

TECNOLOGÍAS Y COVID 19

Equipo de orientación
educativa y multiprofesional
para la equidad educativa



EN UNA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO ES LÓGICO QUE SE PRODUZCA UN DESEQUILIBRIO EN EL USO DE PANTALLAS. PODEMOS INTENTAR MANTENER HÁBITOS SALUDABLES QUE NOS AYUDARÁN A PREVENIR UN MAL USO Y SUS CONSECUENCIAS.



OPORTUNIDADES

Contacto social con familia, amigos
Continuidad de nuestras actividades: educativas y de formación, profesionales
Ocio y entretenimiento.



AMENAZAS

Uso excesivo con los riesgos para la salud: visión, sedentarismo, abuso del tiempo, falta de sueño...
Contenidos inapropiados
Uso incorrecto de redes
Sobreexposición de los menores al enviar vídeos, fotos...

10 PROPUESTAS PARA UN BUEN USO DE PANTALLAS DURANTE EL CONFINAMIENTO:



- Adaptar las normas a la situación, pero poner un límite de espacio y tiempo para su utilización.
- Uso en zonas comunes y con limitación de tiempo
- Excluir el uso de pantallas por menores y adultos en momentos del día como el descanso, las comidas y otros momentos en los que se realizan actividades comunes.
- Evitar el uso nada más levantarnos o antes de dormir.
- Aprovechar siempre que se pueda a utilizarlas en "familia"
- Realizar actividades sin utilizar tecnologías, mientras se da un paseo con los menores, se hace ejercicio, juegos de mesa, manualidades, etc
- Intentar recuperar algunas actividades que nos permiten la comunicación sin pantalla: llamadas, cartas, notas...
- Elegir contenidos adecuados e interesantes
- Conectarnos con personas conocidas
- Cuidar mucho las imágenes y vídeos de menores al compartirlos, recordar siempre que está prohibida su difusión

RECURSOS

En cuarentena, ¿cómo podemos gestionar el uso de la tecnología de los adolescentes?
(VÍDEO)

