



Supervisión activa

Vigile el contenido y el tiempo de uso según su edad, de modo que la tecnología sume aspectos positivos a su desarrollo físico, cognitivo, emocional y social

Contenido de calidad

Priorice programas, juegos o apps educativos y adecuados a la edad. Evite contenidos violentos o no diseñados para niños.

Zonas y momentos "libres de pantallas"

Defina en casa espacios y horarios donde no se usen dispositivos. Por ejemplo, nada de pantallas durante las comidas familiares, en los dormitorios o durante las tareas escolares

Predicar con el ejemplo

Los niños aprenden observando. Procure moderar su propio uso de pantallas cuando esté con sus hijos

**CONTACTO HPV
SAN PEDRO DE LA PAZ**

✉ **CORREO:** hpvspp@gmail.com

📍 **DIRECCIÓN:** Pedro Aguirre Cerda N 1633, esquina Los Maitenes.

San Pedro de la Paz



USO SALUDABLE DE LAS PANTALLAS

HABILIDADES PARA LA VIDA PRIMER CICLO

San Pedro de la Paz



Realizado por: Miguel Roa P.



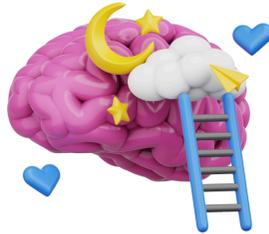
La **tecnología es parte de la vida diaria** y puede ofrecer grandes beneficios educativos y de entretenimiento, pero un uso excesivo o inadecuado conlleva riesgos.



Riesgo de la tecnología

Problemas del sueño

Niños que usan pantallas hasta tarde tienden a dormir menos y pueden presentar somnolencia o bajo rendimiento al día siguiente.



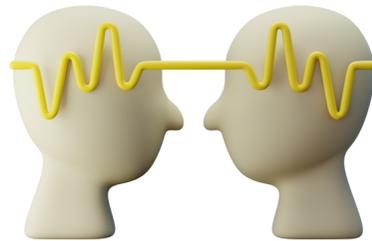
Desarrollo y aprendizaje

En edades tempranas, reemplazar el juego activo o la interacción humana por pantallas puede causar retrasos en el desarrollo del lenguaje, habilidades cognitivas y sociales.



Conducta y salud mental

El consumo excesivo de videojuegos o internet puede llevar a la adicción digital, donde el niño se vuelve dependiente de la pantalla y pierde interés en otras actividades.



Salud física y obesidad

Ver televisión más de 1,5 horas al día es un factor de riesgo de obesidad en niños de 4 a 9 años.



Limites de tiempo recomendados



A grandes rasgos, estas son las recomendaciones de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** y la **Academia Americana de Pediatría (AAP)**:

Menores de 2 años

Se aconsejan evitar por completo las pantallas en bebés de 0 a 18 meses, salvo las video-llamadas ocasionales.

En esta etapa, el cerebro aprende más con el juego, el movimiento y la interacción cara a cara que con cualquier dispositivo digital.

Niños de 2 a 4 (preescolar)

Se recomienda máximo 1 hora al día de tiempo de pantalla (y "cuanto menos, mejor").

A esta edad se debe priorizar el juego activo, la lectura y otras actividades fuera de pantalla por sobre la televisión o dispositivos.

Niños de 5 a 9 años

Muchos expertos sugieren un máximo de aprox. 1-2 horas diarias de entretenimiento digital en edad escolar.

Tras cumplir 6 años se debe definir un plan familiar donde se fijan horarios y normas claras para el uso de dispositivos.

Actividades alternativas



JUEGO Y DEPORTE



TIEMPO CON AMIGOS Y FAMILIA



COCINAR O AYUDAR EN TAREAS DOMESTICAS



LECTURAS Y CUENTOS

