

# **AUTOCUESTIONARIO**

Crecemos y vivimos rodeados de un entorno digital que tiene muchas ventajas pero, ¿hacemos un uso responsable de las pantallas?

### **AUTOCUESTIONARIO**





**VÍDEO** 



























### **CONSECUENCIAS**

El uso de pantallas cada vez a edades más tempranas puede tener las siguientes consecuencias:

- Dificultades atencionales e impulsividad
- Retraso en el lengua je
- Bajo control emocional
- Menor capacidad de socialización.
- Fatiga visual









# TIEMPO DE EXPOSICIÓN

La OMS recomienda los siguientes tiempos de uso:

- Menores de 2 años: 0% pantallas
- De 2 a 4 años: hasta 60 minutos
- De 5 a 17 años: no más de 2 horas ¡Escanea para saber más!

#### RECOMENDACIONES PARA SU USO EN LA INFANCIA DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN



# RECOMENDACIONES

- Comidas sin pantallas.
- Evita una mala conducta con diálogo y cariño, no con la pantalla.
- Respeta los tiempos de exposición.
- El aburrimiento es bueno, de ja que se aburra.
- Supervisa y educa en un uso responsable.
- Lo más valioso es jugar e interactuar con tu hijo/a.



## **RECURSOS**

Te proponemos algunos enlaces con recursos interesantes.







EQUIPO DE ORIENTACIÓN DE ED. INFANTIL Y ATENCIÓN TEMPRANA DE VALLADOLID