



LICEO SANTA MARTA  
VALLENAR

# Psicoeducación sobre Efecto de las Pantallas

Área de Psicología  
EMP



ALERTA PANTALLAS:  
CONSEJOS  
PARA PADRES

PARA PADRES  
CONSEJOS

La tecnología, puede ser una aliada en la educación de niños y niñas, en la medida que se logre establecer acuerdos respecto a cantidad de exposición a pantallas, seleccionar contenido apropiado a la edad del niño/a, así como supervisarlo.

### Tiempo Recomendado Tablet y/o Celular

Edad	Tiempo
Menos 2 años	Nunca
Menos 2-5 años	30 minutos
Menos 5-12 años	60 minutos
Más de 12 años	2 horas





**¿Qué sucede cuando las horas que pasan niños y jóvenes frente a pantalla son excesivas?**



La hiperestimulación tecnológica tiene graves consecuencias, los niños y jóvenes actualmente acostumbrados a este bombardeo, precisan estímulos cada vez más fuertes e intensos para motivarse.

Esto merma su curiosidad, asombro y ganas de querer aprender algo que vaya más allá del mundo digital. Se **encuentran desmotivados y en algunos casos su creatividad e imaginación completamente anulada.**

- Una exposición excesiva a la pantalla inhibe el correcto funcionamiento con un claro déficit en la atención y en la concentración, baja tolerancia ante la frustración, baja regulación emocional.

## ¿Por qué es tan importante cuidar desde pequeños la exposición de niños/as a pantallas?

Uno de los grandes retos de padres y educadores consiste en conseguir que los niños presten atención a "cosas" no luminosas (papel, comida, escritura, lectura, jugar, interacción social, etc.).

- Si desde muy pequeños, las actividades de niños/as se focalizan en muchas horas a observar iPads, teléfonos, tablets, la atención del niño se focalizará a luz- movimiento-sonido.
- Implicando dificultad en el avance de su **corteza prefrontal**, ya que el niño se motivará y responderá como cuando era bebé (sólo cuando hay luz que cambian a una velocidad vertiginosa).



# ¿Qué es la Corteza Prefrontal ?

CORTEZA  
PREFRONTAL



Área del cerebro más cercana a nuestro rostro, es la última área en asentarse en niños y jóvenes.

Funciones de la Corteza Prefrontal:

- ✓ **Coordina y ajusta nuestro comportamiento social.**
- ✓ Nos ayuda a controlar los impulsos y a gestionar nuestras emociones.
- ✓ Motivación.
- ✓ **Focalizamos la atención, permite planificar.**
- ✓ Se localiza la memoria de trabajo.

- ❖ Hay que **estimular** esta zona del cerebro en los niños desde pequeños, limitando el tiempo de exposición a pantallas.
- ❖ La **atención** del cerebro se desarrolla en la **corteza prefrontal**, donde están las **Funciones Ejecutivas**.

## Funciones Ejecutivas en el Cerebro



### Memoria de Trabajo:

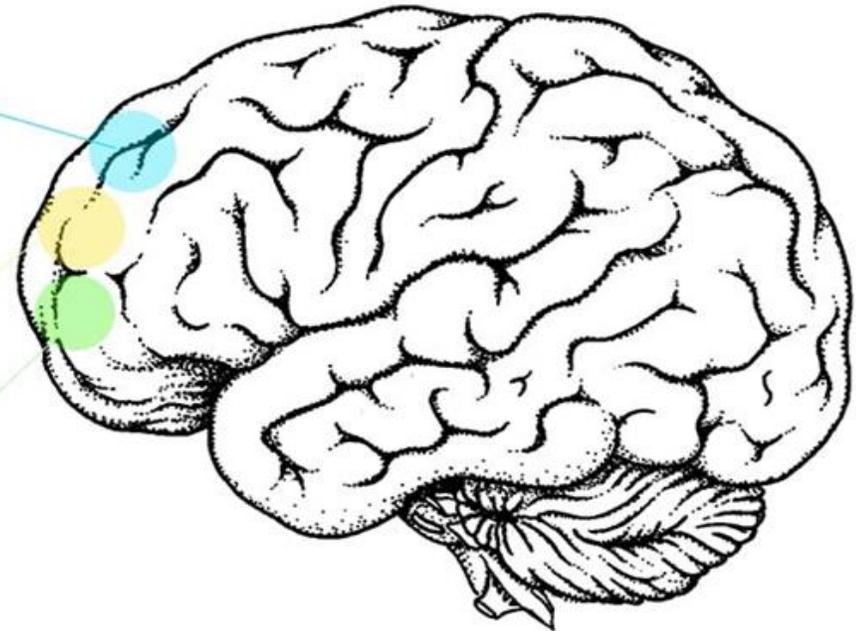
*Guarda la información en mente para usarlo mas tarde.*

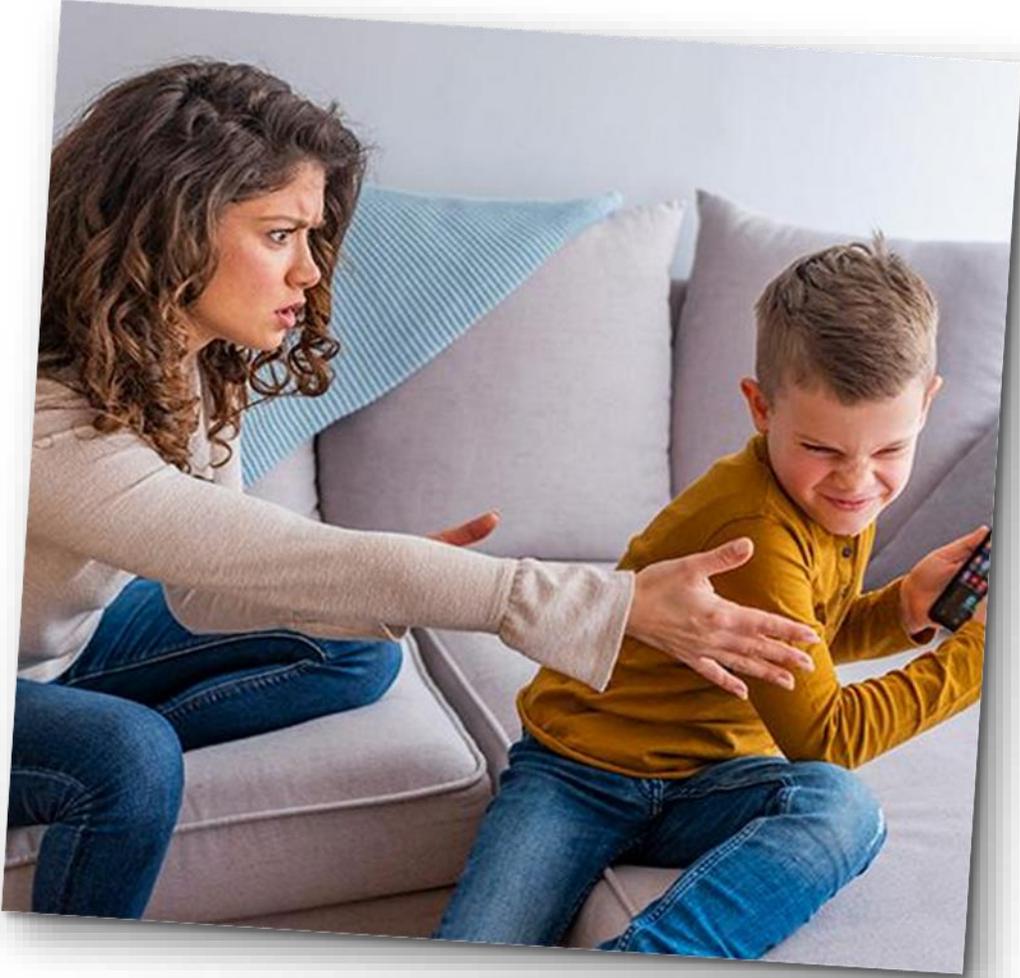
### Autocontrol:

*Establece prioridades y se resiste a la tentación.*

### Flexibilidad Cognitiva:

*Pensar de manera Creativa y adaptarse a los cambios.*





## ¿TU HIJO SE DISTRAE FÁCILMENTE?

puede estar pasando mucho tiempo frente al celular.

**El uso prolongado de pantallas digitales puede tener consecuencias en la salud mental de tus hijos, como problemas de atención y en las habilidades sociales y emocionales.**

## ¿Qué necesitan el cerebro y la mente de niños/as y adolescentes?

- ❖ Necesita aprender a focalizar su atención, a **desarrollar de manera sana la zona frontal del cerebro**.
- ❖ Necesitan mayores desafíos, apoyos educativos, oportunidades de poner en práctica sus habilidades, intereses, creatividad, etc. para que sus capacidades cognitivas sean más óptimas.

El cerebro necesita  
emocionarse para  
aprender



## ¿Qué puedo hacer?



**Buscar un consenso entre los padres** en la manera de tratar y ejemplificar el tema tecnológico en casa.

**Revisar nuestras propias actitudes** frente a la tecnología que nos rodea.

**Observar a nuestros hijos**, para identificar preferencias y necesidades que nos servirán para acertar en las propuestas a ofrecer.

**Tener una escucha activa** para poder escuchar más allá de aquello que nos están contando.

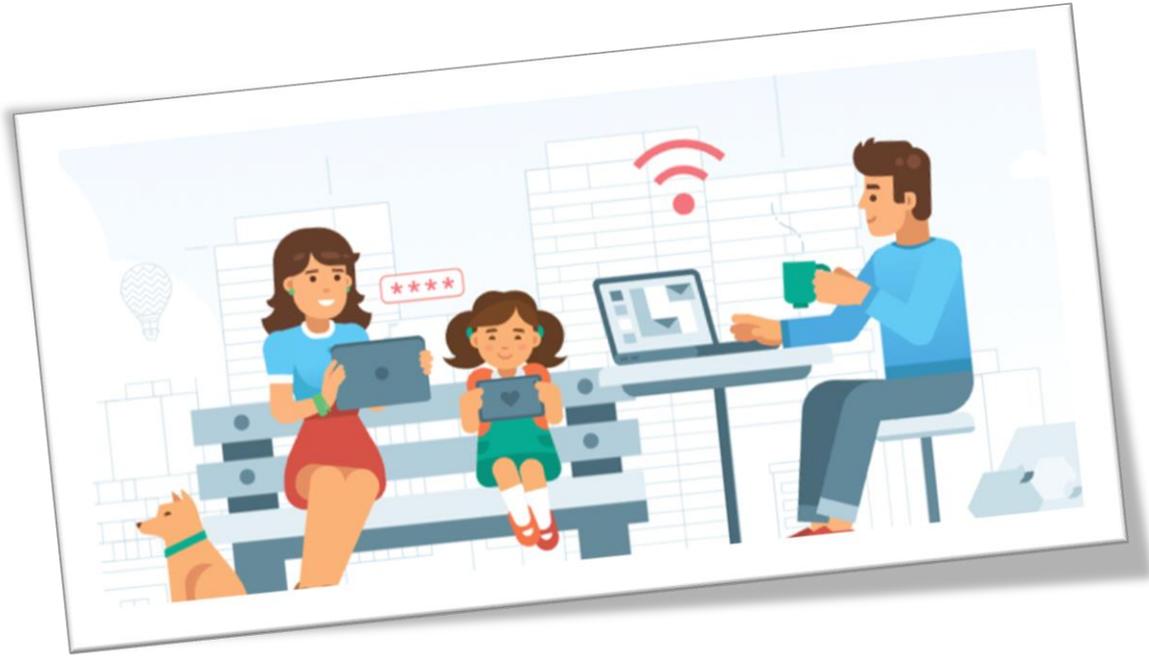
**Facilitar el acceso** a aquellas cosas que sabemos que le interesan.

**Jugar con ellos** para fortalecer los vínculos familiares y la comunicación. Crear actividades de juego, de manualidades, de aburrimiento, etc.

Disminuye de forma paulatina el tiempo excesivo, no de forma radical «porque puede producir un efecto adverso en el niño/a, prohibir su uso llama al deseo.



## **Pantallas en Aislamiento Social...**



- ❖ Estamos en momentos excepcionales debido a cuarentena, supervisa el contenido que observa.
- ❖ Durante este periodo de distancia social, fomenta el contacto social por video llamada con amigos, familia o seres queridos, para mitigar consecuencias del encierro.
- ❖ Decidamos educar para conectar con el “mundo real” , las emociones de las personas y la naturaleza.

# ABURRIRSE...

- Entrega la oportunidad de descubrir, de imaginar y crear a tu hijo/a.
- Favorece tiempo libre para jugar y para **aburrirse**, aprenderán a valorar que ese tiempo es realmente suyo y que con él pueden y son capaces de hacer actividades o ideas propias.
- Cambiar nuestra visión negativa del aburrimiento para considerarlo un valor al alza, un valor muy importante que repercutirá en su curiosidad y asombro, pero sobre todo en el propio auto-conocimiento del niño y la niña.



# RECORTA, PLASTIFICA Y METE EN EL BOTE CONTRA EL ABURRIMIENTO



**Algunas Sugerencias, Crea tus propias actividades de acuerdo al proceso de pandemia, escucha las ideas de tus hijos/as y quédate en casa!**



Buscar insectos y hacer una lista	Construir castillos con ramas de árboles	Jugar a la carretilla en parejas por el campo	Hacer un circuito de pruebas
Dar un paseo por el campo	Montar en bicicleta	Torre de piedras. Consiste en hacer la torre más alta sin que se caiga	Hacer un mapa del tesoro y esconder un objeto
Subir a un árbol	Buscar mariposas	Juegos de equilibrio sobre piedras o ramas	Construir un nido para pájaros o una casita
Buscar flores bonitas	Buscar hojas secas y hacer una manualidad	Buscar caracoles	Buscar un río y lanzar piedras al agua
Escuchar el canto de los pájaros	Jugar con un balón	Hacer mandalas con palos, hojas y piedras	Jugar a las adivinanzas con cosas de la montaña
Jugar a pillar	Jugar al escondite	Jugar al veo veo	Hacer un escondite con palos, ramas, hojas...
Hacer un picnic	Rodar por la hierba	Hacer una línea en el suelo y ver quién salta más lejos	Hacer carreras por el campo
Hacer dibujos con piedras y ramas	Hacer una excursión		

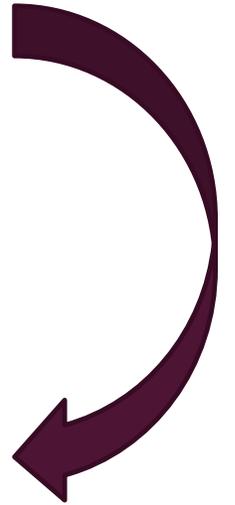
# Cuando el niño/a Juega

**Serotonina:**  
Mejora el estado de ánimo  
y regula la digestión  
y la temperatura corporal

**Endorfinas:**  
Promueve el estado de bienestar,  
reduce el dolor  
y mejora el sistema inmunitario

**Acetilcolina:**  
Mejora la concentración,  
forma recuerdos  
y mejora la atención  
y el pensamiento lógico

**Dopamina:**  
Potencia el proceso de aprendizaje  
y la imaginación



“ El aburrimiento antecede a la creatividad,  
demos oportunidad a los niños de conectar con  
el ambiente evitando virtualizar su vida ”





**¡Gracias por su  
Atención!**