

ASESORAMIENTO A LAS FAMILIAS SOBRE EL USO ADECUADO DE LAS PANTALLAS

Cuántas ocasiones los papas y mamas nos habéis preguntado si era bueno dejar a los niños delante de la tele o con la tablet, videojuegos, móvil, etc. y cuánto tiempo era el adecuado; ahora no es un buen momento para daros pautas estrictas, pero si queremos orientaros sobre el tema de las pantallas.

Nuestro hij@s están viviendo cambios en sus rutinas del colegio, de sus juegos con los compañeros, el recreo, el parque, el sol, correr, saltar; ese espacio ajeno a la casa que les enseña a construirse como individuos, lo tienen aparcado y ¡¡Claro que lo notan!! Por este motivo queremos orientaros en un uso adecuado de las pantallas, pero entendemos que estar en casa obligatoriamente, a los niñ@s les está saturando y necesitan distracciones.

¿Cuánto tiempo de exposición a la pantalla se considera demasiado? ¿Cómo diferenciar qué medios son adecuados o no? ¿Un uso excesivo de los mismos puede contribuir al desarrollo de síntomas psicológicos? La dificultad para dar respuesta a estas preguntas viene dada por la variación de las recomendaciones en función de la etapa del desarrollo del niñ@ y el tipo de medio utilizado.

En los últimos años, el mundo infantil se ve expuesto a cada vez más pantallas y dispositivos (televisión, teléfonos móviles, ordenadores, tabletas, consolas...) que forman parte de su día a día, cambiando por completo sus rutinas, la forma en que emplean su tiempo, el tipo de juegos y hasta las relaciones con sus familias y otros niños. Es difícil imaginar el modo de vida actual sin estos dispositivos. Atendiendo a la cantidad de horas que pasan delante de una pantalla y a la edad del niñ@, las consecuencias variarán; a mayor tiempo, más consecuencias negativas para: la salud (sedentarismo, dolor de cuello, sobrepeso, problemas de visión), pasividad (se reduce la actividad física, quita tiempo para interactuar con otros niños,) hiperactividad (el exceso de estimulación que el niño recibe contribuye a aumentar los problemas de nerviosismo y necesidad de movimiento), problemas de sueño (especialmente cuando la televisión y las consolas están en su habitación), retraso del lenguaje (las pantallas compiten directamente con la conversación, especialmente cuando presiden los tiempos en familia, sustituyendo la conversación y la interacción familiar) inhibición de la voluntad (menor dedicación al estudio), puede favorecer el aislamiento, incluso la adicción.

Pero no todo es negativo, también podemos aprovechar esta tecnología haciendo un buen uso de las mismas, para conseguir ciertos beneficios:

- Las pantallas, bien utilizadas pueden ser un instrumento básico para obtener información que pueden ayudar en su formación, como entretenimiento y para comunicarse. Acerca la cultura, la ciencia y el ocio a todos los lugares.
- Las pantallas pueden servirte para que te acerques a tus hijos (compartiendo juegos, buscando información...)
- Permiten comunicarte con familiares y amigos que tanto echas de menos, acercándote más a ellos, con las video llamadas por ejemplo, ahora que no podemos hacerlo físicamente.
- Permite un mejor seguimiento, por parte de los padres y madres, de la actividad escolar de los hijos e hijas, ya que pueden mantener un contacto frecuente con los profesores, recibir indicaciones y sugerencias

relativas a la forma en la que ellos pueden colaborar o ayudarles, así como mantenerse informados de las notas y faltas de asistencia, etc.

Ahora nos gustaría proporcionaros unas orientaciones dirigidas al uso de pantallas en los niñ@s:

- Hasta los tres años no deberían estar en contacto con estas tecnologías (siguiendo a Álvaro Bilbao, neuropsicólogo y experto en psicología infantil, “es importante que los niños pasen los seis primeros años de su vida sin tecnología porque es una edad muy importante en el desarrollo de la imaginación, lo que es primordial para su cerebro. Cuanto más tiempo pasan jugando a lo que llamamos el juego libre –que no va de la mano de otra persona o de un dispositivo o tecnología– mucho más desarrollan la imaginación. El aburrimiento es la madre de la imaginación y si el niño está constantemente entretenido no tiene tiempo para aburrirse ni para imaginarse o crear sus propios mundos donde jugar”). Sería conveniente limitar el uso de los dispositivos digitales. Cuando favorecemos su uso en menores de tres años, posiblemente por nuestra comodidad, estamos disminuyendo el tiempo que debería estar interactuando con nosotros o con otros niños, o disminuyendo su actividad física, la exploración de lo que le rodea, su imaginación y creatividad... Si decidimos dejar a nuestr@s hij@s ante una pantalla, antes de los tres años, debería ser supervisando y participando con ell@s, (es decir, aprovechar los dispositivos para estimular el lenguaje, la atención, etc.) y, por supuesto, durante un tiempo breve.

- Recordar que los videojuegos se pueden utilizar como reforzadores para después de que los niñ@s realicen sus responsabilidades diarias (deberes escolares y tareas domésticas). Jugar a videojuegos debe ser un privilegio que se gana con esfuerzo.

- Es conveniente usar en los dispositivos filtros /control parental, para la recepción o acceso a contenidos no recomendados (violentos, sexuales...)

- Ante la posibilidad de que vean películas de cine y series de TV en sus dispositivos móviles debemos estar informados sobre los contenidos y comentarlos con ellos.

- Establecer límites en el tiempo de juego (atendiendo a sus edades) y hacerlos cumplir, consensuando los tiempos con otras actividades fundamentales como el estudio, el deporte, el sueño, los amigos o la familia. Evitar que se queden ante la pantalla un tiempo excesivo. El tiempo máximo adecuado sería 30/40 minutos en días alternos, durante la semana y un máximo de 60/90 minutos seguidos durante el fin de semana. Nunca una sesión de más de dos horas seguidas. Es importante conseguir que decida por sí mismo interrumpir su uso, no obstante, si no lo hace, se propondrán unos tiempos acordados que debe cumplir si quiere utilizar el dispositivo la próxima vez.

- Debemos controlar el tipo de juegos, y si juegan online, saber con quién, es peligroso hacer amistad con personas que no conocen físicamente y que podrían suplantar una identidad.

- Usar una buena postura al utilizar una pantalla. La mala postura puede contribuir a dolores musculares y dolor de cabeza asociados con cansancio ocular.

- Mantener la pantalla a una distancia de entre 40 y 60 cm. El uso excesivo puede producir ojos secos, cansancio ocular, etc. Para evitar estas consecuencias es recomendable la regla de 20/20, es decir, por cada 20 minutos de fijación de la vista en la pantalla, 20 segundos de alzarla para mirar otro punto más lejano, además, parpadear a menudo para humedecer los ojos cuando están mirando la pantalla.

- Evitar utilizar pantallas a la intemperie con iluminación brillante, porque obliga a un mayor esfuerzo visual. Gradúeles el brillo y contraste de la pantalla a un nivel que resulte cómodo.

- La comunicación periódica sobre el buen uso de las pantallas, debe ser una oportunidad para proponer otras actividades que se pueden hacer en el tiempo libre: fomentar la lectura, desarrollar aficiones

relacionadas con la naturaleza y el deporte, hablar de la ayuda en casa, los encargos de la vida en familia y de los momentos para estar juntos.

Para finalizar, comentaros que aprovechéis el tiempo que tenemos ahora para mantener conversaciones que hemos ido aplazando. Ahora es una buena ocasión para hablar y compartir experiencias. Quizás es el momento para tomar decisiones respecto al uso de las pantallas, como: retrasar la edad de inicio, limitar los tiempos, no encender el televisor durante las comidas, declarar los dormitorios zona libre de pantallas y, sobre todo dar ejemplo “desenganchándonos” de nuestros dispositivos, mostrando coherencia entre lo que decimos y lo que hacemos, mirándolos y hablando más con ellos. Es necesario también reflexionar sobre si es necesario tener siempre a l@s niñ@s “entretenidos” para que no molesten o no se aburran. Según los expertos, no tener “nada que hacer” es importante. Sin ello, no hay iniciativa de juego, no hay creatividad. Démosles, pues, tiempo y espacio para ser niñ@s.

A modo de orientación recomendamos hacer ejercicios con los ojos para relajar la vista; os ponemos un enlace para que podáis ver como son estos movimientos

<https://www.youtube.com/watch?v=XOwnTyNs32k&feature=share>

Si estáis interesados en informaros sobre internet para niños y su seguridad podéis consultar las siguientes páginas web:

<https://www.is4k.es/>

<https://www.blog.andaluciaesdigital.es/ciberseguridad-para-ninos/>