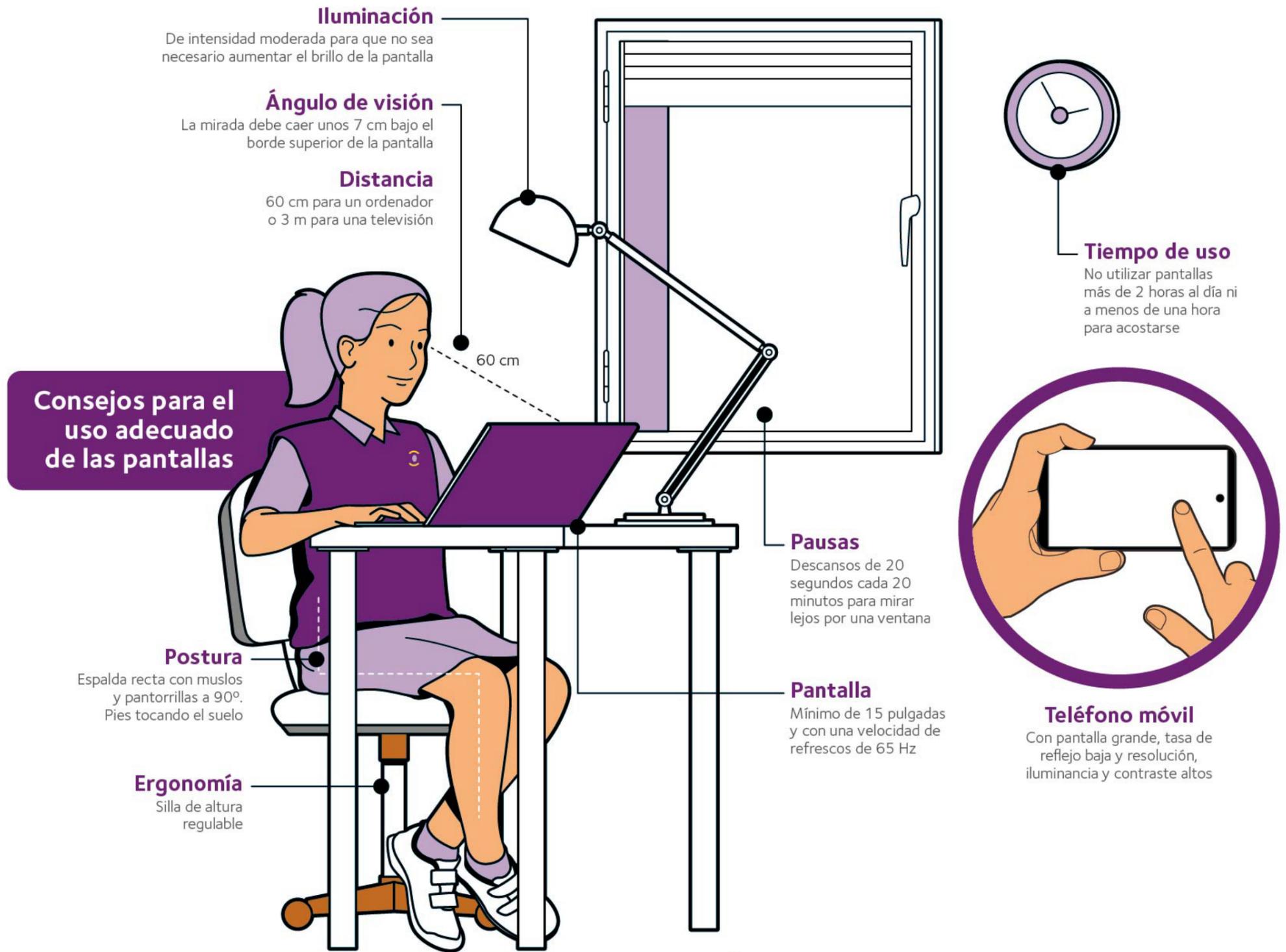


Consejos para el uso de la tecnología en niños y adolescentes

El uso de pantallas e internet puede llegar a ser perjudicial para los más pequeños. Aquí te contamos cómo prevenirlo, para saber aprovechar adecuadamente todos los beneficios que tiene la buena utilización de la tecnología en la infancia.



Peligros más comunes del uso de pantallas e internet



Problemas de visión

Fatiga ocular, visión borrosa, ojos secos, sensibilidad a la luz o miopía son las alteraciones que pueden perjudicar la salud ocular de los niños.



Problemas de sueño

La sobreestimulación que provocan los contenidos puede dificultar el sueño en los más pequeños.



Dificultades en el aprendizaje

Las capacidades de atención, de pensar, de expresarse verbalmente y de relacionarse pueden verse perjudicadas.



Problemas en la conducta

Los contenidos violentos o inapropiados que encuentran en internet pueden ser imitados en la vida real.



Alteraciones psicológicas

La tecnología genera en los jóvenes la necesidad de estar permanentemente conectados.



Exposición a situaciones de riesgo

Cuanto más tiempo pasan los niños y los jóvenes en Internet, más se exponen a sufrir ciberacoso por parte de desconocidos.

Consejos para un uso responsable de la tecnología en el hogar



Ubicación de los dispositivos

Situar los accesos a internet en las zonas comunes de la casa facilitará el control parental sobre el tiempo y los contenidos a los que accede el menor.



Límite de uso

El tiempo que pasan en internet debe estar planificado y equilibrado respecto al resto de actividades del niño.



Compartir el uso

Hay que participar en el ocio digital de los pequeños para guiarles en un uso responsable de las tecnologías.



Experiencia

Hay que preguntar a los niños por su experiencia en internet para intentar detectar anomalías en su desarrollo.



Control parental

Esta es una herramienta muy útil, que encontramos en los dispositivos, para que sólo se pueda acceder a contenidos aprobados por los padres.



Tu uso de la tecnología

Los adultos somos modelos para los niños. Si nuestro uso de la tecnología es desmesurado nos será más difícil inculcar a los niños que tienen unos límites que no deben sobrepasar.