SIN PANTALLAS y SIENTO y PIENSO MEJOR

7 RAZONES PARA EDUCAR SIN ELLAS

con **Francisco Villar**,
psicólogo infantojuvenil, experto en
prevención de conducta suicida

DESCUBRE CÓMO LAS PANTALLAS AFECTAN NEGATIVAMENTE AL CEREBRO DE TUS HIJOS E HIJAS

Montena

SIENTO Y PIENSO MEJOR

LAS PANTALLAS IMPACTAN SOBRE LA SALUD FÍSICA

Francisco Villar, psicólogo infantojuvenil, experto en prevención de conducta suicida

¡DESCÚBRELA!

1

- Los **ojos** de los niños/as **se cansan y ven peor**.
- Su calidad del sueño se deteriora y eso les hace sentir **más cansados**.
- Sus **músculos** y **huesos** pueden **atrofiarse**.
- Los adolescentes puede desarrollar **problemas de autoimagen** e **insatisfacción corporal**.
- Los niños/as pueden aprender **malos hábitos de alimentación** y **salud**.

¿Sabías que...?

Algunas empresas venden filtros para pantallas o gafas especiales contra la **luz azul**, pero **nuestros ojos ya tienen el cristalino, que filtra esta luz**. En lugar de comprar estos filtros, es mejor **evitar usar pantallas por la noche**.

montena

LAS PANTALLAS LIMITAN EL NEURODESARROLLO

Francisco Villar, psicólogo infantojuvenil, experto en prevención de conducta suicida

¡DESCÚBRELA!

- El uso de pantallas puede **reducir la capacidad del cerebro de cambiar y aprender** en la infancia y la preadolescencia.
- Al dejar de lado el juego simbólico, las pantallas pueden afectar la **madurez** del niño/a.
- Las pantallas pueden **limitar la creatividad** al no estimular la imaginación.
- Su uso constante puede **aumentar la impulsividad**, afectando la capacidad de pensar antes de actuar.

¿Sabías que...?

Los niños necesitan la **atención**, el **ánimo** y el **ejemplo** de los adultos para **desarrollarse adecuadamente**.
La relación **con los adultos** es crucial en su **aprendizaje.**

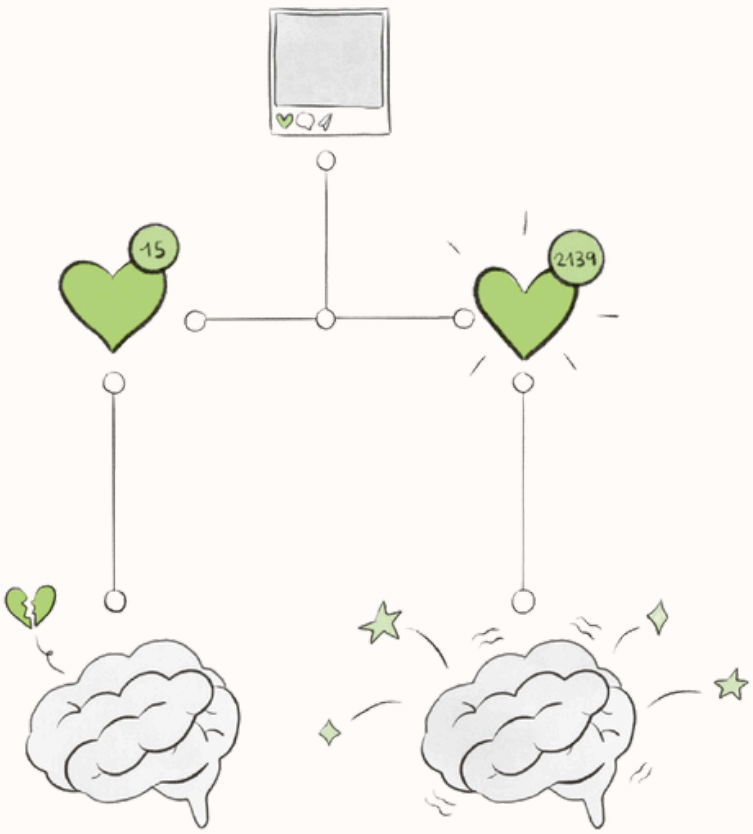
LAS PANTALLAS INTERRUMPEN LA ATENCIÓN

Francisco Villar, psicólogo infantojuvenil, experto en prevención de conducta suicida

¡DESCÚBRELA!

3

- Su uso **dificulta la concentración** y **empeora los resultados escolares**.
- Hace que los niños/as **se aburran** y **pierdan la paciencia** fácilmente.
- Afecta la capacidad de **procesar información compleja** y atrofia sus **habilidades cognitivas**.
- Puede provocarles **adicción a los estímulos digitales** y **reducirles** la capacidad de **disfrutar momentos de felicidad plena**.



¿Sabías que...?

Cada vez que vemos algo nuevo en las pantallas o pasamos de nivel en un juego, nuestro cerebro libera **dopamina**, una chispa de felicidad. Esto altera el sistema de recompensa, afectando nuestro **deseo, placer y gratificación**.

LAS PANTALLAS AFECTAN A LAS EMOCIONES

Francisco Villar, psicólogo infantojuvenil, experto en prevención de conducta suicida

¡DESCÚBRELA!

- Las pantallas pueden abrumar a los niños/as y **alterar sus emociones fácilmente.**
- Pueden empeorar su **capacidad de regular las emociones** y hacerles **vivir en modo automático**.
- Pueden provocarles una **visión distorsionada de los demás,** debido a las **redes sociales**.
- Pueden **interferir en su proceso de maduración**, dificultando su **autoaceptación**.

¿Sabías que...?

El **juego libre sin pantallas** es vital para el **desarrollo emocional y social** de los niños porque les enseña **habilidades esenciales** y fomenta su **interacción social**.

SIENTO Y PIENSO MEJOR

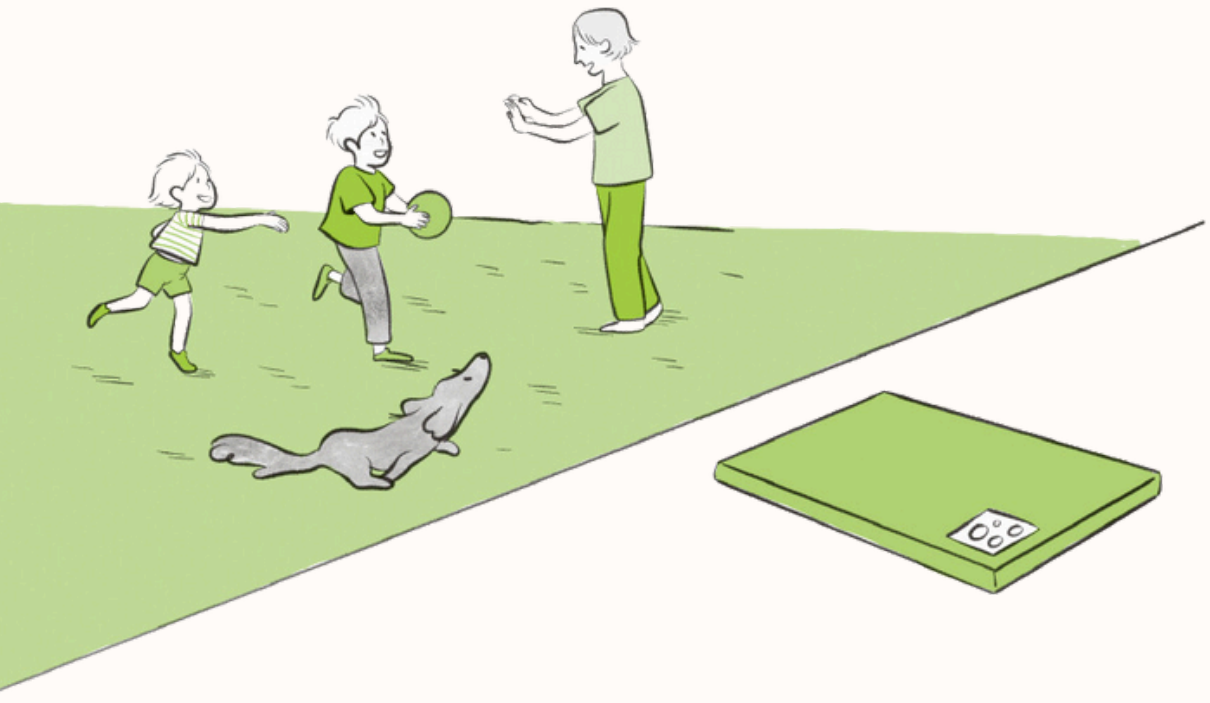
LAS PANTALLAS ENTORPECEN LA COMUNICACIÓN

Francisco Villar, psicólogo infantojuvenil, experto en prevención de conducta suicida

¡DESCÚBRELA!

5

- El uso de pantallas les hace **perder momentos importantes** y **dificulta su comunicación** con los demás.
- La comunicación a través de pantallas es limitada y puede provocar que **hablar en persona les resulte más difícil**.
- En las conversaciones online se pierden información importante como es el **lenguaje no verbal**.



¿Sabías que...?

Los estudios muestran que la **retención** y **comprensión de textos** en la **lectura en papel** es superior a la digital.

Montena

LAS PANTALLAS EMPEORAN LAS RELACIONES Y PROPICIAN EL BULLYING

Francisco Villar, psicólogo infantojuvenil, experto en prevención de conducta suicida

¡DESCÚBRELA!

- El uso de pantallas **reduce su tiempo con amigos** y afecta sus **interacciones en persona**.
- Chatear en línea puede **hacerles sentir solos**, afectando su **conexión emocional**.
- La comunicación constante en línea **debilita sus amistades** y **disminuye el deseo de verse** en persona.
- El **ciberacoso es común en línea** y puede afectar a muchos adolescentes.

6

¿Sabías que...?

A pesar de estar más "conectados" digitalmente, muchos adolescentes **se sienten solos**, y el **bullying en línea** es **cinco veces más común** que el acoso en persona.

SIENTO Y PIENSO MEJOR

LAS PANTALLAS PONEN EN RIESGO SU SEGURIDAD: EL PROBLEMA DEL PORNO

Francisco Villar, psicólogo infantojuvenil, experto en prevención de conducta suicida

¡DESCÚBRELA!

7

- Internet puede contener **información falsa y dañina**, confundiendo su realidad.
- Algunos **contenidos** en línea pueden ser **inapropiados para su edad,** causándoles confusión o miedo.
- La **exposición a la violencia** en línea puede **disminuir su sensibilidad** ante ella.
- **Hablar con desconocidos** en línea puede ponerles en peligro.
- El **porno** puede afectar negativamente su **descubrimiento de la sexualidad**.

¿Sabías que...?

Al ver porno, los jóvenes aprenden **roles sexuales** que pueden llevarlos a **prácticas inapropiadas** que no elegirían si no hubieran visto esos contenidos.

montena

SIENTO Y PIENSO MEJOR

CUANDO LAS PANTALLAS SE APAGAN, LA VIDA BROTA

Su cerebro necesita nutrirse de
las experiencias maravillosas del mundo real:
COMUNICAR, AMAR, SENTIR Y VIVIR DE VERDAD.

APRENDE QUÉ ES LO QUE NECESITA
CON **ESTA COLECCIÓN**:

FRANCISCO VILLAR

Doctor en Psicología y experto en prevención de conducta suicida y en terapia familiar. Trabaja como psicólogo infantojuvenil y forma parte del programa de atención a la conducta suicida del menor en el Hospital Sant Joan de Déu.

¡DESCÚBRELA!

montena