

Consecuencias derivadas del abuso de pantallas

ADICCIÓN  
AISLAMIENTO  
TRASTORNOS SUEÑO  
ESCASA INTELIGENCIA EMOCIONAL  
INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Contáctanos



ASOCIACIÓN DE AYUDA A FAMILIAS  
CON MENORES CON CONDUCTAS ADICTIVAS  
Y/O PROBLEMÁTICAS  
Mérida 633305165-924192041

Programa de Atención a Familias de Coria  
927508000 Ext. 275

# DESMÁRCATE

Ser padre o madre es muy difícil, no hay descanso y hay que armarse de mucha paciencia, firmeza y constancia, confiamos que les sean útiles estas recomendaciones



Foto: Antoni Shkraba

Consejos educativos y problemas derivados del abuso de pantallas y redes sociales en la infancia

## CONSEJOS EDUCATIVOS

### No educar desde el MIEDO

Hoy en día es habitual **sobreproteger** a los hijos de cualquier pequeño hecho desagradable. La mejor manera de aprender es con la experiencia, **superando los pequeños obstáculos**, así se desarrolla la **fortaleza y autoestima**. Es saludable dejar que se ensucien al jugar, que se levanten por sí solos cuando se caigan...

Permitir que los hijos experimenten las primeras **frustraciones**, para que así desarrollen la capacidad de sobreponerse por sí mismos, **decirles NO** cuando sea necesario.

No esconder el **dolor**, pues forma parte de la vida y así estarán preparados para aceptar y superar las situaciones dolorosas.

**No** se recomienda darles un móvil para localizarlos en todo momento, siempre y cuando hagan su vida normal en su entorno, pues el llevar consigo un móvil sí le entraña verdadero peligro a un menor, pues tiene el riesgo de introducirse en un mundo de adultos enfermo.

**Ceder un dispositivo móvil a un menor es como darle un coche y dejarlo solo en mitad de la autopista.**

### APECTO Y AUTORIDAD

Expresar los **límites de forma clara y firme**. Las obligaciones y derechos de los componentes de la familia han de cumplirse. Premiar o festejar con cariño cuando cumplen sus obligaciones.

Escucharles y demostrarles lo mucho que se les quiere. La **prioridad son nuestros hijos**, no nuestro móvil.

Cumplir las consecuencias de un mal comportamiento,(por ejemplo no poder ver los dibujos esa tarde).

# PROBLEMAS DEL ABUSO DE PANTALLAS Y REDES SOCIALES EN LA INFANCIA

## Problemas en el desarrollo cerebral

Marian Rojas, psiquiatra, en su libro

“Cómo hacer que te pasen cosas buenas”

pgs 191-197, explica los problemas en el desarrollo del cerebro, de la **corteza prefrontal**

de los niños, debido al uso de pantallas:

“la corteza prefrontal es una de las más importantes de la mente, desarrolla la atención, se encarga de la voluntad, el autocontrol y la planificación de una tarea, aspectos fundamentales para la vida”.



## Déficits de atención y aprendizaje

Los niños se quedan imbuídos con las imágenes y sonidos acelerados, en consecuencia la vida, la realidad, les parece lenta y aburrida. Según Marian Rojas, “esta **hiperestimulación** tiene graves consecuencias; los niños y jóvenes precisan estímulos cada vez más intensos para motivarse. Esto **merma su curiosidad**, asombra y disminuye las ganas de aprender algo que vaya más allá del mundo digital”.

B  
A  
J  
A

Algunos niños construyen su autoestima en las redes sociales **en base a los likes** que reciben y a los puntos que ganan en los videojuegos.

Esta dependencia es muy peligrosa porque en el momento que dejan de recibir likes, o ganar en el juego, corren riesgo de perder su estabilidad emocional.

A  
U  
T  
O  
E  
S  
T  
I  
M  
A

¿Dejarías a tu hijo sólo por la noche en un barrio peligroso?  
Entonces...¿Por qué le dejas usar aplicaciones a solas?



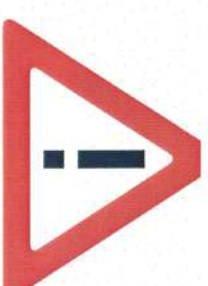
¿Sabías que Tik-Tok es una compañía china que no denuncia a los pedófilos? Así es, en consecuencia , se ha convertido en nido de pedófilos y adultos que se hacen pasar por menores.

¿Sabes por qué las niñas bailan cada vez más sexys en Tik-Tok? Porque quienes le dan a "Me gusta" son adultos.

Ten en cuenta que la edad exigida para usar:

**Tik-Tok, Facebook, Instagram, Fornite, Whatsapp** es de **13 años**.

**!Recuerda el uso del CONTROL PARENTAL!**



## SEÑALES DE ALARMA MAL USO

Agresividad  
Aislamiento social  
Abandono de ocio saludable  
Falta de control del impulso de uso de pantallas

**ADICCIÓN**

**ABUSO**

Elevado número de horas  
Necesidad de más horas para saciar la ansiedad  
Reactividad  
Bajo rendimiento escolar

**USO**

Poco tiempo  
<2 horas

Detrás de cada adicción hay otros problemas ocultos