O uso de pantallas na infancia

6 de Xullo de 2022

Tempo estimado de lectura: 7 min

Estamos a vivir nunha época da humanidade caracterizada por un elevadísimo uso tecnolóxico e de pantallas na nosa vida cotiá. É a primeira vez que a nosa cultura se enfronta a algo así, hai tan só 50 anos ninguén pensaría en estar reflexionando sobre as repercusións negativas derivadas do exceso e do mal uso dixital para o desenvolvemento integral da infancia, para o noso propio benestar e o do planeta.

Cando falamos do uso de pantallas, referímonos á visualización activa ou pasiva de calquera dispositivo dixitalizado, como televisións, computadores, portátiles, móbiles, tabletas ou videoxogos. **As persoas adultas somos responsables** da xestión do uso e do consumo dixital dos nenos e das nenas. Ante este gran reto social do século XXI compártense os seguintes achados.

Con relación ás repercusións negativas na infancia do uso de pantallas, comprobouse que o exceso de tempo fronte a estas se asocia a:

- Obesidade infantil.
- Horarios inadecuados e trastornos do sono.
- Desenvolvemento tardío da linguaxe.
- Baixo rendemento escolar e déficit de atención.
- Dificultades para desenvolver habilidades relacionais e referidas á conduta.
- Promoción de condutas violentas, falta de sensibilización ecosocial e carencia de empatía coas persoas vítimas (derivado da exposición á cultura dos malos tratos nos medios).
- Redución de pensamento simbólico en idades temperás (habilidade necesaria para trasladar o aprendido na pantalla ao mundo real, sendo a interacción o máis importante para lograr unha aprendizaxe efectiva).

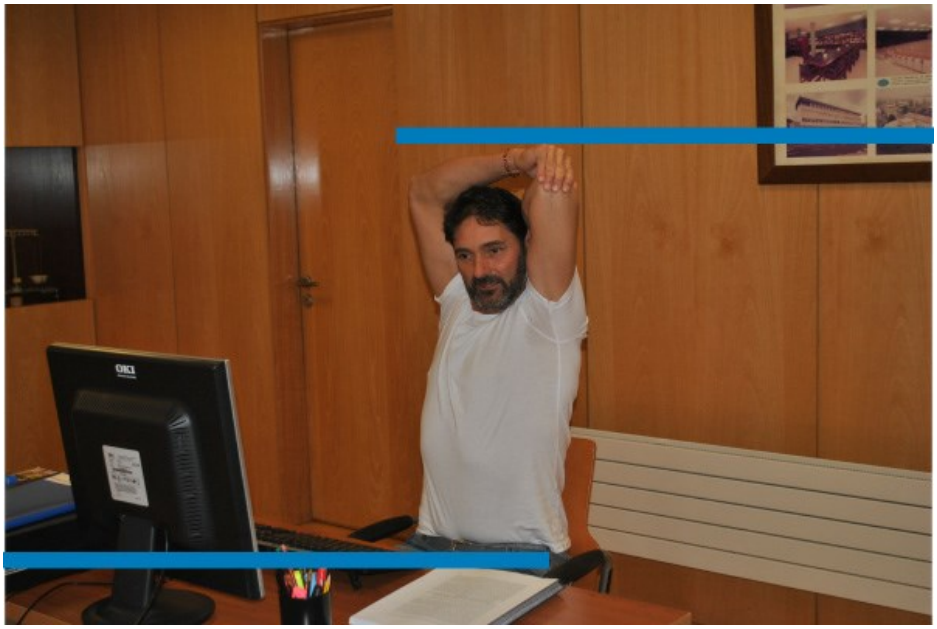
- Diminución do pensamento creativo e da capacidade para transformar os conflitos (debido á ausencia da experimentación real e á exposición de certos contidos dixitais predeterminados de respostas).
- A luz e o campo electromagnético que emiten os dispositivos afecta a calidade do descanso e o benestar integral no desenvolvemento.

Con relación ás **recomendacións na infancia sobre o uso de pantallas**, segundo recentes estudos de a Academia Americana de Pediatría e a Academia Arxentina de Pediatría, exponse o seguinte:

- A **máxima exposición** en tempo de uso de pantallas por idades será:
  - De 0 – 2 anos: nada de pantallas.
  - De 2 – 5 anos: 30 minutos ao día.
  - De 7 – 12 anos: 60 minutos ao día cunha persoa adulta diante.
  - De 12 – 15 anos: 90 minutos ao día con control parental en redes sociais.
  - De 16 anos en diante: 120 minutos ao día.
- As pantallas non poden interferir na vida dos nenos ed as nenas, no seu tempo en familia, de movemento, de xogo ou de descanso e é moi importante crear rutinas e **pautas concretas**, estables e verbalizadas durante toda a infancia. Algunhas delas poden ser: Non utilizar pantallas durante as horas de comidas.
  - Non utilizar pantallas nos dormitorios.
  - Non utilizar pantallas dúas horas antes de durmir.
  - Non utilizar pantallas no tempo para a aprendizaxe mediante o xogo ou a arte.
  - Non utilizar pantallas mentres se realizan tarefas escolares.
  - Non utilizar pantallas nos centros educativos.
  - Non utilizar pantallas nos vehículos ou nas cadeiras de paseo.
  - Apagar todas as pantallas cando non se estean utilizando.
  - Establecer con claridade as horas máximas de uso de pantallas, supervisalo e mantelo.
  - Promover tempo de calidade en familia libre de uso de pantallas no que ningún membro da familia poida usar dispositivos dixitais.
- A xestión que fagamos con relación aos primeiros anos de vida axudará a que entendan unhas normas básicas e achéguenselles ferramentas para o seu desenvolvemento integral. Algunhas **estratexias educativas** que podemos emprender para un mellor uso de pantallas neste desenvolvemento poden ser:
  - Previsualizar os contidos de programas, xogos e aplicacións antes de permitir que a persoa menor de idade o consuma.
  - Utiliza controis parentais para bloquear ou filtrar o contido de acceso a Internet.
  - Evitar o uso de pantallas como estratexia habitual para acougar o neno (exemplo: poñerlle o neno ou nena unha serie no móbil para que se tranquilice).

Visualizar o contido conxuntamente promovendo a interacción e o diálogo, co fin de lle axudar ao neno ou á nena a comprender e educar sobre o contido.

- Falar cos nenos e coas nenas sobre a importancia do bo uso de medios de comunicación, así como das consecuencias do acoso cibernético e que facer cando se é vítima ou se recoñece noutras persoas da nosa contorna.
- Establecer un lugar onde deixar os dispositivos cando non se están utilizando, xa que cando se están cargando ou en repouso no cuarto poden afectar a calidade do sono e do descanso.



Con relación ás **alternativas na infancia do uso de pantallas**:

- Os nenos e as nenas necesitan a **actividade física** no seu día a día: recoméndase un mínimo 180 minutos nas idades comprendidas entre 1 e 5 anos e 60 minutos entre 5 a 17 anos.
- Apostar por gozar o maior tempo posible en espazos **naturais** e ao aire libre. Esta contorna é a máis apropiada para o desenvolvemento dunha saúde plena e integral para os nenos e as nenas e para as persoas adultas.
- Fomentar o tempo de **xogo libre** ou desestruturado con todos os dispositivos desconectados.
- Ser unha auténtica persoa influencer da túa filla ou fillo ou de calquera persoa menor de idade. Empeza por desconectar os teus dispositivos, **conectarte contigo** e, despois, poderás conectarte con eles e elas. Sé o mellor exemplo, facendo o que che gustaría que fixesen, movéndote, xogando e gozando de contornas cargadas de vida.

Na educación todo empeza por ti, a mellor pantalla para unha nena ou un neno é sentirte presente. Consigamos acender as pantallas do amor, do aprecio, das cancións, dos contos e da beleza dunha flor. Cres que vale a alegría?