



PANTALLAS Y USO DEL MOVIL

Según la **Asociación Americana de Pediatría** las recomendaciones de tiempo de exposición de menores en pantallas son:

- De 0 a 2 años Nada de pantallas de tele, tablet o teléfono móvil;
- De 2 y 5 años entre 30' y 60' al día;
- De 7 y 12 años 1 hora con el control de una persona adulta.
- De 12 - 15 años: Una hora y media. Mucho cuidado con las redes
- + de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas.

Recomendaciones que hace esta Asociación:

1ª. Que las pantallas no interfieran en la vida normal de los niños, el tiempo en familia, las comidas, los deberes escolares o las horas de sueño.

2ª. No usar móviles o pantallas una hora antes de ir a dormir.

3ª. No usar móviles en el cochecito o silla de paseo.

En los últimos años, ha habido un aumento significativo en el uso de Internet entre los menores de 0 a 8 años y también sigue aumentando entre las personas adolescentes. El mal uso y abuso de las tecnologías se ha relacionado con los trastornos de sueño, falta de atención, sobrepeso, riesgo de sufrir cyberbullying, escaso rendimiento escolar, dificultades para relacionarse con otras niñas y niños, depresión, etc.

La Asociación Española de Pediatría (AEP) ante la alarma social del problema de los menores con las tecnologías digitales emite un comunicado informando que "El mal uso de la tecnología digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. Y que el problema no solo es la edad a la que se empiezan a usar los dispositivos con acceso a internet, sino el uso que los progenitores hacen de los dispositivos, el tipo de contenido que se visualiza, el acompañamiento que hacen los padres y madres a los niños mientras usan los dispositivos, los momentos y los lugares en los que se utilicen o la madurez de cada niño o niña al comenzar a usar las pantallas".

La clave es aprender a hacer un uso saludable de los dispositivos digitales a cualquier edad y para ello se requiere reflexión y educación en el tema.

Por todo ello **SE RECOMIENDA** lo siguiente:

1º. Las personas adultas de la familia deben de dar un buen ejemplo del uso de los dispositivos. Se recomienda dieta digital y cuando estamos con los menores dejar los móviles, interactuar con ellos, escucharles,....

2º. Establecer normas, límites de tiempo y zonas libres de pantallas. Es aconsejable poner un tiempo para videojuegos, no permitir dispositivos en el dormitorio, cenar sin pantallas (toda la familia deja sus dispositivos en una cestita y aprovechan esos momentos para dialogar)

3º. Fomentar el uso creativo de las tecnologías. Ver junto a una persona adulta el contenido digital o jugar a un videojuego promueve la discusión, la reflexión y el aprendizaje.

4º. Elegir contenidos apropiados a la edad y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables. Por Ej.: la edad recomendada para jugar al "Fortnite" es de 13 años en adelante y hay niños que empiezan a los 9 y 10 años.

5º. Hablar con los menores de los buenos modales cuando se usan los medios de comunicación. De las consecuencias del acoso cibernético y qué hacer cuando se es víctima o se reconoce en terceros.

6º. Evitar la luz que emiten los dispositivos mientras se están cargando o en reposo en la habitación pueden afectar a la calidad del sueño. (Los dispositivos se cargan fuera del dormitorio).

7º. Retrasar la compra del móvil. Los expertos están aconsejando retrasarla hasta los 12 años.

8º. Acompañar y permanecer alerta. Es importante que los más pequeños no usen Internet de manera autónoma. Con los mayores de 10 años dialogar sobre sus juegos online, sus chats, etc. Y permanecer alerta si observamos irritabilidad, problemas de sueño, de alimentación, tristeza, soledad,...

9º. A partir de 10 años hablar de ciberseguridad, establecer buenas contraseñas, riesgos de internet,....

10º. Ojo con el uso de las redes al inicio de la adolescencia, dialogar sobre los videos de tik-tok, Instagram,... ver a quién siguen. Intentar que los primeros influencers de sus vidas sigan siendo su padre y su madre.

Existen programas y servicios que nos ayudan a establecer un control exhaustivo de tiempos de uso de Internet, de tipos de servicios web utilizados (Chat, Tik-Tok...) y de las páginas web que se pueden visitar (filtros de contenidos). Un programa líder del mercado es OPTENET (www.optenet.net)

EL ORIENTADOR