

## ¿MI HIJO(A) TIENE UN PROBLEMA DE ADICCIÓN A LAS PANTALLAS O A LA TECNOLOGÍA?

### Señales a las que hay que prestar atención:

- ¿Tu hijo(a) se queda despierto cada vez más tarde para usar la computadora?
- ¿Tu hijo(a) se pone inquieto, ansioso o enojado si no tiene acceso a su dispositivo?
- ¿El uso de la tecnología está afectando negativamente su rendimiento escolar, la vida familiar u otras actividades o intereses?
- ¿Tu hijo(a) indica que tiene dificultades para sacar de su cabeza las imágenes virtuales?
- ¿Tu hijo(a) sueña con imágenes virtuales?
- ¿Tu hijo(a) oculta su uso de pantallas o esconde sus dispositivos de ti?
- ¿Tu hijo(a) parece tener más dificultades para regular sus emociones (también conocido como desregulación emocional)?
- ¿Tu hijo(a) parece más apático y se aburre más fácilmente?
- ¿Tu hijo(a) parece perpetuamente cansado, pero al mismo tiempo hiperactivo ("cansado pero acelerado")?
- ¿Los maestros se quejan de que tu hijo(a) se duerme en la escuela?



## ¿MI HIJO(A) TIENE UN PROBLEMA DE ADICCIÓN A LAS PANTALLAS O A LA TECNOLOGÍA?

Cualquiera de estos síntomas o comportamientos, o una combinación de ellos, podría ser una señal de alerta de adicción a las pantallas o a la tecnología. Habla con tu hijo(a) y fomenta un diálogo saludable sobre su uso de pantallas y tus preocupaciones. He encontrado que es efectivo mostrar a las y los niños las investigaciones sobre los efectos clínicos y neurológicos negativos de la exposición excesiva a las pantallas. Si las cosas empeoran, búscame te puedo ayudar.



Danni Caly  
Cuenta de WhatsApp Business



Escanéame para chatear

**Me encuentras en  
Facebook, Instagram  
y TikTok como:**

danni.caly

## Bibliografía recomendada

**Fareedah Shaheed**, Top Influencer en ciberseguridad, Experta en seguridad en el Internet & Forbes 30 Under 30 Honoree.

**Instagram:** cyberfareedah (tiene una guía gratuita con muchos consejos como apps seguras de control parental, medidas de protección para las redes sociales y videojuegos, lista de juegos seguros y mucho más.

### Biblioteca digital con recursos gratuitos

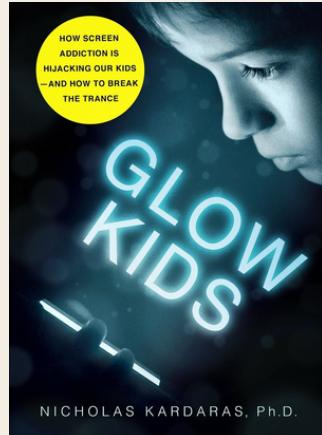
Reseñas y clasificaciones de contenido



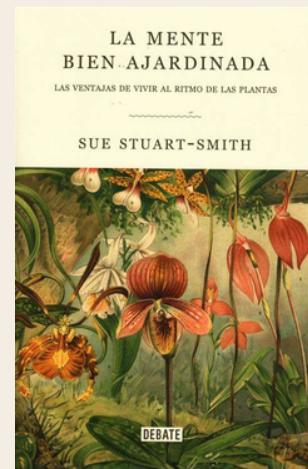
dame click  
para redirigirte  
al link



TDA/H, pantallas y soluciones alternativas



Adicción a pantallas



Naturaleza como medio terapéutico para trastornos y otros problemas de salud