



Menores y pantallas: en el medio está la virtud.



Con las pantallas prácticamente en todas partes, controlar el tiempo que un niño o un adolescente pasa frente a ellas puede ser un reto. Por otro lado, parte del tiempo frente a una pantalla puede ser educativo y favorecer su desarrollo social. **Nos encontramos así ante un arma de doble filo** a la que **se nos aconseja poner límites** desde muchos frentes, pero **¿cómo hacerlo bien?**

La clave está en **encontrar el punto medio** (¡qué difícil!), en evitar la prohibición, pero **educar en el uso saludable**. El exceso y la exposición habitual a contenidos de poca calidad pueden tener consecuencias como obesidad, falta de sueño, problemas de conducta, retrasos en el desarrollo del lenguaje y de las habilidades sociales, problemas de atención, dificultades de aprendizaje, aislamiento social...

¿Qué deberíamos limitar o definir?

1. El tiempo que pasan nuestros hijos frente a ellas:

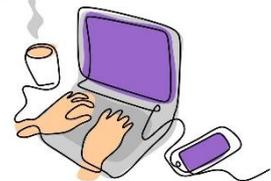
Según la Academia Americana de Pediatría, el tiempo de pantallas en niños y adolescentes debería ser el siguiente:

- 0 – 2 años: Nada de pantallas
- 2 – 5 años: Entre media y una hora al día.
- 7 – 12 años: una hora con un adulto delante, nunca en horas de comidas.
- 12 – 15 años: Una hora y media y poniendo mucho cuidado en las redes sociales.
- Más de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas.



2. Los contenidos a los que acceden:

 **Previsualicemos** los programas, los juegos y las aplicaciones antes de permitir que nuestros hijos los vean o jueguen con ellos.





Organizaciones como *Common Sense Media* cuentan con clasificaciones y revisiones de los programas que te ayudan a determinar lo que es adecuado para un niño de la edad de tu hijo. Mejor aún, míralos, juega o úsalos con ellos.

💡 Utilicemos **controles parentales** para bloquear o filtrar el contenido de Internet: Qustodio o Family Link son algunos ejemplos muy útiles.

💡 Asegurémonos de que **nuestros hijos** estén **cerca** durante el tiempo frente a la pantalla para que podamos supervisar sus actividades.

3. Los espacios y momentos en los que no usamos las pantallas: por ejemplo, mientras comemos en familia, durante el tiempo de estudio o de juego con otros niños, cuando caminamos por la calle, una hora antes de ir a dormir o por las noches..., es decir, garanticemos que no interfieren en la vida normal de los niños o adolescentes, el tiempo en familia, los ratos de lectura, el ejercicio o las horas de sueño.

A la hora de llevar todo esto al terreno de nuestra familia, seamos coherentes y constantes: tratemos de hacer que estos límites no dependan de nuestro humor de ese día o de lo enérgicos o cansados que nos sintamos en ese momento. Creemos hábitos saludables lo antes posible y protejamos a nuestros hijos con compromiso y perseverancia.

Tengamos en cuenta algunas ideas más:

- **Demos ejemplo** con nuestro comportamiento: no les pidamos que desconecten de las pantallas sin mostrarles que nosotros también desconectamos, no les pidamos que cuiden su privacidad si nosotros colgamos nuestra vida y las suyas en la redes.

- Seamos conscientes de que **nuestros hijos cometerán errores** y que deberemos corregirlos con paciencia y consistencia.

- **Animemos a nuestros hijos a ser críticos**, a dudar de la veracidad de todo lo que encuentren en Internet.

- Enseñemos a nuestros hijos unas **normas básicas de comportamiento** detrás de la pantalla: de la misma manera que no vale todo en nuestra relación cara a cara con las personas, detrás de la pantalla tampoco. Enseñémosles amabilidad y respeto.



Adaptación de los artículos:

<http://tecnologiaenfamilia.com/pantallas-ninos-tiempo-uso-exposicion-recomendado/>
<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/screen-time/art-20047952>