



PANTALLAS Y SALUD FÍSICA

Menos pantallas: mayor bienestar

La pandemia por Covid-19 ha cambiado nuestro estilo de vida y ha hecho que la tecnología y las pantallas ocupen gran parte de nuestro día ya que debemos “conectarnos” para trabajar, estudiar o asistir a clases, incluso para ver a nuestras familias. En ese sentido ha sido útil para mantener nuestras actividades cotidianas y la sociabilización.

Pero también nos ha traído como consecuencia pasar más tiempo del acostumbrado y del recomendado frente a ellas, aumentando el sedentarismo, el sobrepeso, alteraciones del sueño, enfermedades cardiovasculares, alteraciones de conducta y alteraciones oculares (miopía, cansancio ocular por ejemplo).

Y aunque no podemos hacer mucho en cuanto a dejar de usarlas frente al trabajo o las actividades escolares, sí podemos seguir algunos consejos para cuidarnos de estos riesgos.

RECOMENDACIONES PARA INICIARSE EN EL USO DE PANTALLAS

- La OMS nos entrega estos parámetros:
- Menores de 2 años no deben ver pantallas
- Entre 2 y 5 años pueden ver menos de 1 hora al día
- Mayores de 5 años pueden ver un máximo de 2 horas al día.

*En tiempos como estos, estas recomendaciones se nos desajustan con la necesidad escolar o laboral de uso de pantallas, por lo que se recomienda tomar estos parámetros en relación al tiempo en que se utilizan para el ocio.

PANTALLAS A FAVOR DEL BIENESTAR EMOCIONAL, FAMILIAR Y SOCIAL

El uso de pantallas favorece las relaciones sociales de nuestros hijos e hijas, pero su abuso puede ser nocivo. El uso no debe transgredir los siguientes puntos:

1. No debe interrumpir el sueño y descanso.
2. Interrumpir actividades y responsabilidades académicas.
3. Interrumpir espacios compartidos en familia.
4. No debe ser la única actividad realizada durante el día.

ALGUNAS IDEAS PARA PONER EN PRÁCTICA

- **CONVERSAR EN FAMILIA:** acordar los límites que beneficien nuestra salud y convivencia familiar respecto al uso de pantallas.
- Establecer espacios libres de uso de pantallas durante los tiempos compartidos en familia, como las horas de comida, lo que aplica para **TODOS** los miembros de la familia.
- Separar los momentos durante el día, evitando utilizar pantallas cuando se está comiendo o conversando, por ejemplo. Esto ayuda a la salud emocional.

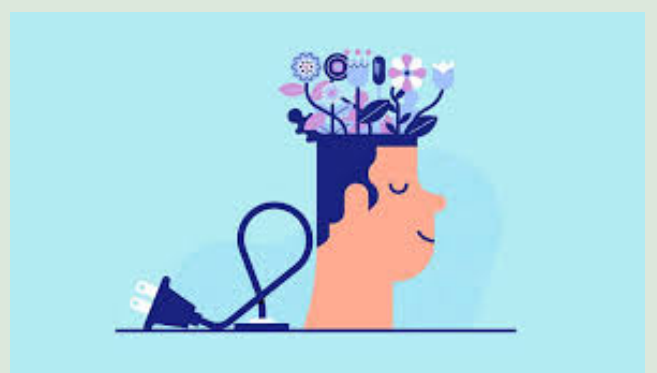
EN BENEFICIO DE NUESTRA SALUD

- **HACER PAUSAS:** Tomarse descansos cuando se están utilizando las pantallas.
- **Desconectarse** al menos 1 hora antes de ir a dormir para cuidar la higiene de sueño.
- **OTRAS ACTIVIDADES:** Tanto a la familia como a la salud personal, le hará muy bien realizar actividades libres de pantallas: cocinar, juegos de mesa, caminatas, etc. (tomando todas las medidas de cuidado indicadas cuando se trate de actividades al aire libre)

LAS PANTALLAS Y LA TECNOLOGÍA COMO ALIADOS

Utilizar pantallas no es malo de por sí. Cuando se utilizan adecuadamente pueden aportar grandes beneficios. Pero esto implica la iniciativa y el modelo de los adultos.

- Podemos utilizar la tecnología a nuestro favor generando actividades que involucren música, baile, ver una película o realizar karaoke en familia.
- En estas actividades es importante acordar tiempos y límites y que ellas realmente se transformen en un espacio familiar.



ES TIEMPO DE DESINTOXICARNOS

Con el avance de las fases de desconfinamiento que estamos viviendo, te proponemos elaborar con tu familia un plan de desintoxicación familiar en el uso de las pantallas. Al poder tener más espacios para salir y realizar actividades al aire libre, puede ser una gran idea reflexionar y conversar en familia sobre este tema y hacernos las siguientes preguntas:

¿Qué actividades que realizábamos de manera digital podemos hacer fuera de línea?