El uso de pantallas en la infancia

6 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 7 min

Estamos viviendo en una época de la humanidad caracterizada por un elevadísimo uso tecnológico y de pantallas en nuestra cotidianidad. Es la primera vez que nuestra cultura se enfrenta a algo así, hace tan solo 50 años nadie pensaría en estar reflexionando sobre las repercusiones negativas derivadas del exceso y mal uso digital para el desarrollo integral de la infancia, para nuestro propio bienestar y el del planeta.

Cuando hablamos del uso de pantallas, nos referimos a la visualización activa o pasiva de cualquier dispositivo digitalizado, como televisiones, ordenadores, portátiles, móviles, tablets o videojuegos. **Las personas adultas somos responsables** de la gestión del uso y consumo digital de los niños y de las niñas. Ante este gran reto social del siglo XXI se comparten los siguientes hallazgos.

En relación a las **repercusiones negativas en la infancia del uso de pantallas**, se ha comprobado que el exceso de tiempo frente a las mismas se asocia a:

- Obesidad infantil.
- Horarios inadecuados y trastornos del sueño.
- Desarrollo tardío del lenguaje.
- Bajo rendimiento escolar y déficit de atención.
- Dificultades para desarrollar habilidades relacionales y referidas a la conducta.
- Promoción de conductas violentas, falta de sensibilización ecosocial y carencia de empatía con las personas víctimas (derivado de la exposición a la cultura del maltrato en medios).
- Reducción de pensamiento simbólico en edades tempranas (habilidad necesaria para trasladar lo aprendido en la pantalla al mundo real; siendo la interacción lo más importante

para lograr un aprendizaje efectivo).
- Disminución del pensamiento creativo y de la capacidad para transformar los conflictos (debido a la ausencia de la experimentación real y a la exposición de ciertos contenidos digitales predeterminados de respuestas).
- La luz y el campo electromagnético que emiten los dispositivos afecta a la calidad del descanso y al bienestar integral en el desarrollo.

En relación a las **recomendaciones en la infancia sobre el uso de pantallas**, según recientes estudios de la Academia Americana de Pediatría y la Academia Argentina de Pediatría, se expone lo siguiente:

- La **máxima exposición** en tiempo de uso de pantallas por edades será:
  - De 0 – 2 años: Nada de pantallas.
  - De 2 – 5 años: 30 minutos al día.
  - De 7 – 12 años: 60 minutos al día con una persona adulta delante.
  - De 12 – 15 años: 90 minutos al día con control parental en redes sociales.
  - De 16 años en adelante: 120 minutos al día.

- Las pantallas no pueden interferir en la vida de los niños y las niñas, en su tiempo en familia, de movimiento, de juego o de descanso; siendo muy importante crear rutinas y **pautas concretas**, estables y verbalizadas durante toda la infancia. Algunas de ellas pueden ser:
  - No utilizar pantallas durante las horas de comidas.
  - No utilizar pantallas en los dormitorios.
  - No utilizar pantallas dos horas antes de dormir.
  - No utilizar pantallas en el tiempo para el aprendizaje mediante el juego o el arte.
  - No utilizar pantallas mientras se realizan tareas escolares. No utilizar pantallas en los centros educativos.
  - No utilizar pantallas en los vehículos o sillas de paseo. Apagar todas las pantallas cuando no se estén utilizando.
  - Establecer con claridad las horas máximas de uso de pantallas, supervisarlo y mantenerlo.
  - Promover tiempo de calidad en familia libre de uso de pantallas, en el que ningún miembro de la familia pueda usar dispositivos digitales.

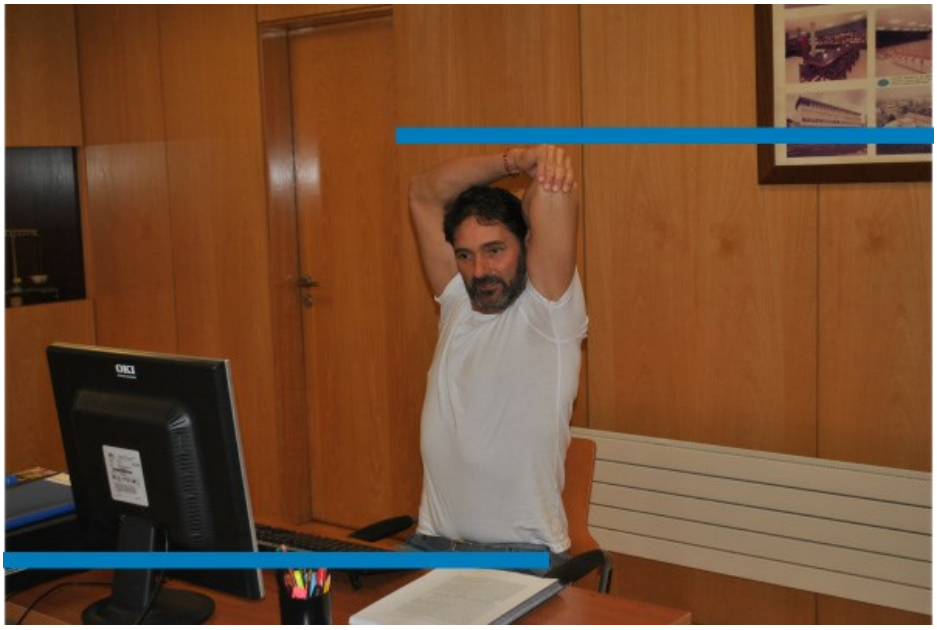
- La gestión que hagamos en relación a los primeros años de vida ayudará a que entiendan unas normas básicas y se les aporten herramientas para su desarrollo integral. Algunas **estrategias educativas** que podemos emprender para un mejor uso de pantallas en este desarrollo pueden ser:
  - Previsualizar los contenidos de programas, juegos y aplicaciones antes de permitir que la persona menor de edad lo consuma.
  - Utiliza controles parentales para bloquear o filtrar el contenido de acceso a Internet.
  - Evitar el uso de pantallas como estrategia habitual para calmar al niño (ejemplo: poner al niño o niña una serie en el móvil para que se tranquilice)

Visualizar el contenido conjuntamente promoviendo la interacción y el diálogo con el fin de ayudar al niño o a la niña a comprender y educar sobre el contenido.

- Hablar con los niños y niñas sobre la importancia del buen uso de medios de comunicación, así como de las consecuencias del acoso cibernético y qué hacer cuando se es víctima o se

reconoce en otras personas de nuestro entorno.

- Establecer un lugar donde dejar los dispositivos cuando no se están utilizando, ya que cuando se están cargando o en reposo en la habitación pueden afectar a la calidad del sueño y de descanso.



En relación a las **alternativas en la infancia del uso de pantallas:**

- Los niños y las niñas necesitan la **actividad física** en su día a día: se recomienda mínimo 180 minutos en edades comprendidas entre 1 y 5 años; y 60 minutos entre 5 a 17 años.
- Apostar por disfrutar el mayor tiempo posible en **espacios naturales** y al aire libre. Este entorno es el más apropiado para el desarrollo de una salud plena e integral para los niños y niñas y para las personas adultas.
- Fomentar el tiempo de **juego libre** o desestructurado con todos los dispositivos desconectados.
- Ser una auténtica persona influencer de tu hija o hijo o de cualquier persona menor de edad. Empieza por desconectar tus dispositivos, **conectarte contigo** y después, podrás conectarte con ellos y ellas. Sé el mejor ejemplo, haciendo lo que te gustaría que hiciesen, moviéndote, jugando y disfrutando de entornos cargados de vida.

En la educación todo empieza por ti, la mejor pantalla para una niña o un niño es sentirte presente. Consigamos encender las pantallas del amor, del aprecio, de las canciones, de los cuentos y de la belleza de una flor, ¿Crees que vale la alegría?