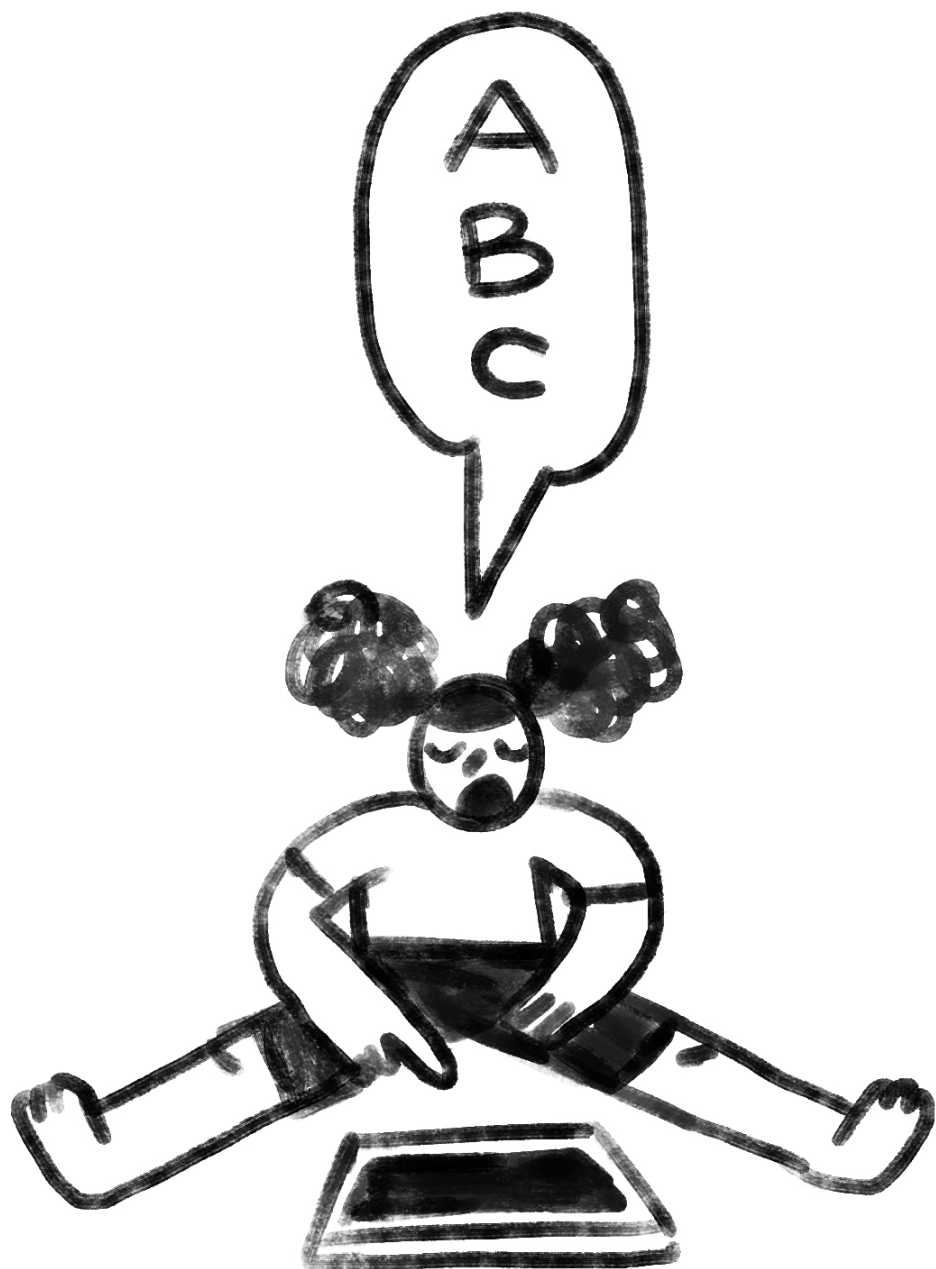




Nuestra vida en las pantallas



Consejos para madres, padres, familiares y cuidadores sobre el tiempo y uso de la tecnología para niños, niñas y adolescentes (NNA)



¿Quiénes son los nativos digitales?

Son las generaciones que nacieron en un mundo con Internet. Estas personas suelen tener mayor conocimiento sobre tecnología que sus madres, padres o familiares, quienes, por lo general, se adaptaron a estas herramientas y modo de vida a una edad más avanzada. Estos nativos cuentan con una fluidez digital que les permite aprovechar la tecnología y sus beneficios desde temprana edad. Sin embargo, es importante reconocer el rol de las madres, padres, tutores, familiares y comunidades en la educación, para poder habitar el espacio digital de manera responsable y saludable.

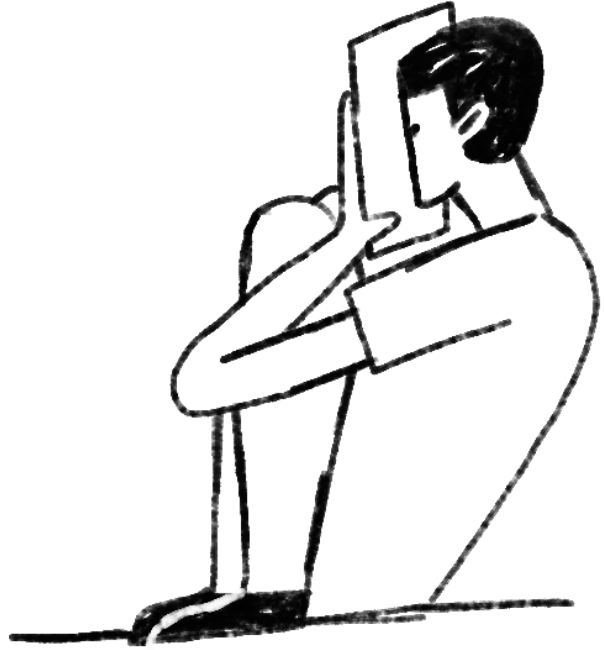
Riesgos en el uso inadecuado de tecnologías digitales en la niñez y adolescencia

Para los niños, niñas y adolescentes (NNA), utilizar de manera excesiva la tecnología digital puede tener graves consecuencias en su desarrollo mental a largo plazo. Se pueden generar cambios permanentes en la estructura de su cerebro que pueden afectar la manera en que NNA sentirán y actuarán a lo largo de sus vidas.

Algunos datos:

- Algunos estudios indican que niños y niñas menores de 14 años pasan casi el doble de tiempo con sus dispositivos tecnológicos (3 horas y 18 minutos por día) que en una conversación con sus familias (1 hora y 4 minutos).
- Otros estudios señalan que los niños y las niñas en etapa preescolar que utilizan la tecnología por más de una hora diaria tienden a tener un desarrollo menor en las regiones del cerebro que controlan el lenguaje y la alfabetización. Los niños y niñas con mayores niveles de tiempo de pantalla muestran retrasos en el desarrollo del lenguaje, resolución de problemas e interacción social. El uso excesivo de pantallas se asocia negativamente con la densidad léxica, el uso de oraciones y la adquisición de hitos del desarrollo motor y del lenguaje.
- Limitar el tiempo total de pantalla a no más de una hora diaria puede facilitar el desarrollo de la memoria de trabajo en preescolares.

- Las directrices internacionales recomiendan que los niños en edad preescolar no pasen más de una hora al día frente a pantallas. Se necesita investigación para determinar si existe una relación entre el tiempo de pantalla y los resultados en el desarrollo y el comportamiento infantil. En comparación con ≤ 1 hora al día, los niños que pasan 2 o ≥ 3 horas al día frente a pantallas presentaron una mayor probabilidad de desarrollar problemas de conducta, retraso en el logro de los hitos del desarrollo y menor adquisición de vocabulario. Los hallazgos resaltan la asociación entre la duración del tiempo frente a pantallas y factores del desarrollo infantil. (act)
- “The New Normal: Parents, Teens, and Digital Devices During the Pandemic and Beyond” (2021), el informe más reciente de Common Sense Media sobre el uso de pantallas en adolescentes indica que los adolescentes pasan un promedio de más de ocho horas al día frente a una pantalla con fines de entretenimiento, excluyendo el tiempo dedicado al aprendizaje.
- El uso de tecnología antes de acostarse está significativamente correlacionado con la depresión en la adolescencia. Los estudios realizados a varios cientos de adolescentes indican que esto se debe principalmente al impacto en el sueño.
- La multitarea (*multitasking*) que se realiza a través del uso de tecnologías está significativamente relacionada a dificultades de atención en NNA.
- Los estudios actuales muestran que infancias menores de 4 años pasan en promedio alrededor de 2,5 horas al día frente a pantallas, mientras que cada minuto extra de exposición se traduce en múltiples minutos menos de interacción verbal con adultos. Además, superar los 90 minutos diarios se asocia con indicadores inferiores en lenguaje, comunicación y habilidades académicas.
- Existe una relación recíproca entre el uso de pantallas y los problemas socioemocionales, como ansiedad, depresión, baja autoestima, conductas agresivas, problemas de atención y comportamiento desafiante. El uso de pantallas puede contribuir al desarrollo de dichos problemas socioemocionales, y las NNA con estos problemas tienden a usar pantallas como mecanismo de afrontamiento.
- Los videojuegos tienen un impacto más significativo en el desarrollo de problemas socioemocionales en comparación con otros usos de pantallas, como entretenimiento general o aprendizaje.



El tiempo frente a las pantallas

Desde que existen las pantallas se ha debatido cuánto tiempo deberíamos pasar frente a ellas. ¿Cuánto es demasiado? ¿Es dañino? ¿Qué pasará si no tenemos reglas? Y ahora con Internet, las redes sociales y los juegos en línea se ha vuelto todo un poco más complicado. A continuación se presentan algunos principios-guía y consejos para padres, cuidadores y familiares con el objetivo de mantener la mente en línea, asertiva y sana.

La Asociación Española de Pediatría actualizó sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia en base a la nueva evidencia científica, y puso énfasis en priorizar actividades deportivas, relaciones con sus pares cara a cara, contacto con la naturaleza, sueño, alimentación saludable, etc. Si se decide que utilicen un dispositivo es recomendable que sea bajo la supervisión de una persona adulta, con dispositivos fijos, evitando el uso en el baño y el dormitorio, pactando límites claros previamente, tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad.

Como segundo paso se debe reconocer que no todo el contenido que emerge de las pantallas es igual. No sólo se debe tener en cuenta cuánto tiempo utilizan la tecnología los NNA, sino pensar en la calidad de esas actividades. Existe una gran diferencia entre pasar dos horas frente a una pantalla haciendo tareas, versus dos horas mirando redes sociales. Es importante buscar que el tiempo frente a las pantallas sea intencional, y no solamente como una herramienta de relleno. Lo ideal es lograr un balance entre los distintos tipos de actividades:

Tipo de tiempo	Ejemplos	Consejos
Tiempo de pantalla pasivo	Maratones de YouTube y streaming (Hulu, Netflix, Amazon Prime, HBO, etc.), el scroll infinito de Instagram o TikTok.	Puede ser una distracción válida, pero se debe tener en cuenta que pasar demasiado tiempo frente a la pantalla puede producir irritabilidad, dolores de cabeza, problemas para dormir, sentimientos de aislamiento o pérdida de concentración y energía.
Tiempo de pantalla social	Videollamadas con amigos, amigas y familia, usar redes sociales, usar pantallas junto con amigos y amigas.	Puede ser una gran herramienta social y de vinculación. Recomendamos realizar las actividades con otras personas, como ver videos en familia o jugar juegos con amigos y amigas.
Tiempo de pantallas al costado	Utilizar pantallas para ver tutoriales en Internet, para cocinar mientras miramos una receta.	Es una manera genial de lograr objetivos utilizando las pantallas. Se debe definir cuándo y cómo se usará la pantalla para que se convierta en una ayuda y no una distracción.
Tiempo de pantalla creativo	Dibujar, crear, escribir, programar.	Esto incentiva la creatividad. Es importante fomentar el uso de estas actividades.
Tiempo de pantalla de juegos	Juegos de teléfono, computadora y consolas; en solitario o en conjunto.	Aprender sobre los juegos que utilizan puede ser una manera de conectar con NNA y permitirá entender qué tipo de relaciones se están dando en estas plataformas.
Tiempo de pantalla educacional	Proyectos escolares, tareas, clases virtuales.	Internet es una fuente inagotable de recursos educativos. Los mismos pueden ser utilizados como apoyo escolar y fomentar la curiosidad.

¿Cómo implementar estándares de tiempo de uso de pantallas?

¿Hay una receta para aplicar sobre el tiempo de uso de pantallas? ¿Cuál es el estándar? Al hablar de estándares de tiempo de uso de pantallas, **se debe reconocer la importancia de liderar con el ejemplo**. Recomendamos la implementación de reglas de uso de dispositivos para toda la familia, para así llegar a acuerdos que sean razonables para todas las personas. Un ejemplo de esto sería que se evite el uso de dispositivos electrónicos a la hora de la comida, limitar su uso en las mañanas y las noches, implementar días de cero uso de tecnología y reemplazarlos con actividades lúdicas offline de calidad.

Recomendamos seguir los consejos de los fanzines anteriores de mente en línea: «Tecnoestrés y enganche digital» y «Detox digital y salud mental» para que madres, padres, familiares, niños y niñas conozcan cómo funciona la tecnología y puedan tomar decisiones colectivas para mejorar sus hábitos en Internet.

¿Sabías que muchas de las conexiones aparentes entre el tiempo frente a la pantalla y los efectos adversos pueden ser efecto de la pérdida de oportunidades para realizar actividades positivas (socialización, ejercicio, sueño)?

Inspirar independencia

¿Cómo nos responsabilizamos de nuestras decisiones sobre el uso adecuado de la tecnología? Aunque esta tarea puede ser desafiante, presenta muchos beneficios a largo plazo en las relaciones entre NNA, sus familiares y la tecnología. **A partir del ejemplo se pueden generar hábitos colectivos de cuidado** que tendrán como resultado la **autonomía e independencia** de las personas en el uso adecuado de la tecnología





Acompañar el uso de las tecnologías

¿Por qué? Es fundamental sobre todo antes de los 4 años, ya que las infancias no disponen de la capacidad de memoria y atención necesarias para procesar la información ni aprender de los dispositivos digitales.

Evitar el uso de los dispositivos sin la presencia de una persona adulta con la finalidad de que se entretengan es lo que denominamos “los dispositivos cuidadores”. Si los acompañamos cuando usan las pantallas, interactuar con nosotros, repetir y explicar lo que ven o interactuar con las imágenes les ayuda a procesar la información.

Es recomendable monitorear no solo cuánto tiempo pasan los niños en pantallas, sino también qué hacen y con quién interactúan. Además, promover el covisionado con las madres, padres o tutores, que parece tener pocos efectos negativos.

Evitar el uso de tecnologías para la gestión emocional

Durante los primeros años de vida, hasta los 4 años, pueden ser normales los berrinches. El manejo de los mismos ayuda a las infancias a relacionarse con su entorno y a la gestión emocional.

Es importante acompañar a las infancias mediante el ejemplo ante las frustraciones y evitar el uso de las pantallas como “chupete emocional”.

Nuestra principal recomendación es establecer un diálogo abierto y colaborativo con los niños, niñas y adolescentes (NNA) para establecer acuerdos sobre el uso de pantallas. Estos acuerdos deben considerar no sólo los límites de tiempo, sino también el contenido y el contexto del uso. Es crucial basar estas decisiones en las necesidades individuales de desarrollo, las habilidades de autorregulación y los intereses específicos de cada menor.

Al evaluar el impacto del uso de pantallas, es fundamental examinar cómo este interactúa con otras actividades esenciales para el desarrollo saludable. Esto incluye analizar en qué medida el tiempo frente a dispositivos electrónicos desplaza o complementa actividades físicas, interacciones sociales presenciales, tiempo familiar de calidad y patrones de sueño adecuados.

Además, es importante reconocer que no todo el tiempo de pantalla es igual. Debemos diferenciar entre usos pasivos y activos, educativos y de entretenimiento, así como considerar las oportunidades de aprendizaje social y emocional que algunas interacciones digitales pueden ofrecer. El objetivo debe ser fomentar un equilibrio saludable que promueva el bienestar general del menor, su desarrollo cognitivo y socioemocional, mientras se aprovechan los beneficios potenciales de la tecnología de manera consciente y regulada.



Recomendamos que se eviten las pantallas una hora antes de ir a acostarse

La luz de las pantallas, especialmente por la noche, engaña a nuestro cerebro. Le hace creer que todavía es de día y esto afecta directamente a nuestro sueño.

Según la Academia Americana de Pediatría, la potente luz azul que emiten todos los celulares, tablets y computadoras:

- Disminuye la melatonina, que es la hormona que nos da sueño.
- Nos desordena el reloj interno (ritmo circadiano).
- Aumenta el estado de alerta cuando deberíamos estar relajándonos.

¿Por qué es peor para los niños y niñas?

Porque sus ojos absorben mucha más luz que los de las personas adultas, por lo que estos efectos son mucho más fuertes en ellos y ellas.

Según la Academia Española de Pediatría, pasar mucho tiempo en redes sociales y videojuegos, especialmente antes de dormir, se asocia con:

- Dormir menos horas y acostarse más tarde.
- Tardar más en conciliar el sueño.
- Tener sueño durante el día y estar despierto por la noche.
- Alterar las fases del sueño profundo (sueño REM), que es esencial para descansar bien y fijar lo que aprendimos.

Esta falta de un descanso de calidad tiene consecuencias como:

- Estado de ánimo depresivo y cambios de humor.
- Disminución de la autoestima.
- Alteraciones en la conducta y en el desarrollo del cerebro.
- Nos cuesta más dormirnos: Le quita fuerza a la melatonina, que es la hormona que nos da sueño.
- Altera nuestro reloj interno: Nos desordena el horario natural del cuerpo (lo que se llama ritmo circadiano).
- Nos pone más alerta: Justo cuando deberíamos estar relajándonos para descansar.

Compartimos cuatro preguntas para guiar a madres, padres, familiares y cuidadores sobre los tiempos de pantalla:

- ¿Está controlado el tiempo de pantalla en su hogar?
- ¿Interfiere el uso de la pantalla con las actividades familiares?
- ¿Interfiere el uso de la pantalla con el sueño?
- ¿Es capaz de controlar el consumo de alimentos durante el tiempo de pantalla?

Si las madres, padres, familiares y cuidadores pueden plantearse estas preguntas, y están satisfechos con las respuestas, pueden estar seguros de que probablemente estén haciendo todo lo posible para sobrellevar este tema tan complejo.

Pequeña prueba para los NNA sobre los efectos positivos y negativos de la pantallas

Ejemplos de hábitos saludables

- ☐ entretenimiento
- ☐ conocimiento
- ☐ investigación
- ☐ conocer y compartir con amigos y comunidades digitales

Ejemplos de hábitos no saludables

- ☐ quedarse sin dormir
- ☐ reducir la interacción social
- ☐ mantener una alimentación desbalanceada
- ☐ posibles consecuencias:
irritación de la vista
y tecnoestrés

¡Pueden haber más, descúbrelo en familia!



La relación entre tiempo de exposición de pantalla y los hábitos saludables

Es importante señalar que existe mucha investigación y puntos de vista diferentes sobre el tiempo en pantalla y hábitos saludables y no saludables.

En este fanzine proponemos una mirada intermedia basadas en el siguiente listado:

1. «El tiempo de pantalla es “tóxico” para la salud». Esta opinión popular es controversial en la literatura científica, muchos hablan que existe correlación causal y otras que no. Sin embargo, la academia sí coincide en un punto: para niños y niñas menores de 6 años se sugiere la menor exposición posible ante las pantallas.
2. El tiempo frente a la pantalla altera el comportamiento y, por lo tanto, conduce a hábitos poco saludables. Hay algunas pruebas de ello en lo que respecta a la dieta: ver las pantallas puede distraer a los NNA de la sensación de saciedad, lo que puede contribuir al aumento de la ingesta de comida. Además, los NNA suelen estar expuestos a la publicidad mientras usan las pantallas, lo que parece conducir a una mayor ingesta de alimentos poco saludables por la normalización de estos a través del marketing digital.



3. El uso de las pantallas sin supervisión de una persona adulta o control parental expone a los NNA a contenidos nocivos, a través de ciberacoso, a ver violencia o pornografía, a imágenes poco realistas (formas corporales poco realistas) o a través del seguimiento del estado en línea (por ejemplo, «me gusta») con sus compañeros y compañeras.
4. El tiempo de pantalla desplaza a las actividades que conllevan hábitos saludables. El análisis de lo que conduce al bienestar personal ha apoyado sistemáticamente la socialización, el buen sueño, la dieta y el ejercicio como influencias positivas. Todas ellas pueden ser desplazadas por actividades basadas en la pantalla, lo que puede suponer un «coste de oportunidad» en términos de otras actividades beneficiosas. Es decir, las actividades físicas son saludables mientras que el estancamiento frente a una pantalla, no. Por esta razón, las personas expertas creen que esta es la principal forma en que el tiempo de pantalla y los hábitos no saludables pueden estar relacionados.
5. El tiempo de pantalla puede ser considerado como un hábito saludable, cuando los NNA invierten en la interacción digital con amistades, en informarse, en conocer comunidades diversas, en acceder a contenidos para ampliar conocimientos. Conocer y compartir experiencias con otras personas, generar citas, reuniones en línea, sea para jugar videojuegos, charlar u otra forma de compartir en Internet. Ese tiempo siempre debe ser adaptado a las edades y bajo supervisión.

Soy madre, padre o familiar, ¿Cómo puedo definir cuándo es un hábito saludable para mi niño, niña o adolescente?

Arma un plan y aplícalo: resulta útil sentarse en un momento de calma, en familia, y discutir, negociar y hacer acuerdos sobre los límites del uso de la pantalla, utilizando las preguntas anteriores como guía. Es importante entender los límites y acuerdos establecidos, agradecer y elogiar la participación de todas las partes y recompensar el respeto de los límites y aplicar sanciones cuando sea necesario.

Sé una persona consciente y respetuosa, sin llegar a la intrusión, y no juzgues negativamente el uso que hacen los NNA de Internet. Para niños y niñas menores de 6 años se sugiere la menor exposición posible ante las pantallas.

Busca un balance que haga a los NNA conscientes que **la salud mental es una prioridad por encima de la conectividad vía Internet**¹.

Sé ejemplo: piensa en el uso que se puede hacer de los medios digitales. Tal vez lo que estás haciendo en tu teléfono es importante, pero ¿puede esperar?

Da prioridad a la interacción cara a cara: la interacción en línea es estupenda, pero no sustituye a la de la vida física.

No es recomendable combinar el uso de la pantalla con la alimentación. Si vas a combinar los alimentos con el uso de la pantalla tené presente que al hacerlo podés perder la atención de lo que estás comiendo y las cantidades de ello. Lo mejor es comer con atención y presencia plena.

Protege el sueño: no usar pantallas durante una hora antes de ir a acostarse, es una regla sensata.

Ten cuidado y control de cuánto tiempo gastas frente a la pantalla. Utiliza temporizadores de apps para limitar el tiempo que acordaron como familia. Utiliza control parental para niños y niñas menores de 6 años.

1 Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental «es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad».

¿Debería haber diferentes cantidades de tiempo de pantalla para diferentes grupos de edad?

El tiempo de pantallas depende mucho de acuerdo a las diferentes edades.

Las necesidades de desarrollo, físicas y de sueño de los NNA varían con la edad, y esto influirá en las decisiones que tomen las familias sobre el uso de la pantalla.

No recomendamos un límite para el tiempo frente a la pantalla de los NNA en general. Sin embargo, estas sugerencias que deben ser evaluadas y adaptadas a la necesidad del núcleo familiar:

- **Niños y niñas de menos de 2 años** – Limitar el uso de tecnología al mínimo: La OMS indica que los niños y niñas menores de 2 años no deben utilizar pantallas. La Asociación Española de Pediatría recomienda pantallas cero hasta los 6 años de edad. Como excepción y bajo supervisión de una persona adulta se puede usar para el contacto social breve (videollamadas familiares, contar un cuento o cantar una canción).
- **Niños y niñas de 2 a 6 años** – Se prefiere el uso de pantallas con supervisión de sus madres, padres o tutores y se prioriza el tiempo sin tecnología: de acuerdo con la OMS, se recomienda un máximo de 1 hora al día de uso de pantallas.
- **Niños y niñas de 7 a 12 años** – Se inician hábitos saludables: es alrededor de esta edad que algunos niños tienen acceso a un teléfono propio o ven a sus pares con teléfonos personales. Recomendamos que las familias negocien y lleguen a acuerdos sobre los límites de tiempo de uso con los niños basándose en sus necesidades individuales. Sobre esta edad, la Asociación Española de Pediatría recomienda priorizar el uso para el tiempo escolar y los deberes.
- **Adolescentes** – Fomentar la independencia con la tecnología: el uso moderado de dispositivos móviles no tiene correlación con afectaciones al bienestar, pero los hábitos de uso muy elevados posiblemente conllevan impactos negativos en la salud mental.

En lugar de solo reducir el tiempo de pantalla, recomendamos mejorar la calidad del contenido y fomentar interacciones sociales positivas durante el uso de pantallas. Es sugerible priorizar contenido educativo y prosocial, y evitar contenido violento o inapropiado.

¿Existe un nivel «seguro» de tiempo frente a la pantalla?

Como se ha señalado anteriormente, hay pocas pruebas de que el tiempo de pantalla influya negativamente en el bienestar de los NNA. Quizás sea mejor pensar que las pantallas desplazan los niveles mínimos deseables de actividades positivas, como el sueño, el tiempo con la familia y el ejercicio, y los consecuentes hábitos saludables que tales actividades conllevan.

¿Qué ocurre con las diferentes formas o contenidos del tiempo de pantalla²?

Está claro que los NNA pueden estar expuestos a material o interacciones inapropiadas y/o perjudiciales a través de las pantallas, al igual que en el mundo no digital. Aunque este no es el objetivo principal de nuestra guía, es conveniente hacer dos observaciones:

1. Los niños, niñas y adolescentes deben estar a salvo en línea del acoso, la explotación y otras influencias negativas, al igual que fuera de la red. El material Net Aware de la Sociedad para la Prevención de la Crueldad de los Niños (NSPCC, por sus siglas en inglés) trata bien este tema y ofrece información detallada sobre varias redes sociales y aplicaciones diferentes (apps), incluyendo su idoneidad para diferentes grupos de edad, lo que los jóvenes piensan sobre su uso y las diferentes configuraciones de privacidad que puedan aplicarse. La campaña «La Violencia digital es real» de TEDIC ofrece algunos consejos para la prevención, reporte a las plataformas y la defensa ante el sistema de justicia.
2. Tanto los contenidos de vídeo como los juegos tienen sistemas de certificación, diseñados para proteger a los niños y niñas de contenidos inapropiados. Es importante que las madres, padres y familiares conozcan estos sistemas y los tengan en cuenta, sobre todo si los hermanos mayores juegan a juegos violentos o explícitos.

2 Contenido del tiempo de pantalla: queda fuera del alcance de este fanzine hacer recomendaciones sobre contenidos específicos. En cualquier caso los contenidos evolucionan tan rápidamente que las orientaciones quedarían desfasadas al instante. Tomamos nota de las preocupaciones sobre determinadas formas de medios de comunicación frente a la pantalla, pero también la falta de pruebas sólidas sobre los daños a nivel individual o de la población. Instamos nuevamente aquí a la recomendación transversal de este fanzine, que propone un involucramiento constante de madres, padres y familiares sobre el actuar online de los NNA, y un proceso de negociación abierto que permita llegar al mejor resultado para todas las partes.

Recomendaciones finales

- **Conversaciones asertivas entre las madres, padres, familiares y los niñas, niños y adolescentes.** La idea no es generar culpas sino comprender que ante la sobre exposición forzada de pantallas, se debe elegir y basar en la elección de actividades (videollamadas, educación y aprendizajes online, videojuegos etc) de las niñas, niños y adolescentes que puedan reemplazarse en el futuro con otras actividades físicas y no mediadas por la tecnología.
- **Conocer los efectos del uso de pantalla (fanzine tecnoestrés) para definir cuales son las actividades que pueden ser más fáciles de reemplazar.** Ejemplos: Zoom de las clases vs ir a la escuela, videollamadas con amigos y amigas vs juntarse en una casa o un espacio público para jugar. Sin embargo, es importante pre (ocuparse) cuando es más difícil de reemplazar. Por ejemplo: El uso exponencial de video juegos, videos o redes sociales pueden generar una demanda que sea más difícil de deshacer en el futuro.
- Por lo general, los niños, niñas y adolescentes conversan a partir de sus emociones y acciones y dan la pauta de qué tipo de pantallas les ayudan y cuáles, por el contrario, les desregulan. Por lo tanto, **madres, padres y familiares deben gestionar e involucrarse más de cerca.**
- **Recomendamos evitar las pantallas durante una hora antes de la hora prevista para acostarse,** para que los cerebros de los niños, niñas y adolescentes tengan tiempo de relajarse para dormir sin la estimulación de la luz de la pantalla (y el contenido que se ve). Algunos fabricantes de teléfonos han introducido «modos nocturnos» que emiten menos luz azul, pero no hay pruebas de que sean eficaces, por lo que no creemos que esto haga que el uso de la pantalla antes de acostarse sea «correcto».
- **Controlar el consumo de alimentos durante el tiempo de pantalla.** Puede ser muy fácil perder la cuenta de lo consumido si las comidas se hacen frente a las pantallas. Se sugiere que la alimentación sea con presencia plena, esto es con todos los sentidos centrados en el acto de comer, con el fin de estimular una buena relación con la comida.
- **Sé el ejemplo,** los niños y niñas aprenderán más del ejemplo que de la instrucción. Puede que lo que usted haga en su teléfono sea importante, pero vale la pena detenerse a reflexionar, si sus niños, niñas y adolescentes están cerca y disponibles para la interacción, si puede esperar. Elaboren juntos planes, momentos de privacidad, momentos de exclusividad, diálogo con tiempo de calidad.

- **Da prioridad a la interacción cara a cara:** La interacción en línea es una forma válida de interacción. Se pueden establecer y fomentar grandes relaciones en línea. Sin embargo, para que los niños, niñas y adolescentes desarrollen las habilidades y la resiliencia necesarias para enfrentarse al mundo, necesitan una interacción regular en el mundo físico.
- **Finalmente, luego de concretar los acuerdos, las madres, padres o familiares deben tener conocimiento del tiempo frente a la pantalla.** A veces se dificulta esta tarea, ya que los NNA frecuentemente hacen uso de las pantallas en privado (por ejemplo, en sus habitaciones o en zonas no comunes del hogar) a lo que sugerimos que intenten inculcarlos a que se utilicen en zonas comunes y frecuentadas por las madres, padres o familiares, pero respetando también el grado de evolución de capacidades de los NNA.

Referencias

1. Robles-Estrada, E., del Carpio-Ovando, P. S., & Gago-Galvagno, L. G. (2024). Uso de pantallas y su influencia en la cognición y los hitos del desarrollo motor de infantes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 11(2), 21-28. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2024.11.2.3>
2. Palmer S. *Toxic Childhood: How the Modern World is damaging our children and what we can do about it*. Paperback 10 December 2015.
3. Bickham DS et al. Characteristics of Screen Media Use Associated with higher BMI in young adolescents. *Pediatrics* 2013 May; 131(5): 935-941
4. Boyland E on behalf of the Obesity Health Alliance. *Junk Food Marketing and Childhood Obesity: The Evidence*. February 2018. <http://obesityhealthalliance.org.uk/wp-content/uploads/2018/02/Junk-Food-Marketing-Evidence-Briefing-FINAL.pdf>
5. Salud Mental: fortalecer nuestra respuesta, 2018. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
6. NHS Change4life <https://www.nhs.uk/healthier-families/>
7. Recomiendan que los niños no usen pantallas hasta los dos años, 2019. Naciones Unidas. <https://news.un.org/es/story/2019/04/1454801>

- 8.** Children's Commissioner. Playing Out - A Children's Commissioner's report on the importance to children of play and physical activity. August 2018 <https://www.childrenscommissioner.gov.uk/wp-content/uploads/2018/08/Play-final-report.pdf>
- 9.** NSPCC Net Aware. Your guide to the social networks your kids use. <https://www.net-aware.org.uk>
- 10.** TEDIC (2020) La violencia digital es real. <https://violenciadigital.tedic.org/>
- 11.** NSPCC. Online Safety Information. <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/online-safety/>
- 12.** TEDIC (2020). Salud mental y cuidados digitales en tiempos de COVID19: <https://www.tedic.org/salud-mental-covid19>
- 13.** TEDIC (2020) Fanzine 1: Tecnoestres y enganche digital https://www.menteenlinea.org/fanzines/Fanzine_01_Tecnoestres.pdf
- 14.** Data Detox Kit (2019) Más allá de las pantallas. <https://datadetoxkit.org>
- 15.** Royal College of pediatrics and child health (2019) The health impacts of screen time - a guide for clinicians and parents. <https://www.rcpch.ac.uk/resources/health-impacts-screen-time-guide-clinicians-parents> downloadBox
- 16.** Vasconcellos, R. P., Sanders, T., Lonsdale, C., Parker, P., Conigrave, J., Tang, S., del Pozo Cruz, B., Biddle, S. J. H., Taylor, R., Innes-Hughes, C., Salmela-Aro, K., Vasconcellos, D., Wilhite, K., Tremaine, E., Booker, B., & Noetel, M. (2025). Electronic screen use and children's socioemotional problems: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 151(5), 513–543. <https://doi.org/10.1037/bul0000468>



Esta fanzine fue realizada por la ONG TEDIC de Paraguay, en el marco de **Mente En Línea**, una campaña parte del Proyecto Salud Mental en Internet en tiempos de COVID-19 con el apoyo de la Association for Progressive Communications (APC) y en alianza con el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Agradecemos por su colaboración a Enfoque Niñez, Centro para el Desarrollo de la Inteligencia y UNICEF Paraguay.

La presente versión fue actualizada en 2025. Se realiza con el apoyo de las organizaciones de Paraguay: Sociedad Paraguaya de Psiquiatría y Psicofem.



Consulta este proyecto en: **www.menteenlinea.org**

TEDIC es una organización sin fines de lucro que defiende y promueve los derechos humanos en entornos digitales, con foco en desigualdades de género y sus intersecciones en Paraguay y la región de América Latina.



Licencia Creative Commons CC-BY-SA Versión 4.0 Internacional

