

An illustration of a person with brown hair and a pinkish complexion, wearing large white headphones and an orange long-sleeved shirt. They are sitting in front of a computer monitor. The monitor displays the words 'GAME' in yellow and 'OVER' in red, with a white and blue game controller in the center. The background shows a night cityscape with dark buildings, yellow windows, a white crescent moon, and white stars. A large orange oval is behind the person's head. A light blue horizontal line is above the person's head, and a teal horizontal line is below it. A white speech bubble with a purple outline is on the right, containing the word 'Vamping' in purple. A small orange with a green leaf is at the bottom right of the speech bubble. The person's hand is visible at the bottom, holding a white controller.

GAME

OVER

VAMPING

Hecho por:

Jose Campo, Daniel Pancho, Javier Conejero, Carlos Aroyo

Vamping

ÍNDICE:



¿QUÉ ES EL VAMPING?

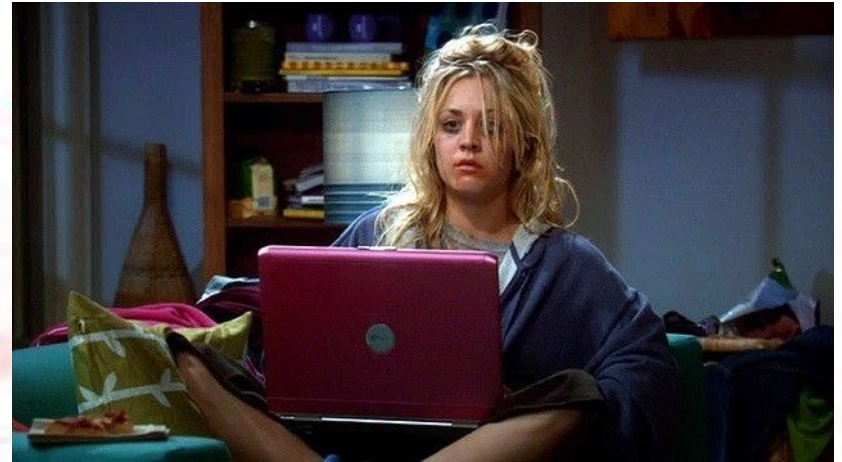
¿CÓMO COMBATIR EL VAMPING?

¿QUÉ ES UN VAMPI?

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE TIENE EL VAMPING?

QUE ES EL VAMPING

Este es un fenómeno que se produce cuando las horas de sueño se acortan, aumentando el riesgo de sufrir los efectos asociados al insomnio, debido a que ese último rato antes de cerrar los ojos se consultan distintos dispositivos electrónicos.



COMO COMBATIR EL VAMPING

Tabla de tiempo de uso de la tablet según la edad

Edad	Tiempo	Consecuencias
Menos 2 años	Nunca	Falta de capacidad de aprendizaje
Menos 2-5 años	30 minutos	Falta de control de sentimientos
Menos 5-12 años	60 minutos	Sedentarismo y obesidad
Más de 12 años	2 horas	Afecta al rendimiento escolar y habilidades sociales

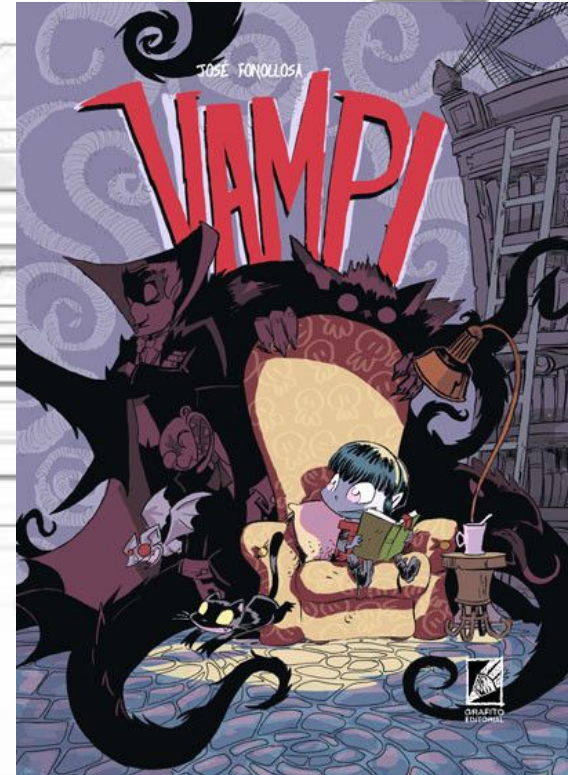


Alejar el móvil de la cama. Tener el smartphone o la tablet en la mesita de noche es una tentación muy fuerte para un adolescente

Limitar el uso de la tecnología. Muchos adolescentes no tienen la madurez suficiente para comprender la importancia del sueño

QUE ES UN VAMPI

y se refiere a la práctica, llevada a cabo en su mayoría por adolescentes, que consiste en hacer un uso excesivo de los aparatos electrónicos como el móvil, el portátil, la 'tablet', la consola... justo antes de dormir. De esta manera, el descanso se ve mermado debido a la reducción de horas necesarias de sueño y a los efectos en nuestro cuerpo que produce la luz de las pantallas. Este fenómeno está provocando que muchos jóvenes sufran de insomnio precoz.



QUE CONSUENCIAS TIENE EL VAMPING

Debilidad. Irritabilidad. Dificultad y lentitud en los procesos de aprendizajes, así como falta de concentración. Alteraciones en el metabolismo y obesidad.



Video

¿QUÉ ES EL VAMPING Y COMO AFECTA LA VISIÓN?

GRACIAS

Gracias por su tiempo y dedicación esperamos que os
haya gustado.