

TALLER

"CONECTANDO CON ELLOS: TECNOLOGÍA, CRIANZA Y VÍNCULO SALUDABLE"

EL USO DE LA TECNOLOGÍA EN LOS NIÑOS
DESDE EDAD TEMPRANA, EFECTOS Y
CONSECUENCIAS Y PREVENCIÓN.



Dayci Diana Blas Silva

Hija de Dios

Miembro Activo en la IDP Aeropuerto

Psicologa Clinica

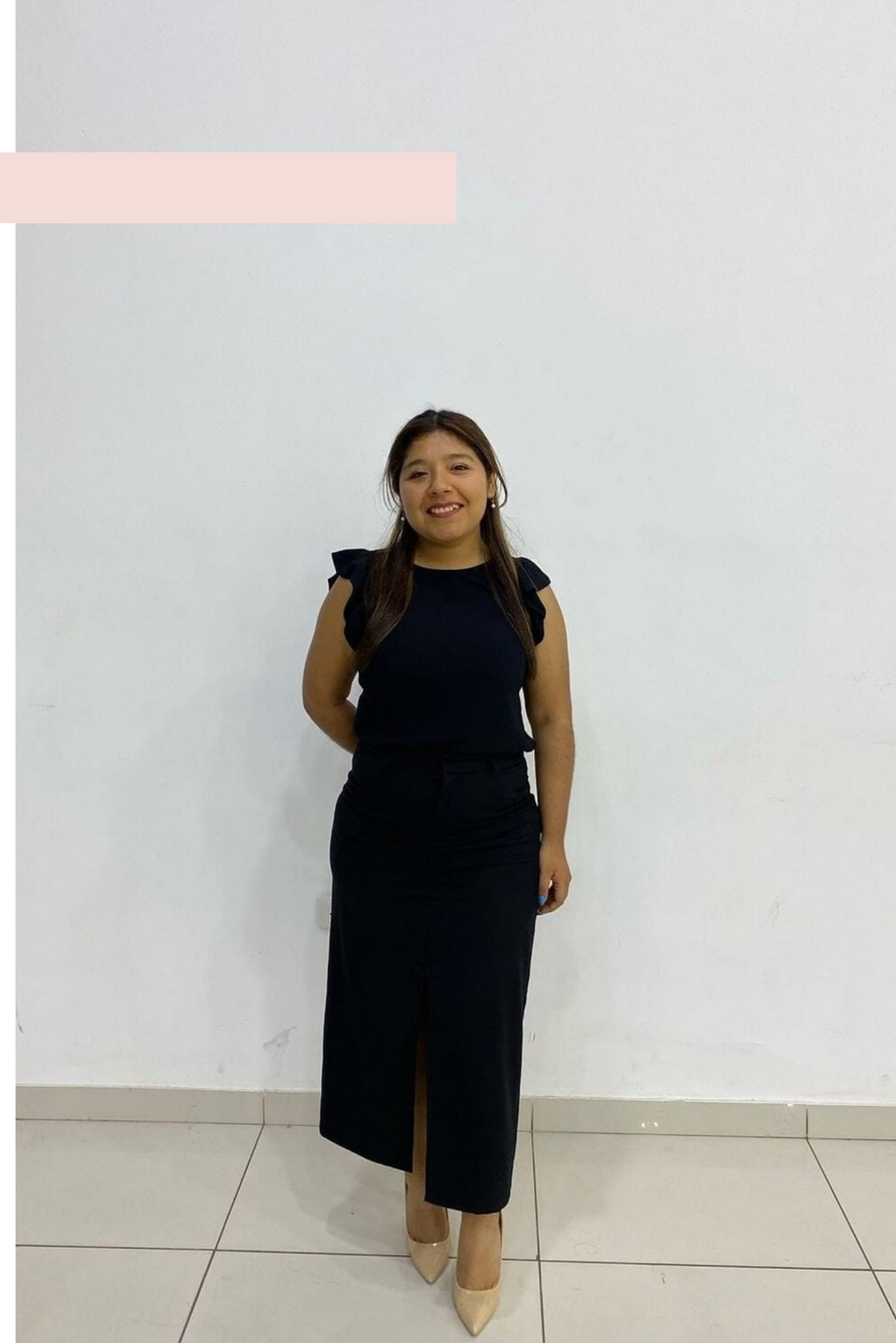
Colegiada por el colegio de psicólogos del Perú

Actualmente llevando una maestría en Intervención psicológica

Serumista en el centro de salud mental comunitario universitario de la UNAC.

Actualmente llevando una formación en terapia Dialectica

Conductual (DBT)



Pre-test



Propósito

Brindar a las madres herramientas y reflexiones prácticas para acompañar el uso de la tecnología en sus hijos, promoviendo un equilibrio entre el mundo digital y el desarrollo emocional, social y cognitivo.

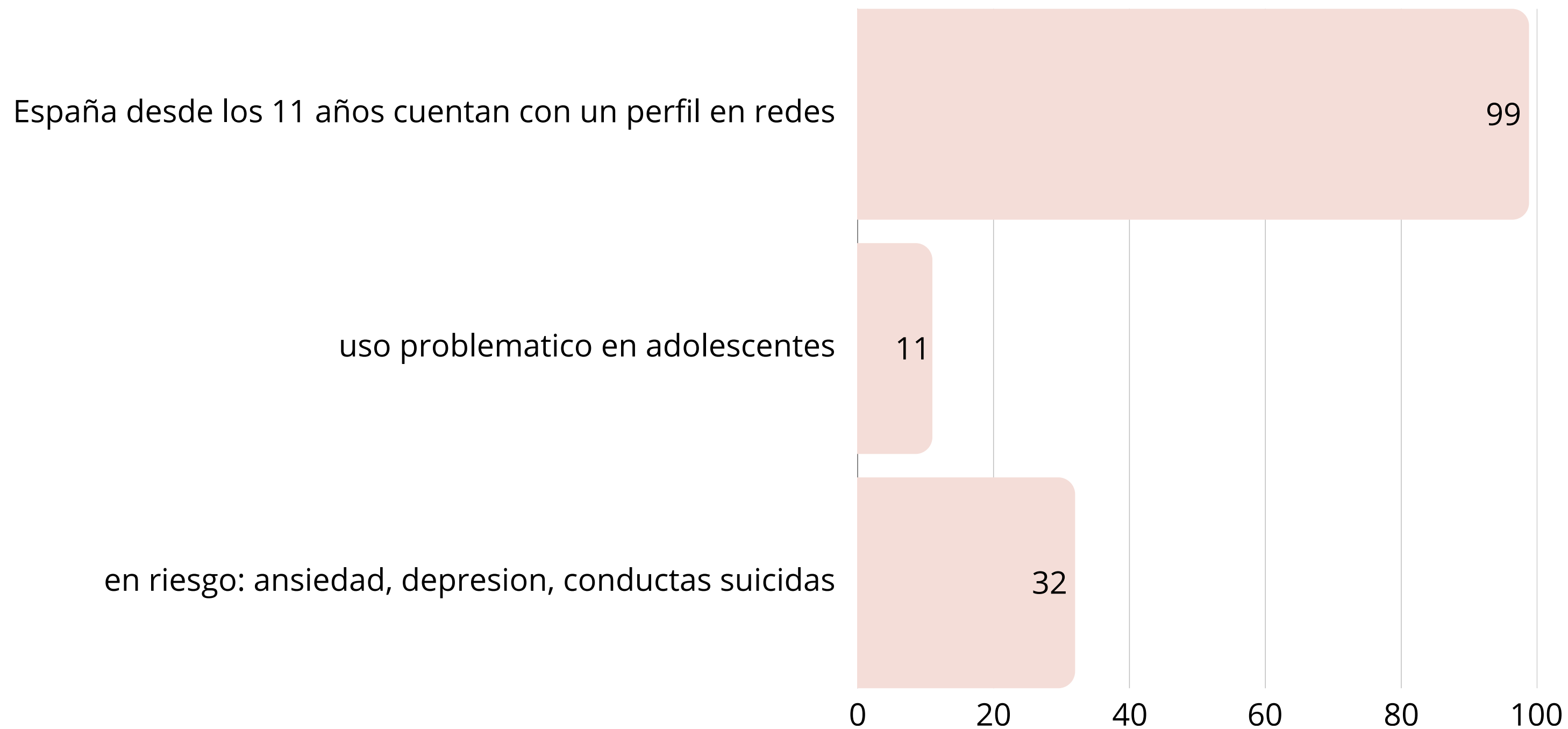


"Mi emoción frente a la tecnología en casa"

Elige una imagen o palabra que represente cómo se siente frente al uso de tecnología en casa.

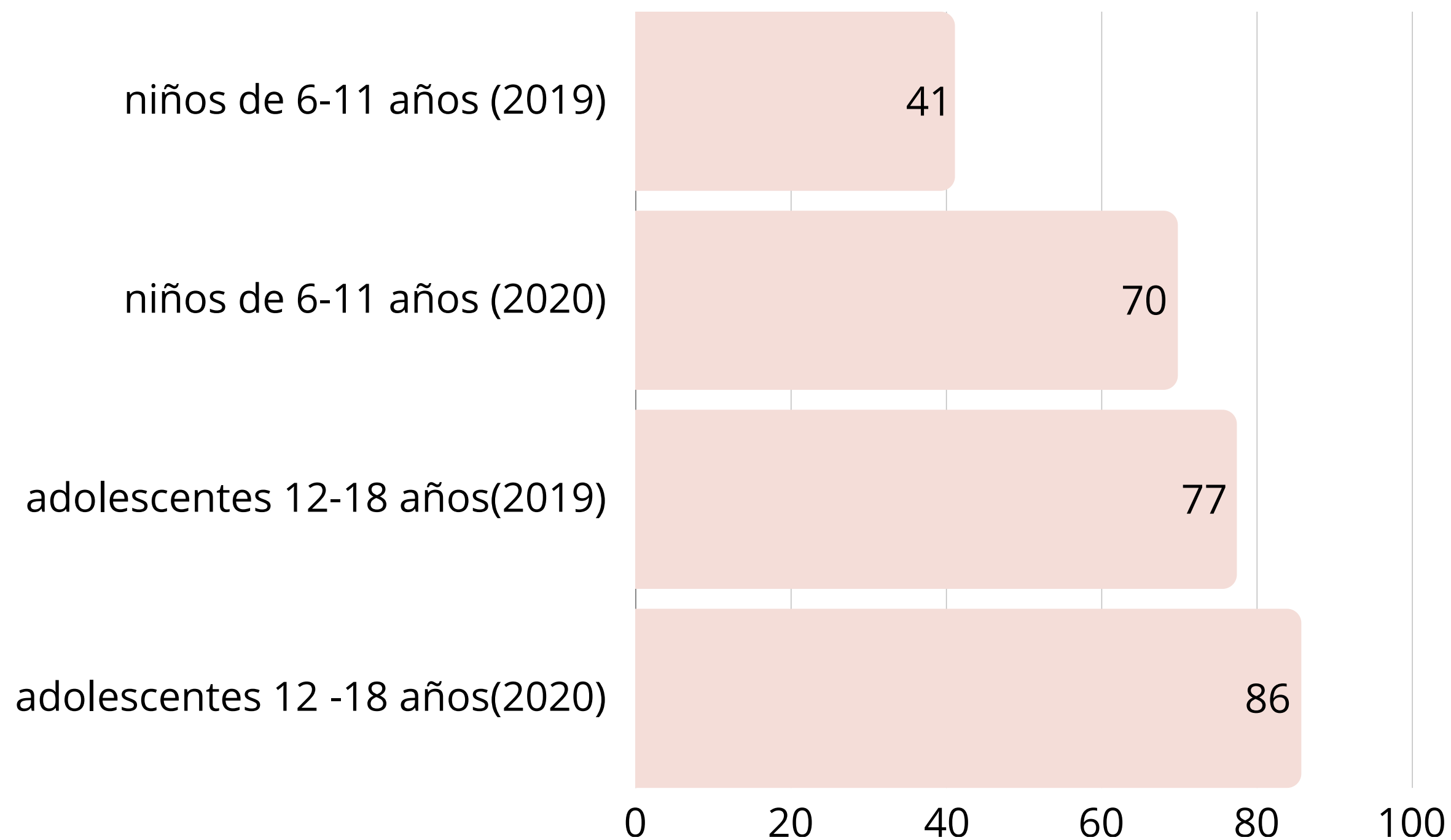
a nivel internacional

conectividad



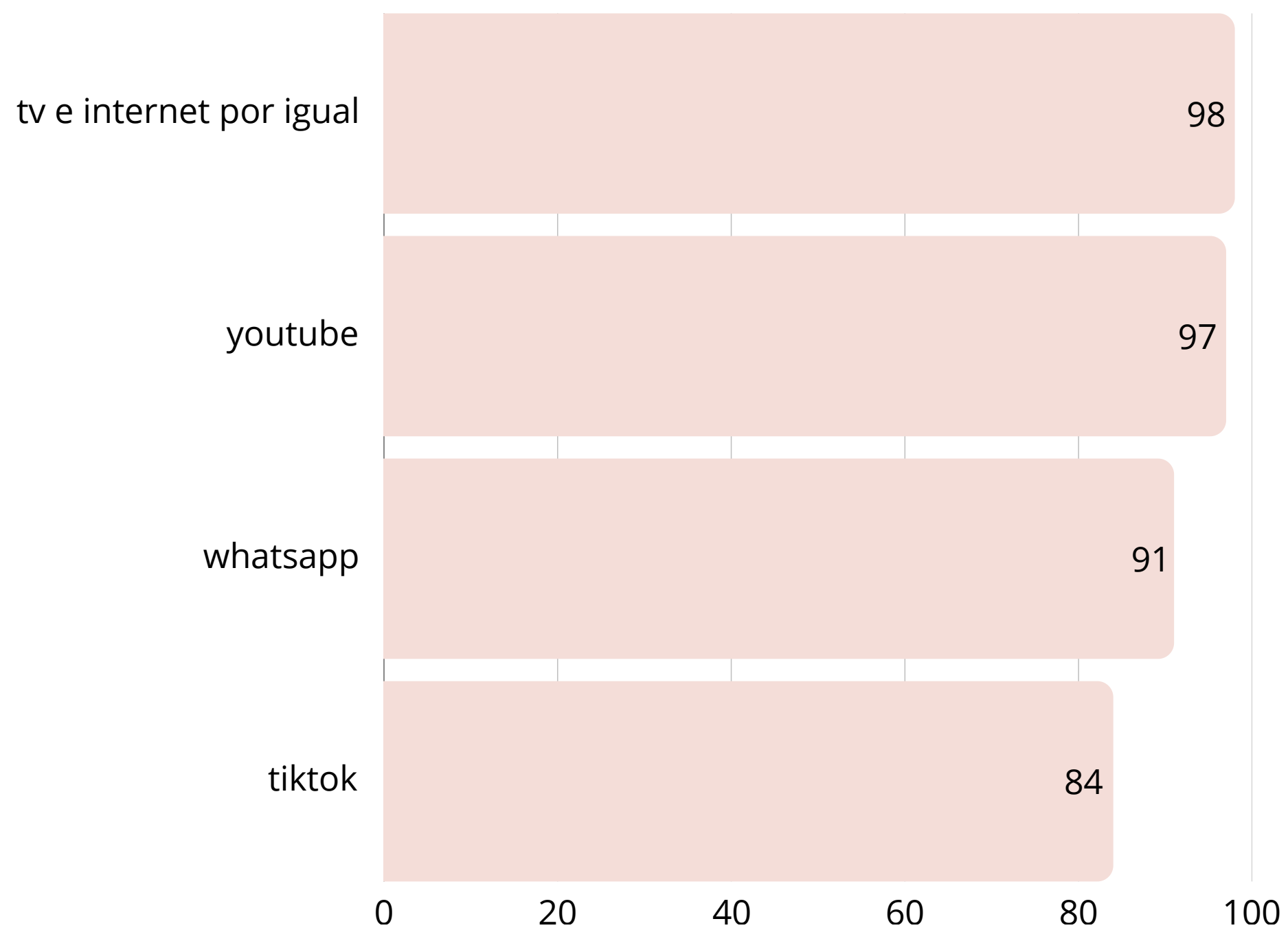
En Perú

Conectividad Infantojuvenil uso de internet

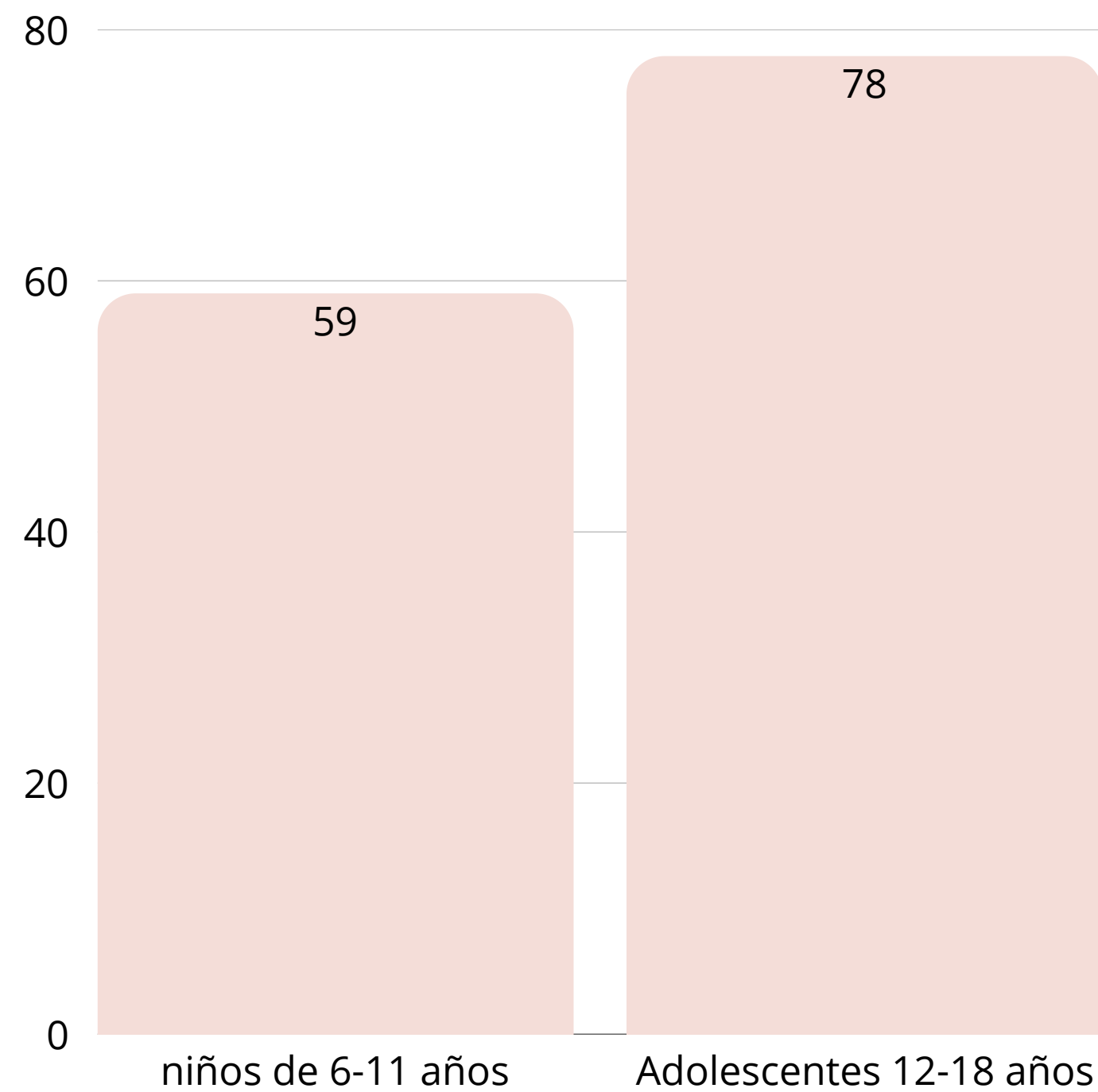


En Perú

CONSUMO DE MEDIOS



ACCESO AL CELULAR



Datos adicionales

Adicción a videojuegos:

Desde la pandemia, se reporta aumento en el tiempo de juego y dependencia en niños y jóvenes; se observan problemas de postura, sueño y conducta

Problemas visuales:

- Parpadeo cae de 25 a 5 veces/min → riesgo de ojo seco y fatiga visual
- El Minsa estima que el 40 % de consultas oftalmológicas se deben al ojo seco

¿Cómo se desarrolla el cerebro infantil y adolescente?

Niñez temprana (0-5 años):

etapa crucial de sinapsis y maduración de materia blanca, clave para lenguaje y funciones ejecutiva.

El Dr. John Hutton (JAMA Pediatrics, 2019) encontró que más de 1h/día de pantallas sin guía parental se asocia a menor desarrollo de materia blanca.

Adolescencia:

reorganización prefrontal y desarrollo de autocontrol; aún inmaduros en autorregulación y vulnerables a dopamina y serotonina por uso digital .





Funciones Ejecutivas: (pre frontal)

- dificultad para seguir instrucciones
- resolver problemas
- regular el comportamiento

Motivación: gratificación inmediata y el esfuerzo sostenido

- reduce la tolerancia al esfuerzo y la frustración
- menos atracción a actividades que requieren paciencia
- desmotivación escolar, baja persistencia, dificultad para establecer metas a largo plazo

Sueño: calidad, duración

- insomnio
- despertares frecuentes
- descanso superficial

memoria, atención y estado anímico.

Atención: sobrecarga y dispersión

- dificultad en la atención sostenida.
- fatiga mental
- bajo rendimiento académico

Impacto de las pantallas al cerebro

Mitos y verdades

“Ver pantallas antes de dormir no afecta el sueño.”

verdad

mito

Mitos y verdades

“El cerebro adolescente es más sensible a la dopamina que el adulto.”

verdad

mito

Mitos y verdades

“Los niños aprenden mejor viendo videos que interactuando.”

verdad

mito

Mitos y verdades

“Los videojuegos desarrollan atención sostenida.”

verdad

mito

Mitos y verdades

“El uso temprano de pantallas puede modificar hábitos emocionales.”

verdad

mito

Mitos y verdades

“Si un niño domina la tecnología desde pequeño, será más inteligente.”

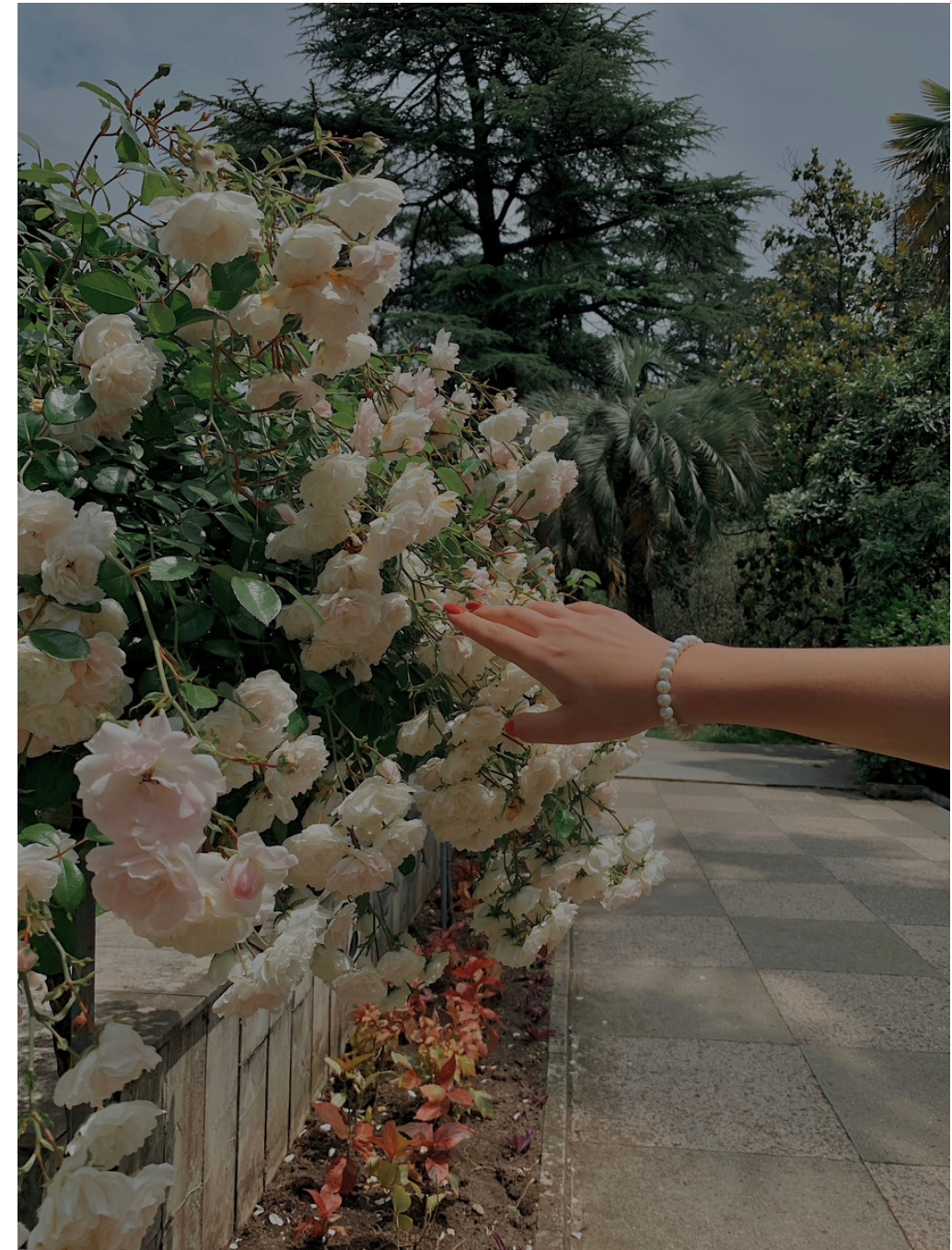
verdad

mito

Mujer, casos de la vida real

madres se dividen en equipos y resuelven situaciones comunes.

Discusión en grupo.



Recomendaciones para padres

- Sé modelo de uso saludable: pausa digital, descanso de redes.
- 🕒 Establecer límites de tiempo (máximo 2 horas diarias según expertos).
- 🗺️ Supervisar el contenido y fomentar el diálogo sobre lo que consumen.
- 🛌 Retirar dispositivos del dormitorio por la noche.
- 🏃 Promover actividades al aire libre que generen dopamina de forma natural: deporte, arte, juego libre sin pantallas.
- ✍️ Incentivar la escritura a mano y la lectura en papel
- Establecer rutinas y espacios sin tecnología (como comidas o tiempo en familia).
- Usa consecuencias y no castigos; mantén firmeza sin romper el vínculo.

“La conexión más poderosa no necesita Wi-Fi.”

no dejes que las redes discipulen a tus hijos cuando tu llamado a discipular esta en ti.



Post-test



TALLER

MUCHAS GRACIAS

PREGUNTAS?, DUDAS?, GUSTOSA
DE ACLARAR IDEAS

