

## ¿Me afecta el uso de las pantallas?

ESTUDIANTES

**iHola!**

La tecnología llegó con todo y ahora la información se encuentra actualizada y al alcance de tus manos. Es atractiva y novedosa, pero... **¿será favorable para ti?**

Podemos considerar **dos respuestas**: sí, es favorable porque te permite obtener conocimientos y estar al día de lo que sucede en el mundo. Sin embargo, puede ser desfavorable si no la utilizas adecuadamente.

Reflexiona **respondiendo** estas preguntas:

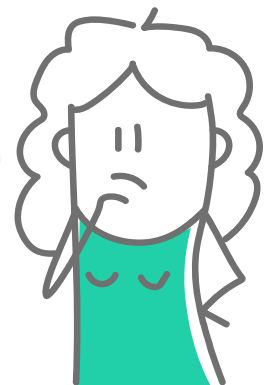
¿Cuánto tiempo pasas frente a una pantalla?

¿Crees que el tiempo que pasas frente a una pantalla es el adecuado?

- Algunos efectos negativos del uso inadecuado de las pantallas pueden ser:
- Afectación del sueño (no dormir lo suficiente, somnolencia)
- Problemas de conducta y atención
- Carencia de habilidades sociales y aislamiento
- Conductas violentas
- Problemas oculares
- Procrastinación
- Obesidad y malos hábitos alimenticios
- Adicciones

Analiza y medita respecto a la siguiente interrogante:

*¿Me identifico con alguno de estos efectos negativos?*

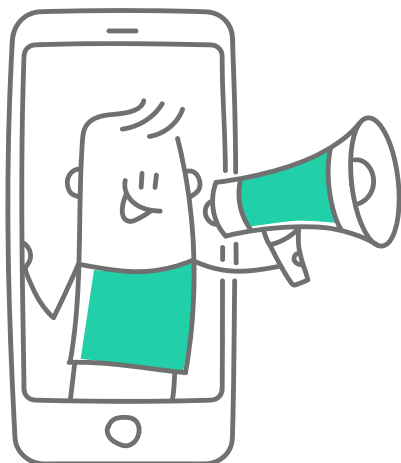


Esperemos que no sea tu caso. Sin embargo, ya vimos que el uso excesivo de pantallas **puede provocar dependencia tecnológica y aislamiento**, lo que afecta a tu bienestar emocional. ¡No lo permitas! Aquí tienes algunas **pautas para el buen uso de las pantallas**:

1. Invierte tu tiempo en actividades al aire libre o participa en talleres deportivos.
2. Crea horarios libres de tecnología y cumple los límites de tiempo que te propongas.
3. Restringe el uso de la tecnología durante las comidas.
4. No uses el celular en el dormitorio, para que puedas descansar bien.
5. Mantén el televisor apagado cuando nadie está mirando.
6. Establece un horario semanal para el uso de las pantallas y así evitarás distracciones innecesarias.

Tu familia está llamada a guiar y controlar el uso de las pantallas y las redes sociales, pero tú también puedes organizar tu tiempo y gestionar adecuadamente el uso de las tecnologías. Si sientes que no puedes manejar el uso de pantallas, habla con tu familia para recibir ayuda de especialistas en el tema.

Finalmente, cuando te sientas seguro de controlar tu tiempo frente a la pantalla, crea un compromiso y colócalo en un lugar visible para no olvidarlo.



“La vida es eso que pasa **mientras miras tu celular**”.

## Referencias bibliográficas

Tecnología en Familia. (n.d.). Pantallas y niños: Tiempo de uso y exposición recomendado. Recuperado de <http://tecnologiaenfamilia.com/pantallas-ninos-tiempo-uso-exposicion>