



USO RESPONSABLE PANTALLAS

Poner normas y límites será fundamental para que los menores aprendan a convivir con el mundo digital de una forma saludable.

Como estableció la Asociación Americana de Pediatría (APP) en 2018 lo recomendable es:

- En los bebés de hasta 18 meses, debemos evitar la exposición a las pantallas.
- **De los 2 a los 5 años** se tiene que limitar el uso de los medios entre **media y una hora al día**, siempre que los contenidos sean de alta calidad.
- **Desde los 5 a los 12 años** es necesario acompañarles y supervisarles siempre, pudiendo **estar entre una hora u hora y media al día**.
- Con la **adolescencia**, nuestra labor debe ser más la de **guiarles y educarles** en el uso responsable y saludable de las tecnologías.

Sin embargo, según el último informe de la plataforma para la seguridad y bienestar digital Qustodio, la media es de 2 horas y 24 minutos entre los niños de entre 5 y 11 años, y, si hablamos de los alumnos de Secundaria, hasta pasan más tiempo conectados que en el colegio, pudiendo hablar de hasta 5 horas diarias.

También debemos ser conscientes de que la mayor parte de los adolescentes que pasan horas y horas con el móvil, no sólo están jugando, pueden estar haciendo diferentes actividades: se escriben con sus amigos por WhatsApp o Telegram, luego miran Instagram, en otros momentos ven vídeos en YouTube o Tik Tok o tienen conectada la música de Spotify, juegan, ven series de Netflix, etc. Es decir, no es el dispositivo el problema. Lo es el tiempo y la actividad que dedican a cada plataforma.

Del mismo modo que ocurre en los niños pequeños, los adultos o adolescentes, **cada vez somos más adictos a la dopamina que nos proporcionan las recompensas que recibimos a través de las redes sociales y los juegos.**

Expertos en adicciones comparan los móviles y las tabletas con unas verdaderas bombas de dopamina, conocida como la hormona de la felicidad, que a medida que recibimos un "me gusta" o alguna recompensa similar, se produce una descarga de esta sustancia en el cerebro que nos satisface. La dopamina es la hormona que nos empuja a coger constantemente el móvil y la que alimenta el llamado circuito de recompensa cerebral. Este circuito nos impulsa a tener comportamientos indispensables para la supervivencia como la comida, relaciones sexuales, etc. La dopamina circula por nuestro cerebro y hace que una experiencia sea agradable. La gente quiere saber qué ha pasado, cuáles son las últimas noticias y cuando lo tenemos nos proporciona una descarga de dopamina. Pero esto tiene un precio en nuestro cerebro. El córtex frontal se encoge si estamos ante pantallas durante un tiempo excesivo.

Anne Lise Ducadan, médica de Asistencia Primaria que atiende niños pequeños en París, ya hace tiempo que detecta cómo se multiplican unos síntomas inquietantes que recuerdan el autismo y está convencida de que hay que actuar urgentemente. La doctora explica que hay casos de **niños que no pueden dormir sin el móvil, con graves problemas de comunicación y concentración.** Son niños que viven en una burbuja, que no responden cuando oyen su nombre, ni miran a los ojos cuando se les habla. Los padres a menudo se sienten culpables, añade Ducadan, pero la realidad es que no tienen información para conocer las consecuencias de la sobreexposición de sus hijos a las pantallas. Lo cierto es que un niño enseguida abandona los juguetes y los juegos, pero nunca se cansa de mirar una pantalla. Si no se le dice "basta", no se detendría nunca. Son totalmente adictivas, no pueden estar sin ellas, y hacerlo les genera un malestar intenso, como un drogadicto cuando está sin su dosis.

El Dr. Nicholas Kardaras, escribió un libro sobre los niños y las pantallas, donde habla de la heroína digital. "Trabajando con niños pequeños, empecé a ver los mismos síntomas clínicos que en los casos de adicción a las drogas: síndrome de abstinencia, impulsividad, agresividad... por eso empecé a investigar y descubrí que estos aparatos generaban dopamina.

Una persona que tiene el córtex frontal encogido y una densidad de sustancia gris más baja, se vuelve más impulsiva, es más propensa a comportamientos adictivos, es más

agresiva y no toma decisiones tan acertadas porque su capacidad para hacer encadenamientos lógicos está alterada.

Las secuelas psicológicas, que **podrían llegar a convertirse en un trauma** en los niños más inestables emocionalmente, llegarán en forma de alteraciones muy diversas. Así lo considera Azucena Díez, presidenta de la Sociedad de Psiquiatría Infantil, quien explica que «según la edad, pueden mostrar diferentes reacciones de **ansiedad**, como comportamientos regresivos (lloriquear, estar más apegado, hablar como si fueran más pequeños, orinarse en la cama) o **somatizaciones** (dolores de cabeza o síntomas relacionados con la ansiedad u otras emociones negativas). Además, resulta habitual que aparezca una **mayor desobediencia o rebeldía** ante las normas. Al encontrarse los padres también más ansiosos, el ambiente en muchas ocasiones en casa será más tenso».

De hecho, el **contagio emocional de los padres a los hijos** es un hecho que no hay que pasar por alto, algo que se agudiza aún más en espacios pequeños o con pocos recursos. «Los niños regulan sus emociones a través de la relación con sus figuras de apego, a través del juego, la creatividad, el contacto con sus iguales, el aprendizaje y la actividad física, principalmente al aire libre. **Tenemos que fomentar modos de regulación emocional en los niños** que no sólo dependan del manejo de los padres y madres que se están viendo desbordados por la situación, sobre todo aquellos con hijos de corta edad», aconseja Gutiérrez.

Si hay algo en lo que están de acuerdo los expertos es que **el confinamiento resulta más peligroso en niños con patologías de base**. «Aquellos con alteraciones del comportamiento o con conductas disruptivas son mucho más vulnerables a cambios de rutinas», advierten Teresa Cenarro y Pedro Gorrotxategi, vicepresidentes de Aepap. En concreto, «en aquellos con trastorno del espectro del **autismo, el impacto es mayor porque experimentan altos niveles de estrés y ansiedad**; incrementan las conductas negativistas y desafiantes y puede haber un agravamiento de condiciones comórbidas de salud mental», detalla Ruth Vidriales, directora técnica de la [Confederación Autismo España](#). Sin embargo, tal y como recuerda la profesora Ana Jiménez,

«puede haber **niños con Asperger que esta situación les genere “seguridad”** ya que están en su entorno familiar, seguro. Pero cuando comience de nuevo el contacto social, puede generar en ellos algunos problemas».

¿CÓMO DETECTAR QUE ALGO VA MAL?

La instauración de una adicción comportamental suele ser un proceso gradual, con lo que se recomienda a los padres estar vigilantes ante los signos de alarma que evidencian una posible adicción a las nuevas tecnologías. Estos deben presentarse de manera recurrente y sostenida en el tiempo (Matalí y Alda, 2008) y sabremos si realmente puede haber un problema si:

- Se encierra en su habitación más de lo habitual.
- Baja su rendimiento y calificaciones en el colegio de manera repentina. Absentismo, sobre todo a primera hora, dificultad para justificar las ausencias “cierran la puerta en punto y no puedo entrar”, aumento de la gandulería, incremento de las notificaciones de actitud poco colaboradora o reprobatoria, aumento de los suspensos y las expulsiones de clase.
- Notamos cambios físicos como bajada de peso, cansancio o somnolencia. Presentan un patrón del sueño y hambre alterado: cambios de hábitos del sueño y disminución de las horas de sueño para jugar, “se queda conectado por las noches, se acuesta tarde, por la mañana le cuesta mucho levantarse”. Come rápido y mal para ganar tiempo, pide poder cenar en el cuarto (cuando nunca antes lo había hecho), come solo uno de los dos platos e incluso empieza a saltarse alguna de las comidas.
- Cambia de amigos repentinamente o se aísla, y no quiere salir de casa. Se evidencia un cambio en su entorno, los amigos de siempre ya no le “llenan”, se siente más vinculado a los amigos online que en muchos casos ni conoce.
- Se muestra agresivo o agresiva de manera constante, contesta de mal modo o cualquier otro cambio pronunciado en su carácter, como tristeza o ansiedad.
- Se irrita, o incluso se vuelve violento o violenta, cada vez que intentamos que desconecte del ordenador o deje de utilizar el móvil.
- Menos atención por la higiene. Hay que recordarle que se lave los dientes, si puede no se ducha o no se cambia de ropa en días.

- Cambio del estilo de ocio. Pérdida de interés por el deporte porque prefiere jugar con el ordenador. Empieza por saltarse algunos entrenamientos o aprovecha la época estival para insistir en que no le gusta, se aburre, es crítico con el entrenador.
- Aumentan las disputas con los hermanos, sobre todo aquellas relacionadas con el tiempo de utilización del ordenador.
- Estado de ánimo oscilante. Pasa de tener momentos buenos, simpáticos y cariñosos, a estar muy poco comunicativo, encerrado en su mundo, le molesta que le preguntes cosas acerca de su día a día y se le nota triste.
- Existe una demanda creciente de productos tecnológicos. Solicita con mucha insistencia que se le compre un ordenador más potente, tarjetas gráficas, altavoces, móviles de última generación, el nuevo juego de la videoconsola, etc. Cuando no son complacidas sus demandas o éstas se demoran en el tiempo (pídelo como regalo de santo, aniversario o ahorra...) reacciona de forma irritable.
- Empiezan a realizar hurtos. Generalmente de pequeñas cantidades de dinero, sobre todo a la familia más cercana para poder comprarse la última actualización del juego.

En estos casos, debemos acudir a un profesional que nos aconseje.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

La parte buena es que no hay daños permanentes en los cerebros de los niños expuestos. Basta con alejar a los niños de las pantallas para que recuperen las capacidades mentales.

Se debe alejar a los niños de las pantallas, se debe evitar que estén sobreexpuestos, se les debe ofrecer otros juegos, otros estímulos, más interacción humana. Lo más importante es que los padres miren y hablen mucho con sus hijos pequeños.

Para más información consultad el 9º Informe FAROS Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital el cual tiene como objetivo ofrecer a padres, madres y educadores una guía completa sobre

cómo guiar y acompañar a los menores en el uso de las tecnologías digitales bajo un enfoque positivo.

- **De los cero a los tres años**

- Debemos limitar el tiempo que los más pequeños pasan con la tecnología con el fin de establecer rutinas o hábitos como hacemos en otras facetas de la vida diaria en casa. A pesar de un uso educativo de las aplicaciones para niños y que puede ser beneficioso en su estimulación cognitiva y sensoriomotriz, es importante destacar que hay que evitar una sobrestimulación (no solo de los medios) a esta edad (Brown, 2011).
- Hay que acompañar a los niños en el uso de las tecnologías. Cuando miramos algún audiovisual en el televisor, el ordenador o la tableta; y sobre todo cuando utilizan los videojuegos o apps que hemos escogido para ellos.
- Debemos evitar que los móviles, las consolas, las tabletas estén conectadas a Internet cuando juegan los pequeños y las tienen en la mano.
- Es importante no ver la televisión o jugar con las tecnologías en las horas en que necesitamos trabajar los hábitos diarios como comer juntos en la mesa, ir a dormir, etc.
- Cuando elegimos juegos para los pequeños debemos potenciar aquellos que permitan experimentar libremente con el medio audiovisual e interactivo, sin objetivos de juego o educativos.

- **De los tres a los seis años**

Los ordenadores, las consolas, las tabletas, los smartphones, y los audiovisuales (video y televisión) son muy atractivos para los niños de estas edades, hasta el punto que pueden dedicar mucho tiempo y mucha atención.

- Hay que establecer en casa horarios y situaciones en las que se pueden utilizar, qué se puede ver y qué no, el tiempo dedicado, etc.
- Hay que dedicar ratos a jugar con los niños y ver con ellos películas, hablar y comentar en voz alta lo que sucede en las pantallas y

promover que los niños también lo hagan. Es un momento en que las TIC actúan de niñera en ratos que necesitamos que estén sentados y tranquilos (coche, restaurante, salas de espera, etc.) pero eso deberían ser momentos puntuales y no una actividad diaria.

- Es importante mantener los dispositivos desconectados de Internet.
- Hay que seleccionar aplicaciones basadas en juegos divertidos, sencillos y motivadores, que les permitan crear y recrear escenarios de la vida cotidiana (juego simbólico), hacer construcciones, crear personajes, etc. Todavía necesitan atención, seguimiento, supervisión, ayuda de los adultos, aparte de una elección responsable e informada en relación a las TIC. Por lo tanto el papel de la familia sigue siendo clave. Los padres son el modelo a seguir más potente, su actitud ante las TIC determinará también su actitud.
- Es importante que los ordenadores y las pantallas de televisión no estén en las habitaciones de los niños sino en espacios comunes de la casa donde todos podamos estar, observar y participar. Y esta idea es válida para todas las edades y tiene en cuenta el uso de videojuegos, el trabajo escolar con las TIC, la comunicación en las redes, etc.
- Hay que ir explicando cómo funcionan las tecnologías que cada vez usarán más allá de los videojuegos, y ayudarles a trabajar y aprender con ellas.
- Es el momento de iniciarlos en ideas clave sobre la seguridad en la red y hay que estar atentos a filtros de seguridad en las aplicaciones.
- Es una buena edad para hacerlos partícipes en la elección de juegos y recursos de forma conjunta.
- Hay que compartir los dispositivos. La tableta, el ordenador, el smartphone, etc. pueden ser dispositivos de todos y para todos.
- Es importante mantener diálogos sobre los juegos que usan, el tiempo que dedican, y asegurarse de que no dedican demasiado tiempo a las TIC y llevan a cabo actividades diversas (juego manipulativo y físico, deportes, juegos con amigos, la lectura, etc.).

- **A partir de los diez años**

- Aunque se hacen mayores, no debemos olvidar que debemos acompañarles en los videojuegos; podemos compartir con ellos partidas y competiciones, elegir los juegos que compraremos, ver películas juntos y comentarlas, etc.
- Las TIC pueden potenciar el pensamiento como proceso complejo, de razonamiento, lógica, observación, percepción, predicción, análisis, etc. Aprovechémoslo eligiendo videojuegos que lo favorezcan.
- Las redes sociales y las actividades escolares con los ordenadores formarán parte de su día a día. Hay que estar presente, aprender con ellos y darles pautas de uso atendiendo a su seguridad, a la participación, al trabajo colaborativo y al uso más técnico de las herramientas.
- Es bueno compartir la tableta y el ordenador con toda la familia en la medida de lo posible.
- Los teléfonos móviles se convertirán en el objeto más deseado. Hay que tomar decisiones en casa que sean compartidas con los niños, tanto desde la decisión de compra o cesión de un dispositivo como del uso racional que hay que hacer, del gasto económico, y los hábitos de uso. Pero hay que mostrar también a los niños las posibilidades comunicativas, de acceso a la información e incluso de aprendizaje con los smartphones.

Desde la primera infancia y hasta la adolescencia, debemos pensar que en casa tenemos que tomar el control de la tecnología de los niños. Debemos utilizar sus potencialidades como juego y herramienta de aprendizaje, seleccionando buenos recursos, estableciendo hábitos y normas de uso que beneficien el desarrollo de los niños y participando activamente del uso de las TIC a su lado.

El adulto duda de cómo debe comportarse, no se actúa de la misma forma si se trata de un juego digital que uno analógico. Se puede ver positivo que esté jugando siempre con la pelota pero no es lo mismo que esté jugando siempre al mismo juego.

SOLUCIONES GENERALES

- **Establecer las rutinas fijas o flexibles.** El ocio por supuesto es una rutina flexible y por ello se puede modificar en función de lo que consideremos como padres.
- **Ser deshabilitar las notificaciones de redes sociales.** Una forma práctica de garantizar que las redes sociales no nos interrumpan cuando intentamos concentrarnos en el trabajo o cuando intentamos pasar tiempo de calidad con alguien. Esta sencilla acción nos permite controlar nuestro tiempo al revisar las redes sociales cuando queremos, no cada vez que recibimos un aviso.
- Usar aplicaciones y sistemas que nos indican el tiempo que hemos estado usando nuestro móvil. La aplicación de tiempo de pantalla de Apple o el sistema que introdujo para los Android pueden ser buenas herramientas. Prohibir radicalmente a nuestros adolescentes el uso de las tecnologías no es un buen remedio. **Hay que enseñarles a usar las tecnologías de forma racional basándose en la autoregulación, la responsabilidad y el control.** Una nueva forma de abordar el uso de las tecnologías que puede ayudar a evitar las adicciones y que los adolescentes puedan controlar su uso en el presente y en el futuro.
- Promover la generalización; aplicar cualquier conocimiento adquirido de aplicaciones o programas de televisión a su vida diaria.
- Controlar el contenido de las aplicaciones a las que está jugando
- Asegurar el tiempo adecuado entre juego con pantalla, actividad física, juego social y sueño.
- Establecer reglas sobre:
 - o Contenido (no violento)
 - o Lugar (no en la cama, no en la mesa mientras come)
 - o Establecer un horario de juego que no se debe saltar al principio hasta que sea capaz de controlarse. (se realizará en sesión horario y sistema de refuerzos)
 - o Límite de tiempo- ALARMAS

- Si se tiene que compartir. Si es posible compartir por TURNOS, sino es posible piedra, papel y tijera.
- Utilizar la lógica: limitar el uso de las pantallas cuando no estén privando de otras cosas (si estoy con la tablet mientras como me meto en la habitación a jugar me pierdo un tiempo o conversación familiar.
- El tiempo de uso debe gestionarse por la edad y contenidos. Para evitar conflictos entre hermanos se debe explicar que beneficios tiene uno u otro por la edad, por lo que el uso no debe ser equitativo.