Problemas con las pantallas para las personas autistas



Te invitamos a reflexionar si estás dedicando mucho tiempo al día a hacer actividades con dispositivos con pantallas, como teléfonos, ordenadores y tablets.

En algunos casos, esto puede ser un problema parecido a una adicción.

¿Cómo puedo saber si tengo adicción a las pantallas?

Algunas cosas que pueden relacionarse con este problema son:



No puedes parar de usarlas cuando te propones dejarlas.

Piensas en las pantallas mientras haces otras cosas.

Cada vez necesitas usar más tiempo el dispositivo para sentirte satisfecha o satisfecho.

Te sientes mal cuando llevas un tiempo sin usarlas.

Usar tanto tiempo estos dispositivos afecta a tu vida escolar, a tu trabajo, a tu familia o tu tiempo con tus amistades.

Confederación
Autismo España

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

Contenidos inapropiados

Puedes 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

Podemos compartir nuestra información personal con gente que no debería conocerla.

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

- Evita usar pantallas como principal forma de sentirte mejor.
- Haz otras actividades agradables.
- Usa las pantallas junto a otra persona.
- Alterna el uso de pantallas con actividades al aire libre y actividades sin dispositivos.
- Evita comer frente a pantallas.
- Si utilizas las pantallas para aprender o desarrollar alguna capacidad, intenta que no sea la única forma.



¿Quieres más información?
Visita autismo.org.es

Una iniciativa de: Confederación Autismo España
Financiado por: