

Se presenta el Plan Digital Familiar, un espacio que ofrece orientación científica a padres y pediatras sobre hábitos saludables en el uso de las pantallas adaptados a cada edad

La Asociación Española de Pediatría elabora una guía de recomendaciones para ayudar a las familias en el uso responsable de las tecnologías en el hogar

- El 95% de los menores de 16 años españoles utiliza el ordenador y el 98% usa internet
- El objetivo del Plan Digital Familiar es dar pautas avaladas por la evidencia científica para aprovechar las ventajas de la tecnología reduciendo sus riesgos sobre la salud
- Marcar límites de tiempo, establecer zonas libres de pantallas, no utilizar los dispositivos como “niñera” y revisar su contenido periódicamente, recomendaciones de los pediatras
- La herramienta más poderosa de los padres es el ejemplo de un buen uso, que se debe adoptar de forma temprana, incluso desde el momento del embarazo
- Los pediatras animan a pedir ayuda profesional en caso de detectar un cambio significativo en la conducta de los menores y no poder afrontarlo en casa

Madrid, xx de septiembre de 2023. Los menores de 16 años se han convertido en los grandes consumidores de dispositivos con acceso a Internet. Según el estudio del Observatorio Nacional Tecnología y Sociedad (ONTSI), en España, el 95% de los menores de 16 años utiliza el ordenador y el 98% usa internet. La adopción del móvil es inferior, pero siete de cada diez menores disponen de este dispositivo. Además, las niñas acceden a Internet y usan más estos aparatos que los niños. A medida que los niños crecen y pasan más tiempo con la tecnología digital, experimentan más aspectos positivos y negativos. Y preocupa, cada vez más, el impacto que pueda tener sobre su bienestar un uso excesivo. Para aprender a utilizar las tecnologías de forma positiva y disminuir los riesgos que conlleva un uso inadecuado de la misma, la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través del grupo de trabajo de Salud Digital del **Comité de Promoción de la salud de la AEP**, ha elaborado el [Plan Digital Familiar de la AEP](#), una guía de recomendaciones adaptada a las necesidades de cada familia y a la edad de los menores que la componen.

“Lo primero que debemos tener claro es que las tecnologías han venido para quedarse y forman parte de nuestra vida. Los niños y adolescentes son especialmente vulnerables a sus riesgos al estar en desarrollo” apunta la **doctora María Salmerón**, coordinadora del grupo de trabajo de Salud Digital del Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

“Lo que sí debemos tener en cuenta es que es difícil que los niños, de forma autónoma, hagan un buen uso de la tecnología. Por eso, es importante que nosotros, como padres, les supervisemos, estemos disponibles para ellos y establezcamos límites; en definitiva, que les ayudemos a gestionar su uso”, añade la experta.

Cómo se establece un plan

El Plan Digital de la AEP se materializa en un documento que las familias pueden adaptar a sus circunstancias particulares. Así, ofrece la opción de elegir entre una serie de propuestas basadas en recomendaciones científicas; unas en función de la edad y otras generales para todos los miembros. Tras la selección, se puede descargar un documento ‘personalizado’ para aplicarlo en el hogar.

La recomendación es que los padres lo estudien y valoren antes de establecer los límites, ya que estos serán para todos los miembros de la familia. *“Antes de poner normas, debemos establecer un diálogo y ver qué límites nos sentimos capaces de cumplir. La pregunta que debemos hacernos es ¿qué papel queremos que juegue la tecnología en esta casa?”,* expone la doctora Salmerón.

El plan contiene un apartado específico para los profesionales de pediatría, a los que se anima a compartir la existencia del mismo con las familias durante la consulta y a ponerse a su disposición si requieren ayuda. *“Un buen momento para plantearlo a las familias es en las primeras citas del recién nacido porque los padres están más receptivos a la información y al cambio”.*

Con respecto al momento ideal para establecer hábitos saludables en relación con el uso de pantallas, la especialista explica que el mejor momento para empezar es ahora. *“Lo mejor sería sensibilizar a las familias cuanto antes, incluso durante el embarazo, que es un momento en el que estamos muy abiertos a recibir información y a mejorar nuestra salud. Pero para esto nunca es tarde, siempre hay un momento adecuado para hacer un cambio y cuanto antes llegue, mejor”,* apunta la doctora Salmerón. En cuanto a la edad adecuada para tener un dispositivo, explica que va a depender de cada familia y del grado de madurez del niño.

El gran reto de los padres: educar desde el ejemplo

Cuando se habla de acompañar a los hijos y ayudarles a descubrir y a desenvolverse en el entorno digital, muchos padres piensan que deben conocer el funcionamiento de las aplicaciones digitales que utilizan, los juegos, los programas, etcétera, y, aunque esto puede facilitar las cosas, no es imprescindible. Lo importante, como explica la doctora Salmerón es, *“en primer lugar, tener siempre presente que la herramienta más poderosa que tienen los padres es el ejemplo y, en segundo lugar, hacerles saber que estamos aquí para ayudarles y que si tienen cualquier problema nos lo pueden contar porque no vamos a juzgarles”.*

“Ser coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos es algo fundamental. ¿Cuántas veces hemos llamado la atención a nuestros hijos por estar en la mesa con los teléfonos móviles y luego quedas tú

con tus amigos y hacemos lo mismo? El ejemplo que reciben de nosotros es lo más importante; nuestros actos van a tener siempre más peso que nuestras palabras. Cuanta más exposición a las tecnologías tengamos en casa y menos límites haya establecidos, más fácil va a ser que los niños interioricen conductas como llevarse el móvil a la cama”, subraya la autora del Plan Digital de la AEP.

Por eso es importante que antes de establecer unas rutinas familiares en relación al uso de las tecnologías, las interioricen los adultos. La dificultad de esta tarea reside en que la población no ha sido educada en un entorno digital y no dispone de referentes; adicionalmente, en el mundo online todo va muy rápido y muchas veces resulta complicado adaptarse al ritmo, e igualmente, condiciona mucho el temor a los efectos negativos de las tecnologías. *“Nos tenemos que involucrar como agentes educativos en una materia en la que los primeros que tenemos que ser educados somos nosotros, por eso no resulta fácil y muchas veces hay que pedir ayuda”*. Por ello, el Comité de Promoción de la Salud de la AEP anima a los pediatras a compartir con las familias la existencia del Plan Digital y a ponerse a disposición como orientadores si los padres requieren ayuda.

En cuanto a los factores protectores de la tecnología, los expertos aseguran que la mayor parte se encuentran detrás de la pantalla: realizar actividades de ocio que nos gusten, una buena red social offline y confianza con la familia para poder dialogar y compartir inquietudes. Con respecto a las señales de alarma de que algo no va bien en el entorno digital, la doctora Salmerón explica que siempre que se perciba un cambio significativo en la conducta de los hijos como, por ejemplo, entre otros, que dejen de salir con sus amigos, que se muestren más introvertidos o irritables, que empeore la comunicación en casa o que baje su rendimiento escolar, *“nos debemos sentarnos a hablar con ellos para saber qué está pasando y, en caso necesario, pedir ayuda profesional”*.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.

ANEXO 1

Riesgos del abuso de pantallas

El uso de pantallas es una realidad ubicua. Sin embargo, los medios digitales impactan sobre la salud a nivel físico, psicológico y social en todas las etapas de la vida. Los niños y adolescentes tienen un mayor riesgo por encontrarse en pleno desarrollo madurativo. El objetivo del Plan Digital Familiar de la AEP es ofrecer pautas para hacer un buen uso de los medios digitales con el fin de obtener las ventajas que puede aportar la tecnología reduciendo los riesgos que impactan sobre la salud y el bienestar, que son los siguientes:

1. Mantener las pantallas encendidas “como ruido de fondo” genera **distracción para el aprendizaje** de vocabulario, atención y juego de los niños.
2. Un tiempo de uso prolongado mayor de dos horas de los medios digitales impacta sobre la salud a **nivel físico** (sueño, alimentación, salud ocular, etcétera), a **nivel social** (menor interacción social en la vida real) y **mental** (mayor riesgo de síntomas depresivos).
3. **Postura inadecuada**. Cuando usamos los medios digitales estamos tumbados o sentados. Una mala postura favorece el dolor de espalda. Además, el uso repetido con los dedos sobre un teclado o mando de un ordenador o videoconsola cuando jugamos puede provocar lesiones en el aparato locomotor.
4. La **fatiga visual** digital provocada por el uso de pantallas en tiempos prolongados genera ojo seco, picazón, lagrimeo, aumento o inicio de miopía en los niños y adolescentes, así como dolor de cabeza y de espalda.
5. Las pantallas durante las comidas se asocian con una **mayor ingesta calórica**, mayor riesgo de una dieta poco saludable y reducen la interacción de la familia durante la comida.
6. Las pantallas antes de dormir provocan: **dificultad para conciliar el sueño**, disminución de la sensación de sueño, reducción de la secreción de melatonina y altera la arquitectura del sueño.
7. Los dispositivos **dificultan la atención** porque si los tenemos cerca, estamos pendientes.
8. En los medios digitales, a pesar de los controles parentales, se van a encontrar **situaciones e informaciones inadecuadas para su edad** o no veraces, por lo que es importante supervisar el contenido que consumen.

ANEXO 2

Recomendaciones generales para las familias

1. **Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.**
2. **Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.**
3. **Establecer límites de tiempo** para el uso de pantallas: De 0 a 2 años se debe evitar su uso, ya que no hay un tiempo seguro. De 3 a 5 años menos de una hora diaria y a partir de cinco años menos de dos horas de ocio digital al día.
4. **Fomentar el ejercicio físico en familia**, ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se le dedica a las pantallas.
5. **Evitar los soportes de pantallas** para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. Busca alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.
6. Usar los dispositivos con una **postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.
7. **Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas** y la consiguiente fatiga visual. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.
8. **Planificar rutinas y actividades sin pantallas** a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.
9. **Establecer zonas libres de pantallas** como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un “aparcamiento de dispositivos”.
10. **Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.**
11. **Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.**
12. **Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando**, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.
13. Fomentar el **uso creativo de las tecnologías**: crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.
14. Elegir **contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.
15. **Estar presentes y conocer los contenidos**. Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de “dispositivos niñera” y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.
16. Fomentar en los niños el **pensamiento crítico**.
17. Trabajar la **empatía digital**.
18. **Cederles nuestros dispositivos antiguos** en vez de regalarles uno nuevo, ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.
19. Antes de ceder un dispositivo, realizar el Plan Digital Familiar y **establecer límites claros** en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comparar o instalar aplicaciones, entre otras.
20. **Hacer revisiones periódicas de los dispositivos** con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

