Problemas con las pantallas para las personas autistas

Algunas personas con autismo dedican mucho tiempo al día a hacer una misma actividad, en muchos casos con dispositivos con pantallas, como teléfonos, ordenadores y tablets.
Las actividades más habituales son mirar vídeos, jugar a videojuegos, leer y escribir mensajes o mirar redes sociales.
En algunas personas, esto puede ser un problema parecido a una adicción.



¿Cómo saber si hay una adicción a las pantallas?

Algunas cosas que pueden relacionarse con este problema son:



- La persona no puede parar de usarlas cuando se propone dejarlas.
- Busca o piensa en las pantallas mientras hace otras cosas.
- Cada vez necesita usar más tiempo el dispositivo para sentirse satisfecha o satisfecho.
- Se siente mal cuando lleva un tiempo sin usarlas.
- El uso de estos dispositivos afecta a su vida escolar, su trabajo, su familia o su tiempo con amistades.

Confederación
Autismo España

Además de poder convertirse en una adicción, pasar mucho tiempo con pantallas puede tener riesgos:

Contenidos inapropiados

Se pueden encontrar contenidos que sean molestos o peligrosos. Por ejemplo, malos consejos o bulos.

Ciberbullying

Es el acoso psicológico entre personas menores de edad. Por ejemplo, a través de insultos, engaños o mentiras.

Grooming

Lo hacen las personas adultas cuando intentan engañar a niños, niñas y adolescentes para hacerles pensar que ellas tienen su edad.

Falta de privacidad

Sin ser consciente, se puede compartir información personal con gente que no debería conocerla.

¿Qué puedes hacer como familiar para que el uso de pantallas no se convierta en un problema?



- Evita el acceso a videojuegos a menores de 6 años.
- Establece límites claros y horarios para usar dispositivos con pantallas.
- Supervisa lo que ven y hacen en internet.
- Pasa tiempo de calidad con ellas y ellos y reserva tiempo sin pantallas para hacer cosas y disfrutar juntos.
- Sé un buen ejemplo. Recuerda que las personas adultas modelan la conducta de los niños y las niñas.

¿Quieres más información?
Visita autismo.org.es

Una iniciativa de: Confederación Autismo España
Financiado por: