

SEMANA 4: SUSTRAR

Tiempo Con Dispositivos Electrónicos

¿Cuánto es demasiado?

Los dispositivos digitales están en todas partes. Si bien estos dispositivos son excelentes herramientas para el aprendizaje y una forma divertida de participar y crear una comunidad, existe una creciente preocupación con respecto a los efectos perjudiciales del tiempo de pantalla excesivo. Según una investigación reciente, el adulto estadounidense promedio pasará el equivalente a 44 años de su vida mirando pantallas (382,652 horas). No sorprende que la cantidad de tiempo que los adultos pasan en los dispositivos haya aumentado significativamente desde el comienzo de la pandemia. Es importante ser consciente de los síntomas y prestar atención a las señales de advertencia que se manifiestan de manera mental y física, como:

Sueño: El problema es el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse. Los dispositivos emiten luz azul, que puede reducir o retrasar la producción de melatonina e interrumpir el ritmo circadiano natural de su cuerpo.

Visión: El tiempo de pantalla excesivo puede causar efectos tanto a largo como a corto plazo. ¿Sabías que las personas parpadean un 66 % menos cuando miran pantallas? Esto puede provocar sequedad, enrojecimiento, fatiga visual, visión borrosa, dolores de cabeza, etc.

¿Cuáles son los parámetros saludables del dispositivo?

Aunque no hay una respuesta clara a esta pregunta, los expertos sugieren:

1. **Limite las redes sociales a 30-60 minutos por día.**
2. **Pase de 3 a 4 horas diarias sin pantallas.**
3. **Deja de usar pantallas 1 hora antes de acostarte.**
4. **Tome descansos cada 20 minutos para la salud de los ojos.**



Estrategias para reducir el Uso:

- **Desconéctate de las pantallas como parte de tu rutina para dormir.** Ajuste ligeramente la rutina para acostarse creada durante la Semana 3 para incluir apagar todos los dispositivos (teléfonos, tabletas y TV) una hora antes de acostarse. Si su teléfono es una gran tentación, intente dejarlo en otra habitación.
- **Prueba la regla 20-20-20.** Los mini descansos de visión son una excelente manera de preservar la salud de sus ojos y prevenir la fatiga y la tensión ocular. Configure una alarma o use una aplicación para recordarle que se aleje de la pantalla. Por cada 20 minutos de tiempo frente a la pantalla, tome un descanso de 20 segundos y mire algo a 20 pies de distancia. Esto permite que sus ojos se relajen.
- **Desactivar las notificaciones.** Cuando te relajes en casa, apaga todas las notificaciones del teléfono. Estas alertas hacen que mire su teléfono y, en la mayoría de los casos, pase más tiempo en su teléfono además de revisar la notificación.
- **Siéntese a disfrutar de comidas familiares regulares.** Deje los dispositivos, disminuya la velocidad y esté presente con sus seres queridos.
- **¿Aburrido? Juega cartas, dominó o un juego de mesa para entretenerse.** Hay innumerables beneficios de jugar juegos, incluida la reducción del estrés, la mejora de la función cognitiva, una mejor memoria y relaciones más fuertes.

1. <https://www.https://time.com/6174510/how-much-screen-time-is-too-much/>

UNSTOPPABLE