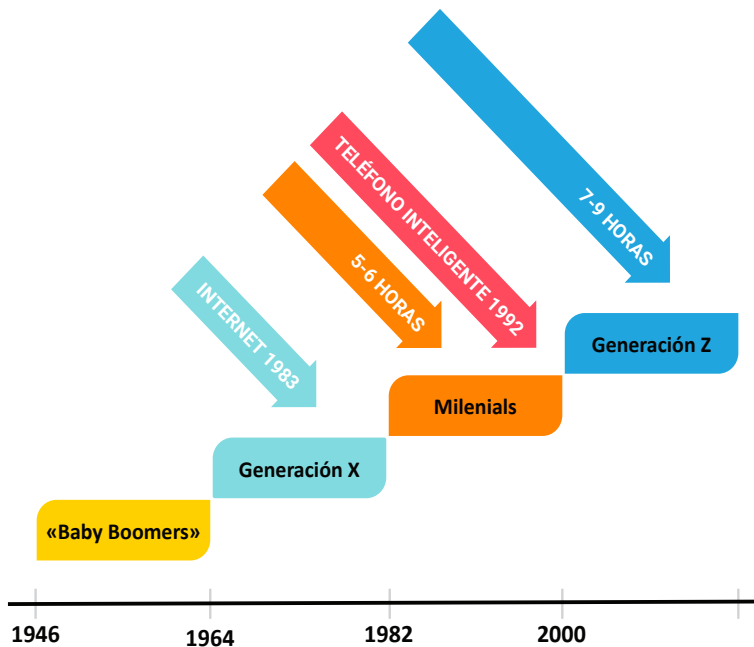


Uso excesivo de la Tecnología

Datos y estadísticas

Horas de pantalla



Tener la TV encendida de fondo todo el día, distrae a los niños y evita que exploren, jueguen con juguetes, disminuye los procesos cognitivos, interfiere con la memoria y reduce la comprensión lectora y la cantidad y calidad del tiempo que pasas con ellos.

9%

de riesgo de aumento en los problemas de atención por cada hora de TV al día

35%

de los alumnos admiten haber usado el teléfono inteligente para copiarse en clase.

Efectos adversos para la salud

La exposición a pantallas de niños pequeños o la sobreexposición a cualquier edad se ha relacionado con:

- Problemas de apego.
- Obesidad.
- Problemas de sueño.
- Déficits cognitivos.
- Retrasos en el lenguaje.
- Problemas de desarrollo social y emocional.
- Déficits de la función ejecutiva.
- Problemas académicos.
- Sobreexcitación.
- Problemas de aprendizaje.
- Problemas de atención.
- Problemas de inseguridad.
- Aumento de la soledad, la depresión, la ansiedad y el sentimiento de exclusión.
- Disminución del contacto con la familia.
- Disminución del contacto con amigos.
- Disminución de la habilidad para conducir.
- Dismorfia del selfi.
- Menor empatía y mayor introversión.

REGLA DE ORO

3 Horas CON tecnología = 3 horas SIN tecnología

Dale descansos de varios minutos a tu cerebro cada 60-90 minutos. Cuando el tiempo total ha llegado a las 3 horas, para y haz alguna otra actividad que le dé pausa a tu cerebro, o algo de deporte para mantener el equilibrio cuerpo/mente.

«**Monotarea**»: entrenamiento para aumentar la capacidad de concentración, creando un ambiente tecnológico que la refuerza, desactivando notificaciones, poniendo «modo avión» o apagando los dispositivos móviles si estamos estudiando o trabajando.