



HASTA LOS TRES AÑOS LA PANTALLA APAGADA

Su conexión depende de ti 



*Si se la quito,
se pone a llorar*

LA DEPENDENCIA



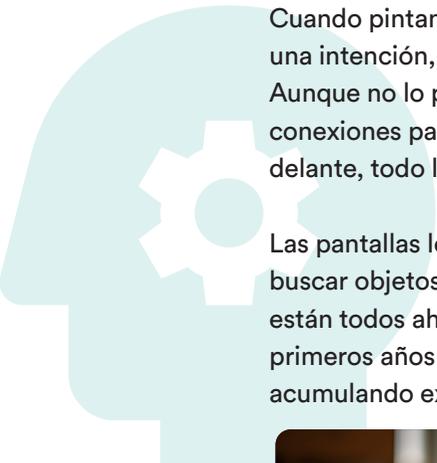
Quando se le da el móvil a una niña o un niño con una canción o unos dibujos animados, se calma. Como son imágenes muy atractivas y estimulantes, asociará ciertas situaciones a la pantalla y la acabará pidiendo (con movimientos exagerados en el carrito, lloros o rabietas). Poco a poco irá desarrollando una cierta dependencia a ella.

Las pantallas no solo enganchan a peques, sino también a los familiares (*Para tranquilizarme necesito el móvil, Para tranquilizarte necesito el móvil*). Aunque parezca lo contrario, son estos dispositivos y su sobreestimulación los que alteran y ponen nervioso a la criatura.





Todavía habla poquito **EL DESARROLLO CEREBRAL**



Cuando pintan y colorean, mueven las manos y el cuerpo con una intención, toman decisiones y expresan su imaginación. Aunque no lo parezca, se tienen que poner en marcha muchas conexiones para hacerlo. Sin embargo, cuando tienen el móvil delante, todo lo que pasa ahí dentro, deja de hacerlo la criatura.

Las pantallas lo dan todo resuelto y masticado: no tienen que buscar objetos, texturas, movimientos y estímulos, porque ya están todos ahí. Por eso no ayudan al desarrollo cerebral en sus primeros años de vida, cuando están aprendiendo el lenguaje y acumulando experiencias.



Mírala qué quietecita está **EL PROGRESO CORPORAL**

Tampoco favorecen al desarrollo motor. Las criaturas necesitan movimiento para muchas cosas: conocer su cuerpo, experimentar con el equilibrio, conectarse con el mundo a partir del tacto, fortalecer la musculatura y mejorar la coordinación.

Y no hay nada más sedentario para el cuerpo (y para la mente), que quedarse frente una pantalla. Fíjate cómo cuando una persona tiene un móvil en la mano o una tablet en la mesa, ni se mueve, ni gasta energía.



Es fundamental que se relacionen con el entorno para tener un buen desarrollo motor



*Anda, ten el móvil,
cariño*

EL VÍNCULO EMOCIONAL

Sentir que te quieren, notar que están por ti, saber que te cuidan, es muy importante, y más cuando el niño o la niña está creciendo. Estas relaciones afectivas en los primeros años de vida le ayudarán a relacionarse de manera positiva con otras personas y a tener una autoestima sana.



El uso de pantallas en la primera infancia les crea problemas de desarrollo, emocionales y físicos



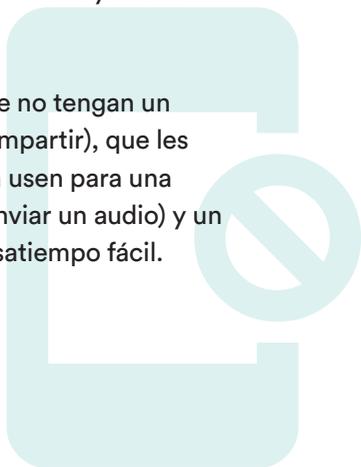
Para tener estas emociones, es necesario sentir el contacto con el padre, la madre o cualquier persona que le cuida. Cuando está con la pantalla no le hablan, le tocan, le hacen reír o le calman; por eso, dificultan la creación de este vínculo afectivo.

*La mayor ya
tiene el suyo*

LOS RIESGOS SON MENORES PERO SIGUEN AHÍ

La evidencia científica relaciona el uso de pantallas a estas edades con diferentes problemas de desarrollo, y a menor edad, el impacto es peor. Por eso, cuando se trata de niñas y niños y aunque tengan más de tres años, cuantas menos pantallas, menos veces y menos rato usándolas mejor.

Para hacer un buen uso de las pantallas ayuda que no tengan un móvil o tablet propio (además educamos en el compartir), que les quede claro que no es ningún juguete, que solo la usen para una acción concreta (como escuchar una canción o enviar un audio) y un tiempo controlado, y que no se usen como un pasatiempo fácil.



*Mira, mira cuánta
gente paseando
por el río*

MÁS ALLÁ DE LAS PANTALLAS

Para crecer bien y sanos necesitamos caricias, juego, sentirnos importantes, experimentar, movimiento y coordinación, y nada de esto lo dan las pantallas.



*Cuando empiecen a usarlas
porque son más mayores, cuanto
menos pantallas, menos veces y
menos rato, mejor*



Con una conversación interesante y rica en una cena, no echamos de menos la televisión; con un buen libro en el tren, estamos bien sin mirar el móvil. Pues igual les pasa a nuestro chaval o a la niña; con un día rico, cariñoso y estimulante, no necesitarán ni echaran de menos ninguna pantalla con efecto “narcótico”.



Me he quedado con ganas de más **MÁS INFORMACIÓN**

Puedes buscar en internet estas publicaciones:

○ **Manifiesto Infancia y pantallas**

De 0 a 6 años para promover un desarrollo saludable en la primera infancia.

○ **Despantállame Guía para criar sin pantallas**

De 0 a 3 años (Somos Conexión).

○ **Ús adequat i prevenció de l'addicció a les pantalles en infants i adolescents**

Des dels 0 anys fins a l'adolescència (Fundació Althaia)



Licencia Creative Commons CC BY-NC-SA 4.0

www.gramnet.cat/salut

promociosalut@gramnet.cat

