

# Decálogo de buenas prácticas en el uso de pantallas por parte de niños y adolescentes



## 1. CORRECCIÓN

utilizar la corrección refractiva adecuada y necesaria.



## 2. ILUMINACIÓN

buena iluminación ambiental y del espacio de trabajo, cuanta más mejor y, preferiblemente, que sea luz natural.



## 3. CONDICIONES DE LA PANTALLA

iluminación y contraste al máximo. Evitar sentarse de espaldas a una ventana, para evitar reflejos en la pantalla



## 4. DISTANCIA

evitar distancias demasiado cercanas a las pantallas. En el caso de móviles y tabletas, la distancia no debe ser inferior a 30 cm y, en el caso de ordenadores, mínimo de 50 cm.



## 5. POSTURA

ojos alineados con el borde superior de la pantalla del ordenador, espalda, piernas y rodillas en ángulo recto. Pies en el suelo.



## 6. TIEMPO

Según la edad:

- En preescolares, sólo de forma ocasional, máximo 1 w/día.
- En escolares, máximo 3-4 w/día.
- En adolescentes, nunca más de 6 w/día.



## 7. DESCANSOS

cada 30 min levantarse del puesto de trabajo, caminar por casa y mirar lejos a través de una ventana, durante al menos 20 s, para cambiar el enfoque.

levantarse cada 30 minutos



## 8. TIEMPO LIBRE

aprovechar todo el tiempo posible para realizar actividades al aire libre, a ser posible a plena luz del día. En caso de querer ver películas o series, mejor en la TV (¡o en el cine!) y a una distancia mínima de la pantalla de 3 m.



## 9. NOCHE

evitar el uso de dispositivos digitales justo antes de dormir.



## 10. CUIDADOS

acudir al profesional de la visión para que os realice exámenes periódicos, valore nuestro sistema visual y os recomiende lo que más os convenga.

