



## NUEVE CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO PASEN MUCHO TIEMPO PEGADOS A LA PANTALLA

El riesgo de que los niños pasen más tiempo del conveniente con teléfonos, videojuegos y tabletas existe siempre, pero el confinamiento puede ser el pretexto perfecto para la hiperconexión.

[Cristian Vázquez](#)



Mucho se habla de la enorme ventaja que representa la tecnología. Estar en comunicación con nuestros seres queridos a través de las redes sociales, sistemas de mensajería y plataformas de videoconferencias, así como servicios para ver películas y series online e incluso para leer libros electrónicos son una gran ayuda. Sin embargo, la tecnología también entraña un riesgo: el de pasar demasiado tiempo pegado a las pantallas, hasta el punto de la adicción. No se trata, por supuesto, de un problema exclusivo de tiempos de confinamiento. Un elevado porcentaje de la población española admite padecer de nomofobia (miedo irracional a no disponer del teléfono móvil o a estar desconectado). Tampoco se trata de un problema que afecte solo a una específica franja de edad.

De hecho, las personas más jóvenes son las más vulnerables, en buena medida porque los adultos tienen la experiencia de haber vivido una época sin teléfonos móviles, mientras que los niños y adolescentes no. Esto los lleva a menudo a creer que "sin móvil no hay vida", y esa sensación también es responsabilidad de los adultos: así lo ha asegurado Marc Masip, director del Programa Desconnect@, en una charla realizada el mes pasado. Numerosos



estudios, de hecho, han alertado sobre los riesgos de una exposición excesiva de los niños a las pantallas. Uno de los más recientes -basado en datos de más de 2.400 niños de Canadá de hasta cinco años y publicado el año pasado en la revista especializada JAMA Pediatrics- halló una peligrosa asociación entre el contacto con los dispositivos digitales y el desarrollo cognitivo de los pequeños.

Desconnect@es un programa psicoeducativo, con sede en Barcelona, que tiene el objetivo de que los jóvenes y niños "aprendan a hacer un uso adecuado del teléfono móvil, las redes sociales y los videojuegos". A raíz de la cuarentena -lapso durante el cual las pantallas son una tentación e incluso las clases escolares se dictan por ese medio-, Desconnect@ ha difundido un "protocolo tecnológico" que incluye una serie de recomendaciones y consejos para familias con niños en relación con el uso de estos aparatos. Los más importantes se enumeran en el siguiente decálogo.



Niña jugando en el iPad

## 9 CONSEJOS PARA QUE LOS NIÑOS NO ACABEN "EMPANTALLADOS"

### 1. Que no se aíslen para conectarse a internet

Se aconseja que los niños no se aíslen para conectarse a internet, sino que lo hagan en espacios comunes. Y que una parte del tiempo diario que ellos dedican a navegar por la web, lo hagan acompañados por sus padres, para que estos los guíen hacia contenidos adecuados y positivos.

### 2. Evitar que lean noticias



La recomendación de Desconnect@ es que los niños no vean noticias, pues solo se preocuparán más. Son los padres quienes deben explicar al niño lo que sucede y aclarar sus dudas, sin alarmismo. También, llegado el caso, se debe inculcar a los niños que no deben creer todo lo que ven en internet. Es importante educar en el reconocimiento de fuentes fiables y en la búsqueda de la corroboración de información, en tiempos en que la información falsa (las famosas *fake news*) está a la orden del día.

### 3. Vigilar los chats

No se trata de invadir la privacidad de los hijos, sino de evitar lo citado en el apartado anterior. Por los servicios de mensajería, como WhatsApp o Telegram, circula mucha información errónea, en forma de "cadenas" de texto, audios, vídeos, etc. En estos casos es importante estar atentos para evitar que el niño lo crea y se asuste, y también que lo siga haciendo circular.

### 4. Limitar los videojuegos

La cuarentena no debe ser un pretexto para que se rompan los límites habituales. Si en épocas de normalidad el periodo para los videojuegos era de dos horas, pues el consejo es que siga siendo de dos horas.

### 5. Retirar el móvil mientras estudian

Si los niños deben poder contar con el móvil en clase (presencial) es un debate que divide a los profesores. Unos dicen que el teléfono es una herramienta cotidiana y que, por lo tanto, la escuela no puede ser ajena a ella. Otros, en cambio, sostienen que los dispositivos son un elemento de distracción y, por ello, aseguran que lo mejor es que no cuenten con él. La posición de Desconnect@ es que, para las horas de trabajo escolar desde casa, lo más apropiado es retirar el móvil a los niños. En cualquier caso, pueden acceder al ordenador o a la tableta.



Las 'apps' intentan mejorar la experiencia de juego



## **6. Proponer juegos "analógicos", sin pantallas**

Marc Masip enfatiza la importancia de "fomentar lo real versus lo virtual". Y recomienda que el uso de dispositivos digitales no debería superar las dos horas diarias. Una de las maneras de dar prioridad a lo "real" es proponer alternativas, como juegos de mesa, acertijos, manualidades con papel, búsqueda del tesoro, etc. Existen muchos juegos sin pantallas para que los niños estén entretenidos durante la cuarentena.

## **7. Leer y ver series y películas**

Si bien las series y películas incluyen una pantalla, se recomienda porque es una actividad que se puede hacer en compañía, si varias personas o toda la familia se sienta frente al televisor a ver lo mismo. Además, no incluye interacción (al menos no de manera física): se pueden ver de manera más relajada, sin tener que participar en el avance de la historia. Con respecto a la lectura, se recomienda que sea con libros en formato papel.

## **8. Dormir sin móvil**

Esto se aconseja a los adultos y es fundamental para los niños. No solo dormir sin el móvil conectado cerca, sino también dejar de usarlo al menos una hora antes de ir a la cama. Distintos estudios han comprobado que exponerse a la luz de la pantalla del teléfono poco antes de acostarse inhibe la secreción de melatonina y puede, en consecuencia, provocar insomnio. Aunque otros estudios son escépticos a este respecto. De todos modos, conviene que el niño no se acueste excitado.

## **9. Dar el ejemplo**

Este último consejo involucra, desde luego, casi todos los anteriores. Si los adultos cumplen con estos preceptos, es decir, si no abusan de los dispositivos digitales, si participan en actividades familiares, si -en definitiva- priorizan lo real por sobre lo virtual, será mucho más sencillo y probable que los niños hagan lo mismo.