



# GUÍA PARENTAL



Sobre el  
uso adecuado  
de pantallas







# INDÍCE



**Consecuencias  
del uso de pantallas**

**1**

**Desventajas  
del uso de pantallas**

**2**

**Uso responsable  
de pantallas**

**3**

# 0.

# Introducción

La siguiente guía tiene como principal objetivo informar acerca de la problemática del uso de las pantallas a los responsables.

Esto a fin de poder abordarse de mejor manera y que ustedes puedan reconocer si este problema se está viviendo en sus hogares. En este manual se abordan tanto los efectos que tiene el uso excesivo de pantallas en los niños, así como formas de aprovechar de mejor manera este recurso dando consejos de su uso responsable





# 01.

## Consecuencias del uso de pantallas

En el mundo actual las pantallas están en calles, centros comerciales, oficinas, nuestros hogares e incluso en nuestros bolsillos. Nos permiten acceder a información, entretenimiento y estar comunicados, incluso pueden ayudar a entretener a nuestros hijos de manera efectiva. Sin embargo, su uso excesivo puede tener consecuencias en su desarrollo.





## Problemas de la vista

Posiblemente los daños a la salud de los ojos, sean los más evidentes provocados por el uso de pantallas. Ya que emiten luz de onda corta que puede llegar a dañar a la retina de manera irreversible. Los niños son más vulnerables, ya que su cristalino se encuentra en pleno desarrollo y aún no son capaces de filtrar la luz adecuadamente. Estudios recientes de la Universidad Europea de Madrid advierten un incremento de casos de miopía en niños menores a 7 años provocado por el uso de pantallas. Incluso la Organización Mundial de la Salud (OMS) pronostica que en el año 2050 cerca del 50% de la población mundial padecerá miopía.

## Habilidades sociales

La UNICEF también advierte de los riesgos del uso de las pantallas en los bebés y niños pequeños, concluyendo que puede afectar a las capacidades de concentración, aprendizaje, empatía, manejo de la frustración y control de los impulsos que resultan habilidades vitales para la interacción social.

## Desarrollo cerebral

Datos preliminares de estudios realizados desde 2018 por Institutos de Salud en Estados Unidos, indicaron que los niños que pasan más de dos horas al día frente a la pantalla sin el involucramiento de los padres, obtuvieron calificaciones más bajas en pruebas de lenguaje y pensamiento. Adicionalmente, encontraron que algunos niños con más de siete horas al día de tiempo de pantalla tenían bajos niveles de materia



## Trastornos del sueño

Otro de los efectos asociados a la exposición prolongada a las pantallas es la dificultad para conciliar el sueño, ya que la luz azul que emiten estos dispositivos estimula al cerebro llegando a alterar significativamente los ciclos de sueño, e incluso puede llegar a causar insomnio.

## Sedenterismo

La OMS encontró en diversos estudios que el tiempo frente a las pantallas está relacionado con sedentarismo y obesidad infantil. Mientras que realizar mayor actividad física favorece al desarrollo motriz y la salud de los niños.

Es por esto que la Asociación Americana de Pediatría no aconseja su uso en bebés menores a 18 meses. Por su parte, la OMS recomienda restringir el uso de pantallas a una hora al día para niños de entre 2 y 5 años.



## Ventajas y desventajas del uso de pantallas

Un uso descontrolado de la tecnología por parte de niños y niñas puede ocasionar aislamiento, estrés o irritabilidad, entre otros problemas, sin embargo, cuando se impulsa un uso responsable de la tecnología se pueden aportar beneficios a los más pequeños como los siguientes



## Aumento de la capacidad intelectual.

Con los juegos que existen online y con los retos pueden aprender cultura, historia, ciencia o valores y aumentar su capacidad intelectual.

## Incremento de la habilidad de investigación.

El profesorado puede impulsar la habilidad de investigación de niños y niñas sobre determinados temas proponiendo preguntas para que los alumnos y alumnas utilicen los buscadores en internet y encuentren información para dar respuesta a las preguntas. Los datos que encuentren pueden ser compartidos con la clase, tanto presencial como online (en foros o grupos), de forma que se potencie el aprendizaje participativo.





## **Desarrollo de la comunicación.**

Las redes sociales o las aplicaciones como Skype o similares permiten a los niños y niñas estar en contacto con otros alumnos y alumnas y con el profesorado, de forma que se intercambian información, comparten datos y resuelven dudas fácilmente.

## **Fuente de aprendizaje.**

Es innegable que las pantallas abren una ventana a información y conocimientos útiles. Al igual que para los adultos es una herramienta casi imprescindible en el día a día, los niños y adolescentes pueden encontrar muchos contenidos de forma rápida y veraz. Además, hoy en día podemos encontrar aplicaciones muy logradas que mejoran la atención, la memoria o el cálculo mental. Es decir, están diseñadas para enseñar y estimular habilidades importantes mediante herramientas atractivas y lúdicas.

## **Aprendizaje de idiomas y de otras materias.**

La tecnología permite aprender idiomas y otras materias de forma sencilla puesto que se fomenta el aprendizaje autodidacta y se puede acceder a un contenido casi ilimitado y actualizado sobre cualquier materia.



# 03.

## Uso responsable de las pantallas

Para que los niños y niñas puedan beneficiarse de las ventajas que hemos detallado y realizar un uso responsable de la tecnología se pueden seguir una serie de consejos como los siguientes





## **Haz que el aprendizaje y el juego estén siempre presentes.**

Cuando un niño o niña aprende jugando el conocimiento permanece durante más tiempo porque lo asocia a algo divertido. Por ese motivo es muy importante combinar juegos y enseñanza, tanto en internet como fuera de internet. Por ejemplo, se puede escoger un juego online para que el niño o niña aprenda historia a la vez que se divierte.

## **Apuesta también por otras actividades al aire libre o con otras herramientas.**

Los niños y niñas pueden desarrollar habilidades y adquirir conocimientos con otras actividades al aire libre como, por ejemplo, acudir al parque a jugar con otros niños y niñas, realizar una ruta de senderismo con la familia o dar un paseo en bicicleta.

## **Ayúdales a utilizar recursos digitales validados por expertos.**

Es importante que tanto los padres y madres como el profesorado de la escuela seleccionen recursos tecnológicos diseñados y validados por expertos, de forma que estén especialmente hechos para niños y niñas en función de su edad y de sus capacidades y habilidades.

## **Limita el tiempo de uso.**

En función de la edad de cada niño y niña es recomendable limitar el tiempo de uso de ordenadores, móviles y Tablets. Lo natural en niños y niñas es que jueguen con otros niños y niñas, que compartan, que exploren y que se diviertan al aire libre.



## Consejos para utilizar internet de modo seguro.

Internet y la tecnología en general suponen riesgos, por lo que está en manos de los adultos enseñar a los niños y niñas el uso seguro para evitar situaciones de ciberacoso y saber cómo reaccionar ante

## Aplica controles parentales a los dispositivos.

La función de padres, madres y adultos en general no solo consiste en dar consejos o dar ejemplo, sino también en supervisar el uso de la tecnología por parte de sus hijos e hijas. Esto se puede hacer a través de controles parentales de los dispositivos, con los que controlar qué contenidos visualizan nuestros hijos e hijas o durante cuánto tiempo utilizan el ordenador o el móvil.

## Sé su ejemplo.

Los niños y niñas ven lo que hacen los adultos que están a su alrededor e imitan su comportamiento por lo que es importante servir de ejemplo y limitar el uso del móvil o de otros dispositivos para disfrutar de tiempo de calidad con nuestros hijos e hijas y prestar atención a lo que necesitan.



## Busca contenidos que apliquen valores.

La tecnología también puede ser una excelente herramienta para que nuestros hijos e hijas aprendan valores como el respeto, la igualdad, la empatía o la solidaridad. Para lograrlo se pueden buscar juegos o contenidos que se enfoquen en estos valores y que hagan a nuestros hijos e hijas evolucionar y desarrollarse como adultos con ética y principios.

## No utilices la tecnología para reducir el estrés o la ansiedad de tu hijo o hija.

Hay una imagen que se ha convertido en habitual: una pareja con un niño o niña pequeño se sientan en un restaurante y si el niño o niña llora le dan un móvil para que se entretenga. En estos casos se utiliza la tecnología para reducir el estrés del pequeño y es necesario considerar que los niños y niñas deben aprender a manejar su estrés,



## Supervisa su uso

Es muy importante conocer los contenidos a los que están expuestos tus hijos y cuidar el tiempo frente a la pantalla. Se recomienda entre media hora y una hora al día para niños de 2 a 5 años y una hora para niños mayores con descansos de 20 segundos cada 20 minutos.

Además, se recomienda una distancia de al menos 35 centímetros de celulares, 50 centímetros de computadoras y de uno a cinco metros dependiendo del tamaño de la televisión. También cuida que parpadeen regularmente, es normal que al estar frente a la pantalla lo hagan con menos frecuencia

## Actividades recreativas para niños.

La mejor manera de mantener a tus hijos alejados de las pantallas es realizando actividades recreativas con ellos. Recuerda que el contacto contigo es vital para su desarrollo.





## Lectura y lenguaje.

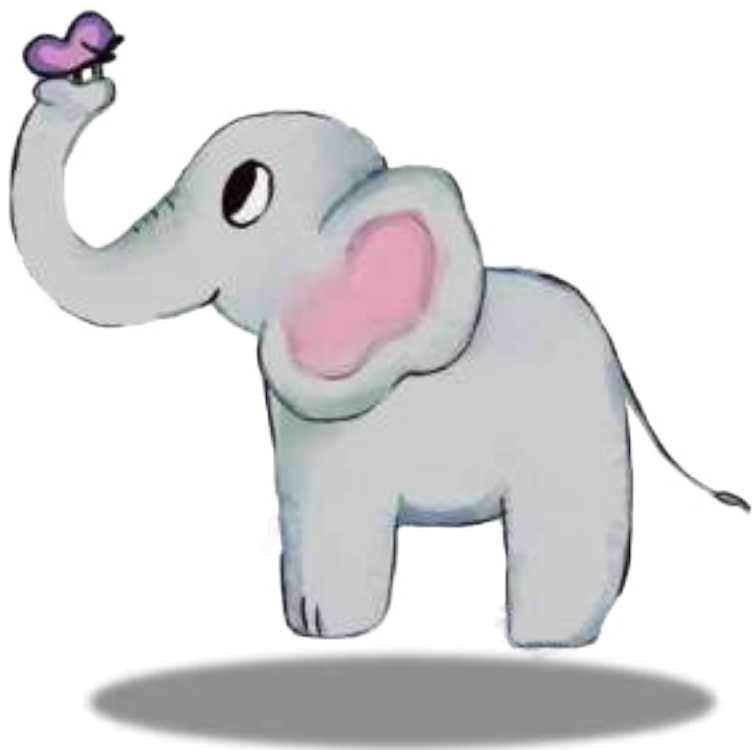
En lugar de pasar tiempo familiar frente al televisor, otra posibilidad es dedicar tiempo a actividades cognitivas en familia. La lectura de libros, aprender canciones o tener conversaciones, harán que tus hijos pasen un buen rato y además favorecen al desarrollo de sus capacidades lingüísticas y comprensión lectora. También existen juguetes bilingües y guantes cuentacuentos que favorecen la adquisición del lenguaje y la creatividad.

La exposición prolongada a las pantallas puede tener efectos negativos en la salud física y mental de tus hijos. Trata de evitar y reducir su tiempo frente a los dispositivos. Existen alternativas para entretenerse y divertirse con ellos, mientras aprenden y se desarrollan.


En definitiva, el uso responsable de la tecnología promueve una educación segura y amplia el conocimiento, pero es necesario un control y una supervisión por parte de padres, madres y profesorado para obtener todas las ventajas que las innovaciones tecnológicas aportan y evitar las desventajas.











En esta guía se abordara  
con las pantallas afectan a los niño  
y formas de reducir este daño y  
evitar posibles problemas en su futuro