

Lo que las familias deben conocer sobre el uso de pantallas

Aquí tres aspectos importantes para acompañar a los niños, niñas y adolescentes

1

Conocer las recomendaciones para el uso de las pantallas (computadores, tablet/lpad, televisores, etc) según la edad.

Edad	Recomendación
 Niños menores de 2 años	<ul style="list-style-type: none"> La OMS no recomienda el uso de pantallas a esta edad. Se deben privilegiar las actividades de estimulación con contacto físico y visual, y el lenguaje oral.
 2 a 4 años	<ul style="list-style-type: none"> Uso limitado y con objetivos educativos en compañía de un adulto, durante máximo una hora al día. Evitar su uso durante las comidas y antes de acostarse.
 5 a 8 años	<ul style="list-style-type: none"> Máximo una hora diaria y en compañía de un adulto. Desmotivar su uso durante las comidas y horas antes de acostarse. Evitar los videojuegos: aún no son propicios en esta edad. Es preferible fomentar los juegos en familia.
 9 a 12 años	<ul style="list-style-type: none"> Es un momento apropiado para iniciar el uso de internet, siempre en compañía de un adulto. Lo más importante es conversar para definir los sitios, interacciones, contactos, contenidos y horarios permitidos. Aquí se comienzan a establecer las reglas del mundo digital.
 13 años	<ul style="list-style-type: none"> Se permite el uso de internet, se mantiene el acompañamiento y aún con restricción a redes sociales.
 14 años	<ul style="list-style-type: none"> Se puede realizar la entrega de un equipo (celular, tablet/lpad, etc) con acuerdos que permitan limitar el tiempo de uso. Si hay un buen uso, permitir autonomía en las redes sociales. Restringir compras o descargas. Orientar sobre riesgo de contacto con desconocidos, el envío de fotografías o videos personales y de interacciones que soliciten información personal.

2

Identificar los riesgos que el uso excesivo de pantallas puede generar en niños, niñas y adolescentes.

Riesgos del uso excesivo de pantallas



Problemas en el desarrollo social por menor interacción con familiares y amigos. Afecta horarios de sueño, comidas y actividades en familia.



Afectación en el rendimiento académico y en la conducta. Fomenta la falta de atención y concentración como procesos básicos para el aprendizaje.



Incremento de enfermedades asociadas al sedentarismo como la obesidad y afectaciones al desarrollo psicomotor por inactividad.



Cambio en el estado de ánimo por ver contenido que da miedo, es confuso o no apropiado para la edad. Fomenta comportamientos de aislamiento social y desinterés por otras actividades, incluso genera dependencia y reacciones agresivas al tratar de restringir el uso.



Baja autoestima por ver contenido manipulado, desconectado de la realidad o exceso de positivismo/felicidad. Afecta la capacidad de concentración, la motivación y el interés en actividades que no impliquen pantallas y genera retos de autocontrol en el uso de pantallas.



Fatiga y resequeadad ocular. A largo plazo problemas en la visión y en la postura corporal.



Afectaciones al desarrollo neuronal por efecto de la luz, el sonido y el movimiento simultáneo excesivo.

3

Aplicar estrategias para el uso adecuado de pantallas.

Para poner en práctica



Fomentar interacciones sociales, familiares y con pares de calidad sin dispositivos.



Promover la actividad física, el juego al aire libre, actividades en equipo, el arte, el deporte, la lectura, aprender a tocar un instrumento y a tener contacto con la naturaleza.



Motivar el descanso y respetar el tiempo de sueño.



Aprender a configurar los controles parentales en los dispositivos.



Entregar un dispositivo a la edad adecuada con límites de uso y comprometerse con el cumplimiento de las restricciones del uso de pantallas.



Acordar y acompañar con orientación y monitoreo incluso el tiempo en TV.



Enseñar a tener interacciones respetuosas y empáticas en las redes sociales.



Crear espacios de confianza para informar si hay algo que genere confusión, curiosidad o malestar.



Si se oculta información se debe conversar para retomar las restricciones o identificar que sucede.



Dar el ejemplo con comportamientos saludables del uso de pantallas.