



GUÍA DE USO DE PANTALLAS PARA LAS FAMILIAS

El uso excesivo de pantallas por períodos de más de 2 hs de exposición a medios electrónicos puede afectar el cerebro de los niños/as pequeños debido a su inmadurez, con importantes repercusiones en el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras, del lenguaje, socioemocionales, que repercuten fuertemente en el aprendizaje, reducen la memoria y la atención; esto genera problemas en el comportamiento, el rendimiento académico y la salud en general.

En las investigaciones se sugiere que la exposición temprana y prolongada a medios electrónicos está asociada con un mayor riesgo de tener síntomas psicofísicos, en especial problemas relacionados con el aislamiento social, de atención e hiperactividad, trastornos de ansiedad y depresión.

También se demostró que una elevada exposición a la televisión de fondo en menores de 5 años reduce la cantidad y la calidad de las interacciones entre el niño/a y sus cuidadores y desplaza el tiempo de juego, esto afecta negativamente el uso y la adquisición del lenguaje, la atención, el desarrollo cognitivo y las función ejecutivas.

La Sociedad Argentina de Pediatría desde el año 2018 aconseja:

- Antes de los 2 años, se desaconseja la exposición a todo tipo de pantallas, debido al estado de inmadurez del sistema nervioso central y del aparato psíquico.
- Entre 2 y 5 años, recomienda un máximo de entre media y una hora de pantallas de entretenimiento por día. Acompañados por un adulto, para que pueda decodificar los estímulos, seleccionar e interpretar los contenidos.
- Entre los 5 y los 12 años, el tiempo máximo de uso de pantallas con fines de entretenimiento recomendado se extiende a una hora y media, preferentemente con compañía adulta.

En 2020, la SAP aclaró que estas recomendaciones toman en cuenta el uso recreativo y no educativo que también se potenció durante la pandemia por COVID.

<p>Mayores de 5 años</p>	<p>Están inmersos en la cultura digital. Habitualmente disponen de dispositivos propios para acceder a las redes. Utilizan los medios con fines de interacción social, entretenimiento y para realizar las actividades escolares.</p> <p>Principalmente las consecuencias del uso indebido están vinculadas a la exposición a contenidos inapropiados y/o extremos. También existe el riesgo de la exposición de la privacidad y de situaciones de ciberacoso.</p> <p>Los adultos deben acompañar en el uso para prevenir los riesgos, los efectos nocivos psicofísicos y el comportamiento problemático asociado al uso de videojuegos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Verifique el contexto, el tiempo y la calidad de uso. Establezca límites claros y coherentes. ● ● Comparta con ellos el tiempo de uso de pantallas y ofrezca otras propuestas de entretenimiento off line. ● Asegúrese de que el uso no desplace actividades importantes como el sueño, la alimentación, el tiempo en familia, actividades recreativas con pares y el ejercicio físico. ● Se debe evitar el uso una hora antes de dormir y durante las comidas principales. ● Preste atención a los comportamientos problemáticos y a otras alteraciones de la conducta asociadas al uso inapropiado. ● Se pueden configurar herramientas de control parental (no son infalibles).
---------------------------------	--	--

<p>Preadolescentes y adolescentes</p>	<p>En esta etapa adquieren más independencia en el consumo de contenidos en línea, navegan sin la supervisión de los adultos.</p> <p>Generan e intercambian contenidos, buscan grupos de pertenencia de acuerdo a sus emociones, necesidades e intereses. Es un periodo de mayor vulnerabilidad.</p> <p>Los adultos deben involucrarse y educarlos acerca del derecho a la privacidad y la prevención de riesgos como cyberbullying, grooming, retos peligrosos, alteraciones de la percepción de su imagen, exposición a contenidos inapropiados y/o extremos.</p> <p>Evitar los comportamientos problemáticos asociados a no poder discontinuar el uso de videojuegos o no poder dejar de estar conectados, a pesar de sus consecuencias negativas y las repercusiones en otros ámbitos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Los adultos deben involucrarse, acompañarlos hasta lograr paulatinamente la autonomía y una mirada crítica, con la finalidad de hacer un uso saludable y lograr una ciudadanía digital responsable. ● Consensuar términos de uso: tiempo y calidad, en vez de prohibir o espiar. ● Es fundamental, tener conocimiento de las redes y las aplicaciones a las que acceden, cómo y con quienes interactúan y estar atentos a la información que comparten. ● No olvide acompañarlos en la configuración de privacidad de sus perfiles, conocer términos y condiciones de las redes a las que tienen acceso. ● Trate de disponer tiempo de ocio libre de tecnología. ● Preste atención a cambios de conducta y a comportamientos problemáticos ● Se debe evitar el uso en la mesa familiar.
--	--	---

CONSEJOS PARA EL USO SALUDABLE DE DISPOSITIVOS

- **No se sienta presionado a ofrecer la tecnología tempranamente.** Los dispositivos digitales están diseñados para ser usados de forma intuitiva y los niños/as lo aprenderán rápidamente.
- **Establezca límites coherentes** acerca de las horas de uso de las pantallas, así como en los tipos de pantallas utilizadas.
- **Priorice la selección de los contenidos** y comparta el tiempo de uso, para que utilicen los dispositivos con la finalidad de aprender, ser creativos y compartir estas experiencias con su familia.

- **Evite** el uso de dispositivos o pantallas durante 1 hora antes de acostarse y la presencia de dispositivos en sus dormitorios.
- **Desaliente la multitarea, evite** los contenidos de entretenimiento mientras realiza las tareas escolares.
- **Establezca zonas libres de pantallas en los hogares.** Planifique encuentros familiares sin el uso de dispositivos tecnológicos.
- **Evite** su uso durante las comidas principales.
- Coloque los dispositivos en lugares de uso común.
- **Participe** en actividades familiares que promuevan el bienestar, como deportes, lectura y encuentros sociales.
- **Sea su ejemplo.** Apague o silencie sus dispositivos durante los momentos en familia.
- **Es importante tener en cuenta los riesgos** de acuerdo a patrones de consumo y sus consecuencias: sobrepeso, obesidad, alteraciones del sueño, afecciones psicológicas, irritabilidad, poca tolerancia a la frustración, alteraciones cognitivas, de la memoria y la atención, hiperactividad, bajo rendimiento académico y comportamientos problemáticos.
- **Preste atención a la falta de control sobre el tiempo, la duración y el contexto del uso,** si establece la prioridad de esta actividad sobre otros intereses vitales y otras actividades de la vida diaria como el sueño, la alimentación, el aseo, etc.
- **Hable con sus niños/as y adolescentes sobre la ciudadanía digital y su seguridad en internet.** Incluye la concientización sobre las huellas que dejan en línea (son indelebles), definen su identidad digital y su reputación.

Es fundamental, que aprendan: a tratar a los demás con respeto en sus interacciones en línea, a evitar y reconocer el acoso cibernético y el sexting, a no interactuar con extraños y a preservar la privacidad propia y la de terceros. Ofrezca un espacio de confianza y de diálogo para que pueda solicitar ayuda en caso de estar expuesto a situaciones de riesgo.

Subcomisión de Tics.

Bibliografía

-Hábitos saludables para el uso de pantallas en la infancia y adolescencia. Healthychildren.org. 2022.

Disponible en:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>

- Guías de acompañamiento a las infancias y adolescencias en los entornos digitales Disponible en:
<https://www.google.com/url?q=https://www.argentina.gob.ar/noticias/guias-de-acompanamiento-las-infancias-y-adolescencias-en-los-entornos-digitales&sa=D&source=docs&ust=1678133304770329&usg=AOvVaw2ZZXTAm7C7uPJIP1wCVDLB5>
- Academia Americana de Pediatría. Beyond Screen Time: A Parent 's Guide to Media Use Pediatric Patient Education.2021.
- Krynski L, Ciancaglini A, Goldfarb G. S u b c o m i s i ó n d e Tecnologías de Información y Comunicación. Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo? Archivos Argentinos de Pediatría 2017;115(4):404-408.
- Goldfarb, Guillermo; Pedrouzo, Silvina B. Preguntas a expertos. Uso de pantallas y su impacto en el desarrollo del lenguaje del niño. Pronap 2020. Módulo 3. Capítulo 4 p.127-130
- Uso de pantallas en tiempos del coronavirus Using screens in times of coronavirus Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación Archivos Argentinos de Pediatría 2020;Suplemento COVID:c142-c144
- Pedrouzo SB, Krynski L. Hiperconectados: las niñas, los niños y los adolescentes en las redes sociales. El fenómeno de Tik Tok. Archivos Argentinos de Pediatría 2023;e202202674. Primero en Internet 26-ENE-2023.