

EL USO DEL CELULAR

Consultorio de Psicología



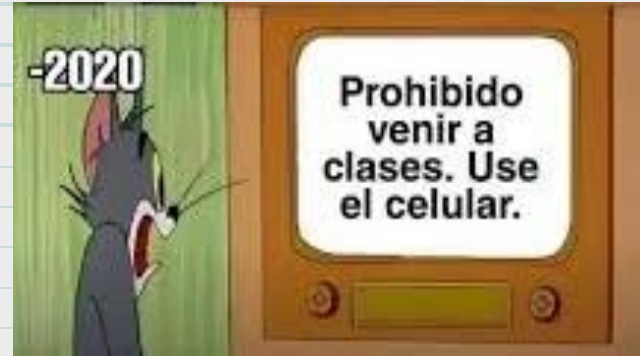


Recuerdos

2019



2020 +



Introducción



709



Consejos para el tiempo de uso ↻

0-2 años

Sin pantallas

3-5

Entre 30 min. a 1h

7 a12

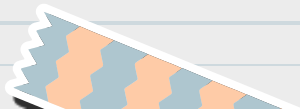
Considerando 1h bajo supervisión de un adulto y no en horas de comida

12-15

1h1/2 teniendo en cuenta el manejo adecuado de las redes sociales

+16

2h se debe tener en cuenta que en los dormitorios no debe haber pantallas





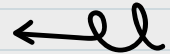
BENEFICIO COMO HERRAMIENTA



◦ 01

Personalización

Los estudiantes pueden usar aplicaciones que se adaptan a su ritmo y estilo de aprendizaje, donde la enseñanza se centra en las necesidades del individuo.



02

Fomento de la autonomía y la responsabilidad

El uso del celular anima a ser más autónomos y responsables de su aprendizaje. Pueden gestionar su tiempo, seguir su propio ritmo y buscar activamente el conocimiento.





RIESGO Y USO INADECUADO



*Exponerse a
cánones
estéticos*



*Reducción de
relaciones
sociales*

*Exponerse a
contenidos de
odio y/o
violencia*



Consecuencias Negativas



Atención

Deficit de atención, retrasan el aprendizaje.



Aprendizaje

Relentizan la alfabetización limitando el rendimiento académico.



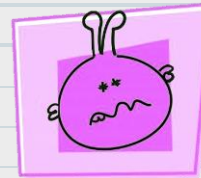
Sueño

Alteración del sueño por uso no vigilado en las noches.



Cardiovasculares

Sedentarismo que asu vez causan obesidad, diabtes problemas vasculares y cardiacos



Emociones

La exposición a contenidos violentos y agresivos puede alterar la conducta del niño, problemas de S.M



Adicciones

A las nuevas tecnologías



Estrategias Efectivas



**PROHIBIDO
USAR CELULAR
EN ESTA AREA**



Educa con el ejemplo

Muestra que existe un mundo más allá del celular. Realiza actividades juntos.

Mantenerlos alejados

Los aparatos electrónicos deben estar en un lugar apropiado, no en el dormitorio.

Pacta un tiempo

Alértales del tiempo que podrán usar el celular.



Estrategias Efectivas



Reglas

Acuerda para el uso del celular, por ejemplo no descargar apps sin autorización, no utilizar el móvil en ciertas situaciones.



Supervisión

Supervisar las aplicaciones y todos los contenidos y juegos.



Nuevas actividades

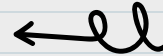
Incluye nuevas actividades en la dinámica familiar.



IMPORTANTE

Comprendan y
conozcan los riesgos
potenciales de su uso
excesivo

Incluir actividades
alternativas, que
fomenten las
habilidades cognitivas,
lingüísticas y
socioemocionales



MUCHAS
GRACIAS

