El cerebro no termina de formarse hasta el final de la adolescencia.

- **La mielina es una sustancia que recubre los axones de las neuronas, lo que permite la adecuada conexión entre ellas. Las personas que dedican mucho tiempo a las pantallas tienen niveles más bajos de mielina.**

- **Nuestro cerebro, ante una pantalla, genera cortisol y dopamina. El cortisol es la hormona del estrés. Una cantidad apropiada de ella es bueno pero, en exceso genera ansiedad.**

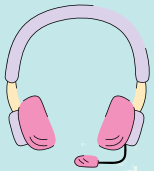
- **La dopamina es la hormona del placer. Hace que nos gusten las cosas. En exceso, es la causante de las adicciones.**

- **La melatonina es la hormona del sueño. La luz azul de los dispositivos móviles la altera y genera problemas para dormir.**

D.L.Z. 419-2023

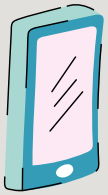
VIDEOJUEGOS

Los videojuegos son entretenidos. No son peligrosos ni incitan conductas negativas. Simplemente, hay que poner límite al tiempo que juegan y respetar la edad aconsejada



LOS CHATS

Los grupos de colegio, de futbol, de amigos.. les ayudan a estar informados y son útiles en la práctica. Simplemente, conozca los chats en los que entra su hij@ y participe, si puede



Luisa Maestro Perdices
Ana Cristina de Pablo Elvira
Cristina Paricio García
Mª Pilar Mallada Viana

salud servicio aragonés de salud

CHIC@S Y PANTALLAS

ENTRE LOS 9 Y LOS 12 AÑOS



POR UN USO APROPIADO DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

ArAPAP

GOBIERNO DE ARAGON

EN ESTA ETAPA:

Se incrementa la asunción de responsabilidades y derechos.

Se asumen más tareas cotidianas tanto en casa como en el colegio.

Las actividades extraescolares tienen un papel importante en lo cotidiano.

El grupo de iguales cobra cada vez más fuerza. Son determinantes las actividades compartidas.

Se cuestiona la información proveniente de los adultos de referencia. Necesitan de más explicaciones para aceptar algo como válido.
Siente placer por conocer el entorno y tener información.
Se prepara el inicio de la adolescencia.



CONSECUENCIAS DEL USO DE PANTALLAS

Si se excede

- **Jugará en red en exclusiva. Puede estar en grupos de niñ@s sin interactuar entre ell@s.**
- **Aumento del sedentarismo y, por lo tanto, de obesidad.**
- **Cada vez más dificultad en asumir normas y límites provenientes de los adultos de referencia.**
- **Pueden provocar aumento progresivo de la ansiedad e irritabilidad.**
- **Incapacidad de tolerar frustraciones.**
- **Dificultad de asumir la necesidad de hacer esfuerzos para conseguir algo.**



Si va bien

- **Se favorecerá un buen desarrollo físico y emocional.**
- **Disfrutará de actividades de ocio, solo y en compañía.**
- **Seleccionará contenidos en la red con capacidad crítica.**



¡ATENCIÓN!

MÁXIMO 1 HORA AL DÍA.

EL CONTROL PARENTAL DEBE SER EXHAUSTIVO Y NUNCA DEBEN ESTAR ESTAR A SOLAS CON UNA PANTALLA.

NADA DE REDES SOCIALES.

EL ADULTO DEBE CRIBAR LOS CONTENIDOS.

SI COMIENZA A TENER DISPOSITIVOS EN PROPIEDAD, SUPERVISAR SU USO