

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

Vol.2 Núm. 2 2020

ISSN-L: 2695-2785

DOI: -

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

**Consellería de Sanidade.** Dirección Xeral de Saúde Pública, Santiago de Compostela. Galicia, España.

**Resumen:** La generación actual de niños, niñas y adolescentes crece inmersa en los medios de comunicación, tanto los tradicionales como las tecnologías de la información la comunicación (TIC). Los efectos del uso de estos medios son multifactoriales y dependen del tipo de medio y dispositivo de acceso, el tipo de uso, la cantidad y el alcance del uso y las características de cada niño o niña. Con carácter general, los profesionales sanitarios que tienen contacto con familias con niños y niñas de corta edad deberían aprovechar, cuando sea posible, las visitas para realizar un conjunto de recomendaciones en relación con el uso de soportes digitales (como establecer límites de acceso, evitar que los jóvenes tengan dispositivos conectados en sus habitaciones, monitorizar los contenidos a los que acceden y actuar como modelos de conducta).

**Palabras clave:** Soportes digitales, dispositivos conectados.

## DIGITAL MEDIA USE RECOMMENDATIONS

**Abstract:** The current generation of children and adolescents grows immersed in the media, both traditional and information technology communication (ICT). The effects of the use of these means are multifactorial and depend on the type of media and access device, the type of use, the amount and extent of use and the characteristics of each child. In general, health professionals who have contact with families with young children should, when possible, take advantage of visits to make a set of recommendations regarding the use of digital media (such as establishing access limits, avoiding that young people have devices connected in their rooms, monitor the content they access and act as role models).

**Keywords:** Digital media, connected devices.

## RECOMENDAÇÕES SOBRE O USO DE SUPORTES DIGITAIS

**Resumo:** A atual geração de crianças e adolescentes cresce imersa nos meios de comunicação, tanto nos tradicionais como nas tecnologias da informação (TIC). Os efeitos do uso destes meios são multifatoriais e dependem do tipo de meio e dispositivo de acesso, do tipo de uso, da quantidade e alcance do uso e das características de cada criança. De uma forma geral, os profissionais de saúde que têm contacto com famílias com crianças pequenas deveriam aproveitar, sempre que possível, as visitas para facultarem um conjunto de recomendações sobre o uso de suportes digitais (como estabelecer limites de acesso, evitar que os jovens tenham dispositivos ligados nos quartos, monitorizar os conteúdos a que acedem e agirem como modelos de conduta).

**Palavras-chave:** Suportes digitais, dispositivos ligados.

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

### INTRODUCCIÓN

---

La generación actual de niños, niñas y adolescentes crece inmersa en los medios de comunicación, tanto los tradicionales como las tecnologías de la información la comunicación (TIC). La juventud combina el consumo de contenidos tradicionales (como la televisión o los videojuegos), con el acceso a medios interactivos como internet, las redes sociales y los videojuegos conectados, en los que los usuarios pueden consumir y crear contenidos. Estos medios interactivos permiten compartir información y proporcionan un entorno digital atractivo que se vuelve altamente personalizado (Hill, Ameenuddin, Reid Chassiakos, et al., 2016).

Los efectos del uso de estos medios son multifactoriales y dependen del tipo de medio y dispositivo de acceso, el tipo de uso, la cantidad y el alcance del uso y las características de cada niño o niña. La juventud actual está creciendo en una era de experiencias de uso de medios altamente personalizados, por lo que los padres y madres deben desarrollar planes de uso de medios personalizados para sus hijos que tengan en cuenta edad, etapa de desarrollo y forma de ser. Y esto debe ser compatible con las necesidades básicas de esa población, ya que la evidencia disponible muestra que los jóvenes necesitan un sueño adecuado, realizar actividad física adecuada a su edad y pasar tiempo realizando actividades al margen de los dispositivos conectados (Hill, Ameenuddin, Reid Chassiakos, et al., 2016).

Además, los niños y niñas menores de 2 años requieren que sus padres y madres los impliquen en actividades de exploración manual e interacción social que les permitan desarrollar adecuadamente su lenguaje, capacidades psicomotrices y emocionales. Debido a su inmadurez cognitiva no son capaces de desarrollar estas capacidades utilizando soportes digitales, en comparación con los beneficios que supondría la interacción social con las personas que los rodean. Por este motivo la recomendación, como se tratará más adelante, es que se evite el uso de estos dispositivos en menores de 2 años (Hill, Ameenuddin, Chassiakos, et al., 2016).

### RECOMENDACIONES GENERALES Y TEMAS PARA DEBATIR CON LAS FAMILIAS

---

Con carácter general, los profesionales sanitarios que tienen contacto con familias con niños y niñas de corta edad deberían aprovechar, cuando sea posible, las visitas para realizar las siguientes recomendaciones generales en relación con el uso de soportes digitales:

- Establecer límites diarios de acceso, especialmente en el caso de los más jóvenes y fomentar que sean ellos mismos los que aprendan a controlar el tiempo que le dedican a estas actividades y no descuiden el tiempo de estudio y el tiempo libre.
- Evitar que los/las menores tengan dispositivos conectados (TV, tableta, móvil, consola, etc) en su habitación y que puedan utilizarlos sin supervisión.
- Monitorizar los juegos y los contenidos a los que acceden los/las menores. Si se observan comportamientos agitados o agresivos es necesario que paren, descansen y realicen otra actividad.
- Implicarse en los juegos y en el acceso a los contenidos junto con los/las menores, aprovechando esas situaciones para transmitir reglas, normas y valores.

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

- Actuar como modelos de conducta aplicando reglas razonables y proporcionadas también para las personas adultas.
- Conocer las recomendaciones PEGI (<https://pegi.info/eres>) para elegir junto con los/las menores los juegos que les gusten y toda vez que se ajusten a los intereses y a su nivel evolutivo.
- Evitar que duerman con el móvil o con la tableta en la habitación (aunque estén apagados).

Un grupo de trabajo de la Academia Americana de Pediatría (Brown, Shifrin, & Hill, 2015) elaboró un documento con un conjunto de mensajes clave que deben ser transmitidos y debatidos con las familias cuando se trate algún tema relacionado con el juego y el uso de internet y las TIC. Se trata de mensajes, reflexiones o aspectos que refuerzan las pautas y recomendaciones que se tratarán en el siguiente apartado:

1. Las TIC son simplemente un nuevo entorno. La juventud hace en ellas lo mismo que se ha hecho siempre, pero ahora de manera virtual. Así, al igual que cualquier otro entorno, tiene aspectos positivos y negativos. El consumo de contenidos en soportes digitales debe hacerse de acuerdo con los valores y el estilo educativo de cada familia. Cuando el consumo mediático se hace reflexivamente y de manera adecuada puede mejorar la vida diaria. Pero si se hace de manera irreflexiva e inadecuada puede llegar a ocupar el espacio de otras actividades que son importantes para el correcto desarrollo de la juventud.
2. La educación de los/las menores no ha cambiado con la llegada de los soportes digitales. Las reglas educativas aplicables a los entornos presenciales serán también efectivas en los entornos virtuales. Es necesario jugar con los/las menores, establecer límites, transmitir cariño, involucrarse y conocer a sus amistades y los entornos en los que se mueven.
3. No es recomendable que se utilicen los videojuegos y los soportes digitales como una recompensa o un castigo o como elementos tranquilizadores. Estos medios pueden ser muy eficaces para mantener a los/a las menores calmados/las y tranquilos/as, pero no debe ser la única manera de calmarlos. Se les debe enseñar a identificar y controlar las emociones fuertes, buscar actividades para controlar el aburrimiento o para calmarse usando técnicas de respiración; a hablar de maneras para solucionar problemas y encontrar otras estrategias para canalizar las emociones.
4. El ejemplo es clave. Por ello es necesario limitar también el tiempo que las personas adultas emplean utilizando las TIC, establecer normas también para ellas y desarrollar actividades al margen de ellas.
5. Aprendemos de los demás. La juventud aprende mejor cuando se utilizan canales bidireccionales y no unidireccionales (como el visionado pasivo de contenidos). Por eso es importante buscar actividades interactivas en las que se impliquen las personas adultas.

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

6. Los contenidos importan. La calidad de los contenidos a los que accede la juventud es más importante que las propias plataformas que se utilizan para acceder a ellos. Por eso es importante revisar y supervisar los contenidos a los que accede la juventud y comprobar que efectivamente son apropiados para su edad y estadio evolutivo. Muchas aplicaciones se etiquetan o promocionan como educativas, pero pocos estudios de investigación han podido demostrar o evaluar su valor educativo real. Los productos que se promocionan como "interactivos" deben requerir algo más que "*pulsar y tocar el panel táctil*". Revise las opiniones de organizaciones de referencia sobre las aplicaciones apropiadas para cada edad, juegos y programas para que lo guíen en el momento de elegir los mejores productos para sus niños y niñas.
7. La implicación cuenta. Ver juntos, jugar juntos y participar con los/las menores en las actividades que realizan con sus pantallas fomenta las interacciones sociales, el aprendizaje y estrecha lazos. Juegue a los videojuegos con los/las menores. Es una buena forma de mostrarles un buen espíritu deportivo y las normas de buen juego. Vea algún programa con ellos; tendrá la oportunidad de compartir sus experiencias y perspectivas de la vida, así como darles consejos. No se limite a supervisar el tiempo que pasan en línea, sino que debe participar con ellos para que se pueda enterar de qué están haciendo y ser parte de sus actividades.
8. El tiempo de juego es importante. El tiempo de juego no estructurado y al margen de las TIC es clave para el desarrollo de los niños y de las niñas, especialmente de los más pequeños.
9. Establecer límites. El acceso y uso de las TIC, así como cualquier otra actividad, debe tener límites razonables y adecuados a la edad de los/las menores.
10. El uso de las TIC es positivo. Las TIC pueden ser una herramienta útil para aprender, divertirse y relacionarse. Las relaciones que se establezcan en estas plataformas serán una parte clave del desarrollo de la juventud, y las redes sociales apoyarán la formación de su personalidad.
11. Establecer zonas libres de TIC. Ciertas actividades familiares deben realizarse al margen de las TIC (las comidas, ciertas tareas escolares o el sueño, entre otras). De este modo los/las menores desarrollarán estilos de vida más saludables.
12. La privacidad es importante. Es importante advertir a los/las menores sobre la importancia de la privacidad y los potenciales peligros de los depredadores sexuales (que suelen usar las redes sociales y los juegos en línea) y las prácticas como el sexting (Actividad de enviar fotos, videos o mensajes de contenido sexual y erótico personal a través de dispositivos tecnológicos, ya sea utilizando aplicaciones de mensajería instantánea, redes sociales, correo electrónico u otra herramienta de comunicación) o el cyberbullying (o ciberacoso, acoso o maltrato psicológico a través de internet). Deben saber que una vez que un contenido es compartido con otros no podrán borrarlo o deshacerse de él por completo (incluyendo el envío de mensajes de texto con imágenes indebidas). Es importante también que estén familiarizados con la configuración de las opciones de privacidad de sus dispositivos.

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

13. Los niños y las niñas se comportan cómo niños/as. Por eso cometerán errores utilizando las TIC, y las personas adultas deberán utilizar esos momentos con empatía como oportunidades de aprendizaje. De todas formas, si aparecieran ciertos comportamientos graves (sexting, bullying, etc), debería valorarse la necesidad de solicitar ayuda complementaria.

## RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS EN FUNCIÓN DE LA EDAD

La OMS (Organization, 2019) ha publicado una guía sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para niños y niñas menores de 5 años. En el apartado de comportamiento sedentario incluye el uso de soportes digitales y recomienda que en el caso de los menores de 2 años su uso está desaconsejado; y establece que, a partir de los 2 años, el tiempo diario máximo no debería ser superior a 1 hora.

Por su parte, la Academia Americana de Pediatría ha elaborado recientemente 2 documentos con recomendaciones para bebés y niños y niñas en edad pre-escolar (Hill, Ameenuddin, Reid Chassiakos, et al., 2016) y para jóvenes en edad escolar (Hill, Ameenuddin, Chassiakos, et al., 2016). A continuación se desarrolla una breve adaptación de las pautas y consejos más relevantes incluidos en estos dos materiales.

Estos materiales se complementan con una web (American Academy of Pediatrics, n.d.), en castellano e inglés y de acceso gratuito, en la que se ayuda paso a paso a las familias a crear su plan familiar personalizado de uso de soportes digitales.

Otro material que puede resultar de utilidad a las familias a la hora de planificar el uso de soportes digitales o resolver dudas es la Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de internet, móviles y videojuegos (Labrador Encinas, Requesens Moll, & Helguera Fuentes, 2018).

### Recomendaciones para bebés y niños y niñas en edad pre-escolar

#### *Recomendaciones para profesionales de la salud*

1. Iniciar lo antes posible la conversación sobre este tema con las familias. Preguntar a los progenitores sobre el uso familiar de los soportes digitales (TV, tabletas, ordenadores, consolas), los hábitos de uso de sus hijos/as, y los lugares donde utilizan esos soportes.
2. Ayudar a las familias a desarrollar un plan personalizado de uso familiar de medios ([www.healthychildren.org/MediaUsePlan](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan)), con pautas específicas para cada edad.
3. Educar a los progenitores sobre el desarrollo cognitivo en la infancia y la importancia de los juegos manipulativos no estructurados para fomentar el desarrollo del lenguaje y las habilidades cognitivas y socioemocionales.
4. Desaconsejar el uso de cualquier tipo de soportes digitales (excepto los chats de vídeo) en niños/as menores de 18 meses.

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

5. A los progenitores de niños/as entre 18 y 24 meses que quieran empezar a utilizar soportes digitales, aconsejar que elijan aplicaciones o contenidos de alta calidad, que los utilicen o visualicen con ellos/as (debe evitarse que los utilicen o visualicen solos).
6. Animar a los progenitores para que busquen contenidos de calidad.
7. Limitar el consumo/uso de soportes digitales (con contenidos de calidad) a 1 hora al día como máximo en el caso de niños y niñas mayores de 2 años. Recomendar que los progenitores acompañen a sus hijos/as para enriquecer el aprendizaje, las interacciones y evitar actitudes pasivas.
8. Recomendar no utilizar soportes digitales durante las comidas y 1 hora antes de acostarse.
9. Asesorar a los progenitores en la resolución de problemas o dificultades que puedan surgir a la hora de planificar el uso familiar de los soportes digitales, especialmente en lo que tiene que ver con el establecimiento de límites, la búsqueda de actividades alternativas y fórmulas para tranquilizar a los niños y niñas.

### *Recomendaciones para las familias:*

1. Evitar el uso de soportes digitales en niños y niñas menores de 18 meses (excepto los chats de vídeo).
2. En los niños y niñas de 18 a 24 meses, si se quiere empezar a introducir soportes digitales, deben elegirse aplicaciones o contenidos de alta calidad y ser visualizarlos con los hijos/as. Debe evitarse que los niños/as los visualicen ellos/as solos/as.
3. No se deben sentir presionados para introducir los soportes digitales y la tecnología en la vida de sus hijos. Se trata de medios intuitivos que aprenderán a utilizar fácilmente cuando empiecen a utilizarlos en el colegio.
4. Para los niños y niñas entre 2 y 5 años es conveniente limitar el tiempo de uso de soportes digitales (eligiendo contenidos de alta calidad) a 1 hora como máximo al día. Se recomienda visualizar los contenidos con los/as hijos/as, ayudarles a entender lo que ven e intentar aplicar o trasladar lo que van aprendiendo al mundo real que los rodea.
5. Evitar contenidos de ritmos excesivamente rápidos o con movimientos acelerados, con muchos contenidos distractores y cualquier tipo de contenido violento.
6. Mantener apagados los soportes digitales cuando no se estén utilizando.
7. Evitar el uso de soportes digitales como la única vía para tranquilizar o calmar a los niños y niñas, aunque se pueden utilizar en determinadas circunstancias (procedimientos médicos, viajes en avión o coche, por ejemplo). Si estos soportes y contenidos son utilizados sistemáticamente como estrategia de distracción o calma, es probable que surjan problemas a la hora de fijar límites o que los niños y niñas sean incapaces de regular adecuadamente sus emociones.

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

8. Es conveniente controlar los contenidos y aplicaciones que visualizan y utilizan los jóvenes. Esto se puede hacer probando las aplicaciones antes de que ellos/as las utilicen, jugando con ellos/as y preguntándoles qué opinan de esos contenidos o aplicaciones.
9. Las habitaciones, las comidas y los momentos de juego deberían ser libres de soportes digitales (tanto para los niños y niñas como para sus progenitores).
10. No utilizar soportes digitales 1 hora antes de acostarse y evitar que estos dispositivos estén en las habitaciones durante las horas de descanso.

### Recomendaciones para niños y niñas en edad escolar

#### *Recomendaciones para profesionales de la salud*

1. Es conveniente trabajar en conjunto con las familias y las instituciones escolares para sensibilizarlos sobre los beneficios y los riesgos que comporta el uso de soportes digitales.
2. Promover la búsqueda de guías, manuales, folletos o cualquier otro tipo de contenido que ayude a las familias a desarrollar pautas correctas de actividad física, descanso y uso correcto de los soportes digitales.
3. Estar al corriente de información actualizada y pautas para evitar problemas de sexting, cyberbullying y juego patológico.

#### *Recomendaciones para las familias*

1. Elaborar, seguir y actualizar (si fuese necesario) un plan familiar personalizado de uso de soportes digitales:
  - Decidir qué tipo de contenidos y en qué soportes se visualizarán y consumirán. Señalar cuáles serán los comportamientos esperables y adecuados, tanto en el caso de los jóvenes como sus progenitores. Establecer límites claros sobre las horas de uso.
  - Asegurarse de que los jóvenes realizan la cantidad diaria recomendada de actividad física y que descansan las horas necesarias.
  - Recomendar que los jóvenes no duerman con dispositivos conectados en sus habitaciones. Esto incluye televisiones, ordenadores, teléfonos, consolas, tabletas o dispositivos similares. Evitar que utilicen estos dispositivos 1 hora antes de acostarse.
  - Evitar el uso de estos dispositivos mientras están haciendo las tareas escolares (a no ser que sean necesarios para su desarrollo).
  - Designar momentos y actividades conjuntas padres-hijos y lugares libres de soportes digitales (comidas, habitaciones, etc). Promover actividades saludables en los jóvenes, actividades de parentalidad positiva (como la lectura, el juego compartido, la enseñanza de actividades, destrezas o juegos).

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

- Comentar el plan con las personas que rodean a los jóvenes de la familia, para que las reglas sean aplicadas de forma consistente por todos.
- 2. Implicarse en la selección de contenidos que consumen y aplicaciones que utilizan los jóvenes; y guiarlos para que sepan trasladar esos contenidos a la vida real y les ayuden a ser más creativos.
- 3. Hablar con los jóvenes sobre los conceptos de ciudadanía digital, seguridad, privacidad, respeto a los demás, sexting, cyberbullying o pederastia.
- 4. Crear una red de adultos confiables alrededor de los jóvenes de la familia que interactúen con ellos en las redes sociales y a los que los jóvenes puedan recurrir cuando tengan dudas o problemas

RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

---

- American Academy of Pediatrics. (n.d.). Family Media Plan. Retrieved February 17, 2020, from <https://www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx>
- Brown, A., Shifrin, D. L., & Hill, D. L. (2015). Beyond 'turn it off': How to advise families on media use. *AAP News*, 36(10), 54–54. <https://doi.org/10.1542/AAPNEWS.20153610-54>
- Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. (Linda) R., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., ... Swanson, W. S. (Eds.). (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
- Hill, D., Ameenuddin, N., Reid Chassiakos, Y. (Linda), Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., ... Swanson, W. S. (Eds.). (2016). Media and Young Minds. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Labrador Encinas, F., Requesens Moll, A., & Helguera Fuentes, M. (2018). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. *Fundación Gaudium*. Retrieved from [https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos\\_ficha.aspx?id=5686](https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=5686)
- Organization, W. H. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. Retrieved from <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664>

## RECOMENDACIONES SOBRE USO DE SOPORTES DIGITALES

### RINSAD

La *Revista Infancia y Salud (RINSAD)*, ISSN: 2695-2785, surge de la colaboración entre administraciones Portugal, Galicia, Castilla y León, Extremadura y Andalucía dentro del proyecto [Interreg España-Portugal RISCAR](#) y tiene como objetivo la divulgación de artículos científica relacionados con la salud infantil, aportando a los investigadores y profesionales de la materia una base científica donde conocer los avances en sus respectivos campos.

El proyecto RISCAR está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020, con un presupuesto total de 649.699 €.

Revista fruto del proyecto [Interreg España - Portugal RISCAR](#) con la [Universidad de Cádiz](#) y el [Departamento Enfermería y Fisioterapia del Universidad de Cádiz](#).

Las obra publicadas en la revista RINSAD están bajo licencia de [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-ShareALike 4.0 Internacional](#).