GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad
ACÍ. ARA.

Cuidemos nuestros ojos y nuestra mente:

Uso responsable de la tecnología y de las pantallas

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad
ACÍ. ARA.

¿Por qué debo controlar el uso de pantallas?

Físico

- **Fatiga visual** (visión borrosa, ojos secos...)
- **Problemas posturales** (dolor de cuello y espalda)
- **Alteración del sueño** por la exposición a la luz

Mental

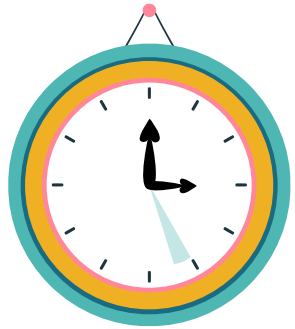
- **Aumento** del estrés y ansiedad
- **Reducción** de la concentración y memoria

Social

- **Aislamiento social y dificultades** para relacionarse con compañeros, compañeras, maestros y maestras

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad
ACÍ. ARA.

¿Cómo me cuido al utilizar las pantallas?



- **Marcar un límite de tiempo diario** con mis padres y no sobrepasarlo

  Según la Asociación Española de Pediatría

  - **de 6 a 12 años** **menos de 1 hora** (incluyendo tiempo escolar y los deberes)
  - **de 13 a 16 años** **menos de dos horas** (incluyendo tiempo escolar y los deberes)

- **No utilizar el móvil en el horario escolar** salvo en caso necesario
- **Cada 20 minutos** levantar la vista y mirar algún objeto que esté a unos **20 metros, al menos durante 20 segundos** (regla 20-20-20)
- **Buscar un lugar con luz adecuada** para reducir reflejos y fatiga

- **Adoptar la postura correcta** con la pantalla a nivel de los ojos y la espalda recta con los pies apoyados
- **Pactar con los padres o familiares el uso de los dispositivos** con acceso a Internet según edad, y siempre bajo supervisión de una persona adulta con instalación de herramientas de control parental
- **Tener tiempo para otras actividades** al aire libre, juegos creativos y colaborativos, música, lectura, tiempo con mi familia, amigos y amigas
- **Evitar dispositivos en el dormitorio,** durante las comidas y 1 hora antes de dormir
- **Informar a mis padres o familiares** si alguien me acosa o acosa a algún amigo o amiga
- **Nunca enviar fotos,** datos personales ni ubicación en tiempo real a personas desconocidas

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad
ACÍ. ARA.

¿Cómo puedo protegerme o proteger a mis compañeros y compañeras en el uso del móvil y ordenador?

- **No compartas datos personales** ni imágenes con desconocidos
- **Haz un uso respetuoso** en redes sociales
- **No confíes en nadie que no** conozcas personalmente para darle ningún dato
- **Ante la duda, antes de entrar en una nueva aplicación,** pregunta a tus padres o familiares

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad
ACÍ. ARA.

¿Cómo mejoraré si sigo las recomendaciones?

- **Más amigos** con los que compartir tiempo y otras actividades
- **Mayor seguridad** en el uso de la tecnología
- **Mejor descanso** en la noche
- **Mejor salud física y mental**