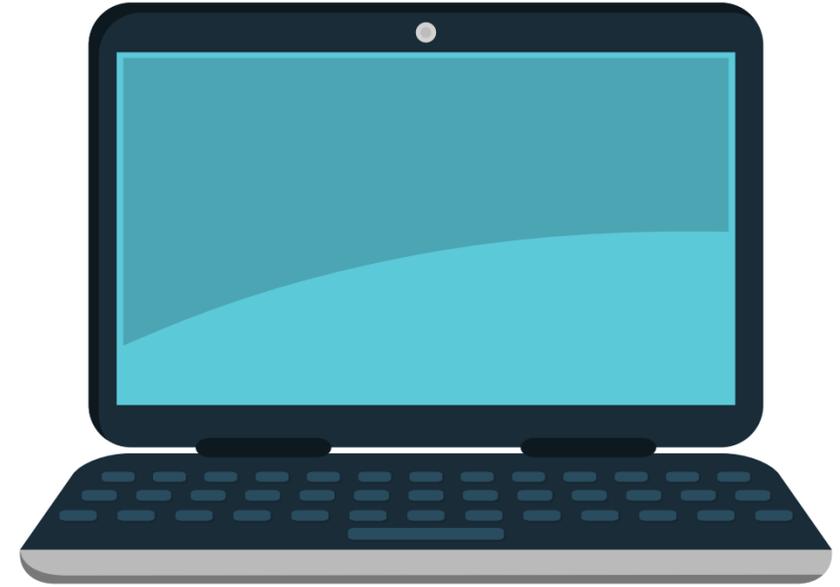
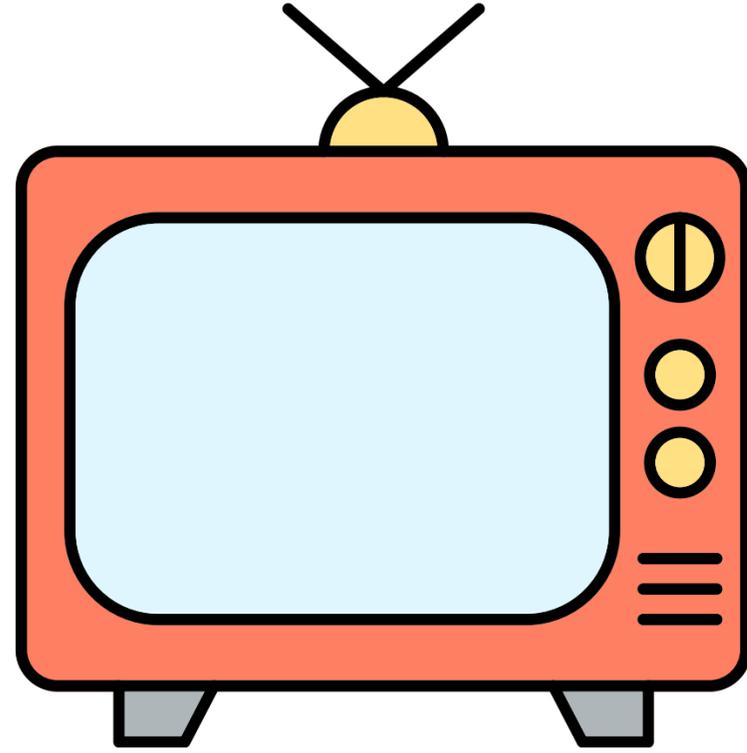
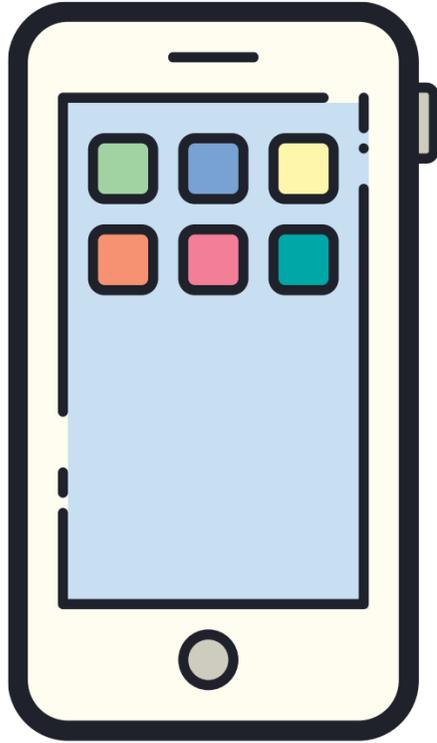
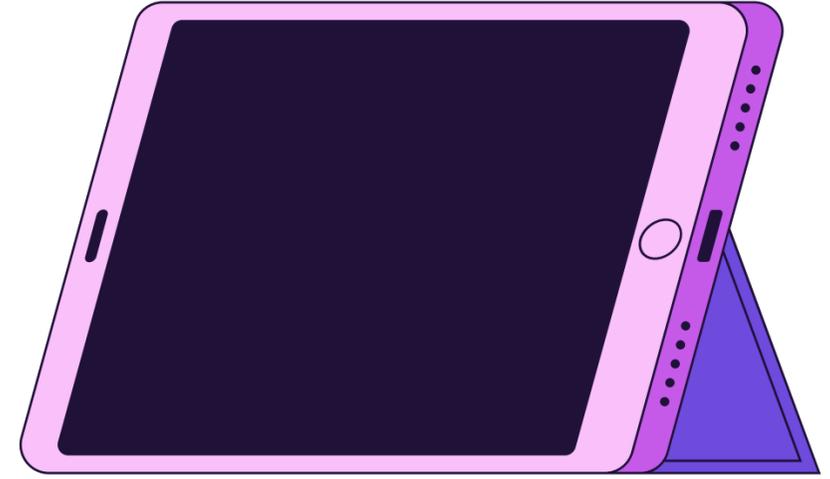
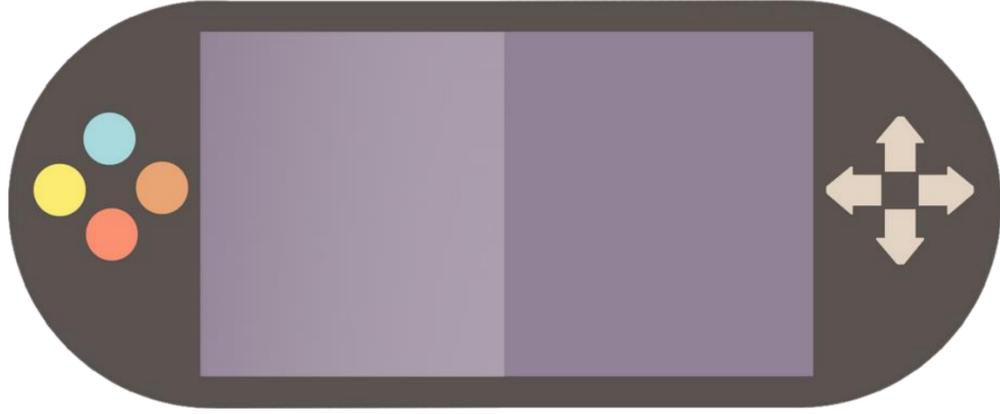




# Consecuencias del uso excesivo de pantallas en infancia

Luna Espejo Godoy, Psicóloga Convivencia Escolar  
pre-escolar y primer ciclo



# ¿Por qué la infancia es tan crucial?

## Plasticidad neuronal:

Capacidad de moldeabilidad del cerebro, generando alta influencia por exposición repetida a estímulos (0-3 años cerca de 700 conexiones neuronales por segundo)



# Alteraciones en el neurodesarrollo

Lenguaje

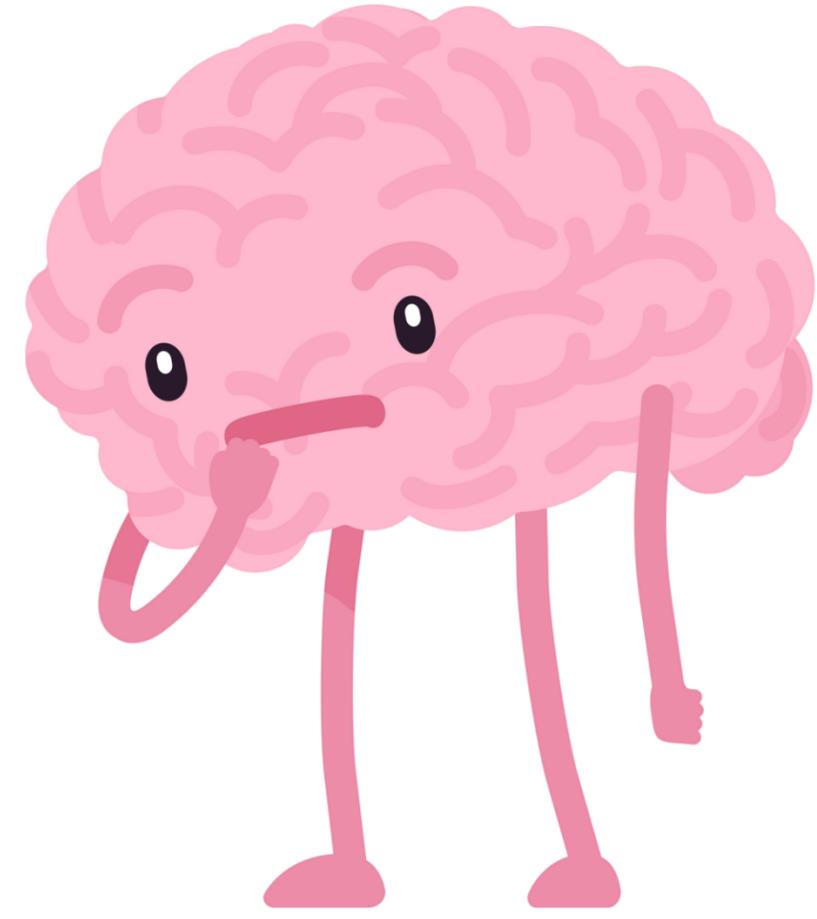
Salud física

Desarrollo  
socioemocional

Habilidades  
sociales

Funciones  
cognitivas

Sueño



# Áreas alteradas

## Funciones cognitivas

- Atención
- Percepción
- Razonamiento
  - Lenguaje (disminución de materia blanca)

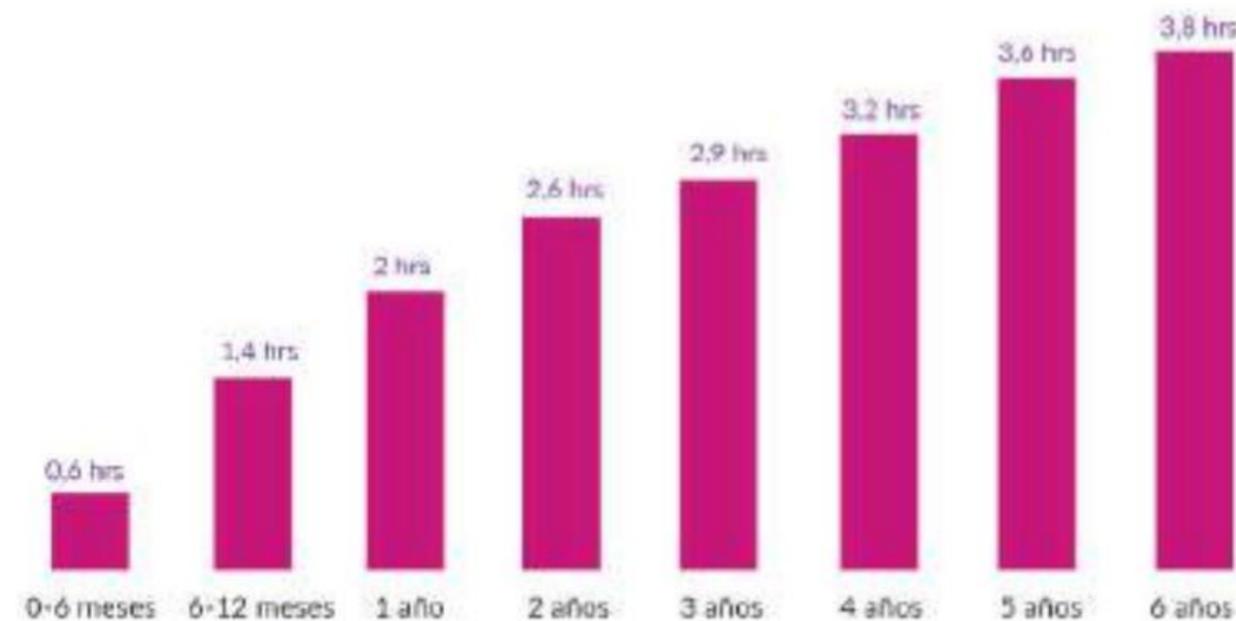
## Desarrollo Socioemocional

- Empatía
- Socialización
- Reconocimiento y gestión emocional
- Sueño (disminución de melatonina)
- Psicopatologías (depresión, ansiedad)

## Salud Física

- Sedentarismo (aumento de un 29,5% pos pandemia)
- Visión (riesgos de Astigmatismo y Miopía)

# Estadísticas uso de pantallas en niños entre 0 a 6 años pos pandemia, Chile

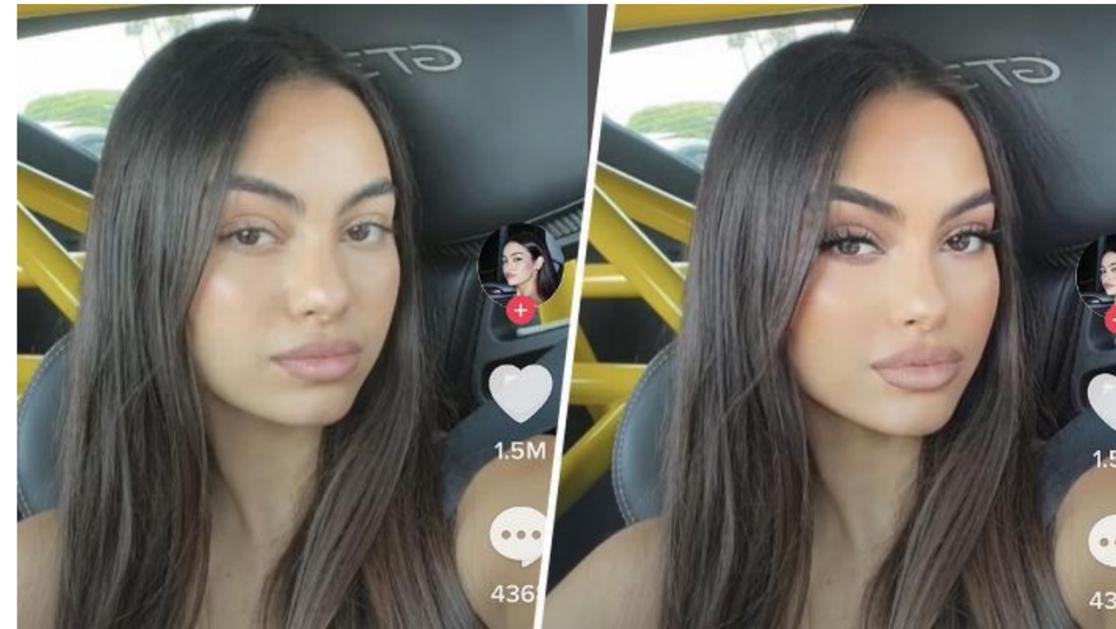


# Abuso sexual cibernético



**Conocer los videojuegos y plataformas que utilizan nuestros hijos debido a que algunos parecen inofensivos pero tienen chat y se ven expuestos a actos de pedofilia**

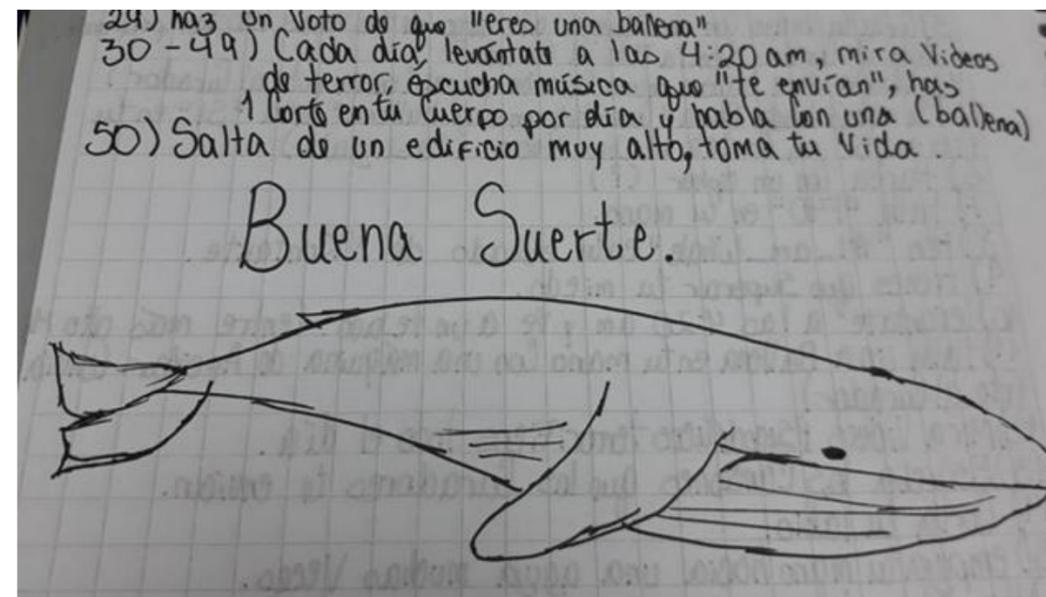
# Dismorfia corporal



**Trastorno de conducta alimentaria en la cual la persona se ve diferente a lo que es en realidad, filtros de redes sociales han generando un aumento de esta condición debido al deseo de verse como aquellos filtros**

# Retos virales

- Challenge de dormir último
- Cicatriz Francesa: Marcarse los pómulos mediante pellizcos
- Desafio de las 48 horas: Salir de casa por 48 horas sin avisarle a nadie



# Recomendaciones

- Supervisión constante
  - Consciencia de modelamiento
  - Visualización conjunta de pantalla
- Retrasar el uso de pantallas al máximo
  - Establecer horarios
  - Cuidar rutina de sueño
- Evitar uso de pantallas en horarios de comida
- NO usar pantallas como método co-regulatorio



# Bibliografía

1. “Efectos deletéreos en el desarrollo de los niños a causa de la exposición temprana a pantallas” Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, 2022.
2. “Efectos del uso de pantallas en niños y niñas: Orientaciones dirigidas a padres y madres”, Centro de Justicia Educacional, Chile, 2023