



COLEGIO
CONCEPCIÓN

TECNOLOGÍA, INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO



CAMILA DE LA FUENTE RECABAL
PSICOLOGA EDUCACIONAL



COLEGIO
CONCEPCIÓN



El efecto del uso excesivo de medios electrónicos (computadores, teléfonos móviles, video-juegos, tablets y televisión) en niños y adolescentes se ha identificado como un problema de salud. Las consecuencias del uso nocturno de estos dispositivos es un tema que preocupa seriamente a padres, educadores y profesionales sanitarios y las evidencias científicas han demostrado que su uso continuado interfiere en la calidad y cantidad del sueño.





COLEGIO
CONCEPCIÓN

¿Qué hacer?

1. Evitar exponer a niños(as) menores de 3 años.
2. No permitir computadores o televisores en los dormitorios de niños, niñas y adolescentes.
3. Apagar sobre todo el teléfono móvil durante la noche.
4. Cada vez que ocupemos el teléfono móvil en un lugar oscuro, bajar el brillo de la pantalla.
5. En muchas ocasiones, son los propios padres quienes usan excesivamente las nuevas tecnologías, desarrollando un tipo de comportamiento que es imitado por sus hijos. Reflexionar sobre la propia exposición a las tecnologías, recordando el modelo que somos como adultos.

