



CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS

- A NUESTRA SALUD MENTAL Y FÍSICA -

ANSIEDAD

Por sentir la necesidad de estar conectados e informados en todo momento.

DISMINUCIÓN ATENCIÓN

Y de la memoria por la inmediatez de las redes sociales, aplicaciones y videojuegos.

SUEÑO

Dificultad para conciliar el sueño y disminución de las horas de descanso.

OBESIDAD

Menos actividad física e ingesta más calórica.

CONDUCTAS DE RIESGO

Por acceso a todo tipo de información y contenido.

IMPULSIVIDAD

Baja tolerancia a la frustración y disminución de la capacidad de espera.

AISLAMIENTO SOCIAL

Comparación social y distorsión de la realidad.

FATIGA VISUAL

Picor y enrojecimiento de los ojos.

DOLOR

De cuello y espalda por las malas posturas al usar los dispositivos.













La American Academy of Pediatrics y la Clínica Mayo recomiendan que los niños menores de 6 años no usen pantallas.





CÓMO USAR LAS PANTALLAS

- Y CUIDAR DE NUESTRA SALUD MENTAL Y FÍSICA -

-  Despertar la **ilusión** para hacer otras actividades: jugar a cartas, juegos de mesa, leer, cocinar...
-  Fomentar el **ejercicio** físico y las actividades al aire libre.
-  No usar pantallas en el **cochecito** o en el **coche**, que disfruten del paisaje.
-  **Comer** sin pantallas y aprovechar para hablar.
-  Poner **límites** de uso.
-  Cuando se hacen **deberes**/estudia, el móvil bien lejos.
-  Evitar mirar pantallas 1-2h antes de **acostarse**.
-  **Apagar** los dispositivos por la noche.
-  Mantener una **postura** correcta delante de la pantalla e ir descansando la vista.
-  **Control parental** en los dispositivos.
-  Poner el **filtro** de luz azul en la pantalla.
-  No generar **necesidades** que no tienen con dispositivos de última generación.

Steve Jobs y Bill Gates restringen las pantallas en su casa.





COM AFECTEN LES PANTALLS

- A LA NOSTRA SALUT MENTAL I FÍSICA -

ANSIETAT

Per sentir la necessitat d'estar connectats i informats en tot moment.

DISMINUCIÓ DE L'ATENCIÓ

I de la memòria per la immediatesa de les xarxes socials, aplicacions i videojocs.

SON

Dificultat per a conciliar el son i disminució de les hores de descans.

OBESITAT

Menys activitat física i ingesta més calòrica.

CONDUCTES DE RISC

Per accés a tot tipus d'informació i contingut.

IMPULSIVITAT

Baixa tolerància a la frustració i disminució de la capacitat d'espera.

AÏLLAMENT SOCIAL

Comparació social i distorsió de la realitat.

FATIGA VISUAL

Picor i vermellor d'ulls.

DOLOR

De coll i espatlles per les males postures a l'utilitzar els dispositius.













La American Academy of Pediatrics i la Clínica Mayo recomanen que els nens menors de 6 anys no utilitzin pantalles.





COM UTILITZAR LES PANTALLS

- I CUIDAR DE LA NOSTRA SALUT MENTAL I FÍSICA -

-  Despertar la **il·lusió** per a fer altres activitats: jugar a cartes, jocs de taula, llegir, cuinar...
-  Fomentar l'**exercici** físic i les activitats a l'aire lliure.
-  No utilitzar pantalles al cotxet o al **cotxe**, que gaudeixin del paisatge.
-  **Menjar** sense pantalles i aprofitar per a parlar.
-  Posar **límits** d'us.
-  Quan es fan **deures**/s'estudia, el mòbil ben lluny.
-  Evitar mirar pantalles 1-2h abans de **dormi**.
-  **Apagar** els dispositius per la nit.
-  Mantenir una **postura** correcta davant les pantalles i anar descansant la vista.
-  Control **parental** en els dispositius.
-  Posar el **filtre** de llum blava a la pantalla.
-  No generar **necessitats** que no tenen amb dispositius d'última generació.

El Steve Jobs i el Bill Gates restringeixen les pantalles a casa seva.

