



Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



Image not found

https://enfamilia.a

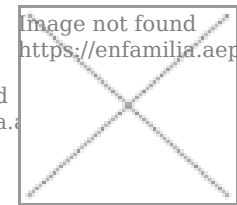


Image not found

https://enfamilia.aeped.es/sit

ilia.aeped



image not found

file:///var/www/enfam

## Pantallas sí, pero bien planificadas

Los adultos somos los responsables de los niños. Debemos garantizar su seguridad en todos los ámbitos, incluyendo el mundo digital. A pesar de haber nacido rodeados de dispositivos, de que la tecnología irremediamente forma parte de sus vidas, no debemos confundir las destrezas manuales, lo hábiles que son los niños para manipular los distintos aparatos de los que disponen, con las herramientas necesarias para hacer un uso racional, seguro y saludable de los mismos. Depende de nosotros que las desarrollen.

### ¿Estamos preparados para la era digital?

La sociedad y la forma de comunicarse o recibir información ha cambiado de forma abrumadora en pocos años. No nos prepararon para gestionar todos los estímulos, ni para criar a los niños en esta era tecnológica. Además, lo digital evoluciona a un ritmo trepidante que obliga a estar actualizado para no quedarse atrás. Es necesario formarse, buscar información y atender a las recomendaciones que hacen los expertos. Como cuidadores de los menores, se debe estar preparado antes de que se lancen, de una forma u otra, a las redes de la tecnología.

### ¿Qué ventajas e inconvenientes tienen las nuevas tecnologías?

Es indudable que la tecnología puede contribuir al aprendizaje (gracias a ello podemos ofrecerte este y otros artículos), a desarrollar habilidades, a entretener, facilitar la comunicación y hacer la vida más fácil. Pero todas sus ventajas lo son siempre y cuando estén enmarcadas en un halo de salud integral, física y mental.

Entre los peligros que supone el mal uso de la tecnología se encuentran:

- Físicos: aumento del sedentarismo, cansancio visual, posible mayor prevalencia de miopía, retraso del lenguaje, trastornos del sueño, sobrepeso y obesidad.
- Mentales: tendencia al aislamiento, dificultad para las relaciones sociales, [ciberacoso](#), trastornos de ansiedad, depresión, falta de atención.

### ¿Qué es el Plan Digital Familiar?

[El Plan Digital Familiar](#), elaborado por la Asociación Española de Pediatría y la Agencia Española de Protección de Datos, pone en evidencia la necesidad de establecer una ruta, unas bases, una serie de normas y acuerdos que regulen el uso de la tecnología en el hogar. Se trata de una herramienta interactiva, que permite adaptar las condiciones de utilización de los dispositivos a cada caso en particular.

La familia puede seleccionar las claves del Plan según sus características (edad de los niños, intereses particulares...).

### ¿Cómo se puede fomentar el buen uso de los dispositivos?

A la hora de establecer normas respecto a las pantallas, para proteger la salud física y mental de los niños, debemos abordar los siguientes aspectos:

#### 1. Los límites

Los niños no son capaces aún de autorregularse ni de controlar sus impulsos. Por ello se establecerán unas normas, si es posible consensuadas, entre todos para que sean cumplidas por la familia al completo. Los límites

más importantes son los referidos al tiempo y al lugar donde se utilizan.

Los menores de 2 años no deberían estar expuestos a las pantallas. A partir de esa edad la vida digital no debe desplazar a las actividades académicas y de ocio, especialmente deportivo y social. Es fundamental respetar los tiempos de estudio, de familia y de sueño, sin que la tecnología interfiera en estos períodos. Cuando se utilicen los dispositivos, si es posible, que sea en zonas comunes, dejando otras  de pantallas, como el comedor del hogar, el baño o el dormitorio. La tecnología complementa el resto de las facetas de la vida.

Se debe pedir ayuda si el comportamiento del niño muestra cambios: si se pone agresivo al retirar los dispositivos, si está triste o enfadado, si deja de hacer cosas que antes le gustaban, si se muestra apático, desganado, esquivo, o si su rendimiento baja. No se debe esperar. Cuanto antes se reciba asesoramiento, mejor.

## 2. Supervisión

Es necesario conocer el contenido al que acceden los menores. Cuando son pequeños se recomienda que el uso de las pantallas sea acompañado por un adulto. A medida que maduran, especialmente a partir de la adolescencia, precisan cierta autonomía y privacidad, pero conviene ser conscientes de la actividad que tienen en su vida digital: qué temas les interesan, qué referentes tienen, cómo se comunican con los demás \* Muchos temas controvertidos están a golpe de clic. Es sorprendente la información que manejan desde edades muy tempranas. Información que muchas veces no saben interpretar. El adulto debe ser partícipe de sus descubrimientos y vivencias en redes para resolver las dudas y acompañar en el proceso.

## 3. Controles de seguridad

Algunos riesgos de la tecnología se pueden reducir con la instalación de aplicaciones parentales y con medidas como: tapar la cámara de los dispositivos, rechazar las cookies, actualizar las aplicaciones y utilizar contraseñas diferentes y de alta potencia. Si te interesa el tema, puedes consultar el artículo [ciberseguridad desde el primer día](#).

Se debe recordar a los niños que no deben contactar con desconocidos ni dar datos personales en ningún momento. Que sepan de la importancia de no hacer ni enviar imágenes o vídeos íntimos, suyos ni de otras personas, ya que esto último constituye un delito por el que ellos o los padres deben responder. El respeto a uno mismo y a los demás es una de las claves para utilizar la tecnología de forma adecuada.

## 4. Comunicación y confianza

Los niños deben saber a quién acudir si, a pesar de las normas, recomendaciones, acuerdos e información recibida, tienen cualquier problema o dificultad con la tecnología. Aunque sean mayores y parezcan autosuficientes, hay que recordarles que cualquier contrariedad o preocupación puede abordarse en el momento que sea. Nunca es tarde. Existen herramientas para minimizar las consecuencias negativas, aunque el primer paso siempre es pedir ayuda. Que sepan que pase lo que pase, la familia les quiere y desea lo mejor para ellos.

La tecnología ha llegado para quedarse. Es aconsejable buscar información, ponerse al día, sentarse con la familia para elaborar el [Plan Digital](#) y contribuir a que la infancia sea lo más satisfactoria posible.

Artículo publicado el 8-1-2024, revisado por última vez el 8-1-2024

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/pantallas-si-pero-bien-planificadas>