

PANTALLAS E INFANCIA



Consejos y sugerencias para crear
una comunidad educativa
responsable con su uso

Avda. Canal de Izas n° 4
50022. Zaragoza

✦ USO DE TECNOLOGÍA POR PARTE DE MENORES: UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Los adultos, tanto en el entorno familiar como escolar, somos los responsables del cuidado y seguridad de los niños y niñas en todos los ámbitos, y eso también incluye el mundo digital.

La realidad digital actual, con la omnipresencia de los dispositivos en cada una de nuestros entornos cotidianos, hace que su uso, abuso y posibilidades sean un tema importante a abordar como comunidad educativa.

Por ello, debemos tener siempre presente que, a pesar de que nuestro pequeños/as han nacido rodeados de dispositivos, de que la tecnología irremediablemente forma parte de nuestras vidas, **no podemos confundir las destrezas manuales, lo hábiles que son los niños y niñas para manipular los distintos aparatos que ponemos a su alcance, con que estos sean capaces de desarrollar por sí mismos herramientas necesarias para hacer un uso racional, seguro y saludable.**

Y depende de nosotros y nosotras que las desarrollen adecuadamente y que estén presentes en su utilización unas pautas y sugerencias que ayuden a que se conviertan en herramientas que nos faciliten la vida y no en aparatos que condicionen nuestras vivencias y relaciones.

Que hagamos entre todos un uso responsable y adecuado de las pantallas es el principal objetivo del documento que tienes entre tus manos y que hemos elaborado desde la comisión de convivencia de nuestra escuela ante la detección y presencia de modelos y comportamientos derivados de un consumo inadecuado (por calidad o por cantidad) de “pantallas entre nuestra infancia.

✦ Entre los contextos en los que el niño/a se desenvuelve habitualmente y están presentes dispositivos digitales, podemos distinguir dos:

El entorno escolar y el entorno familiar.

✦ ACTUACIONES DESDE EL ENTORNO ESCOLAR:

El CPI Ana M^a Navales, como escuela pública, apostamos por ofrecer a nuestros alumnos y alumnas las herramientas que permitan desarrollar su potencial y les ayuden a llevar a cabo aprendizajes, experimentaciones, investigaciones y creaciones artísticas, siempre siguiendo criterios pedagógicos y apoyados en evidencias científicas.

En este punto, dentro del contexto escolar diferenciamos:

1. Por un lado, el uso de dispositivos que son propiedad de los alumnos o sus familias en horario escolar (cuyo uso y presencia está regulado en el RRI del centro).

2. Por otra parte, la digitalización de la enseñanza (es decir, el uso de medios digitales con fines educativos), y que obedece a los siguientes aspectos que definen y recogen el uso de dispositivos en nuestro centro escolar dentro del Proyecto Educativo de Centro:

- *Utilización y presencia de dispositivos digitales como herramienta de aprendizaje y no de manera lúdica, tal y como recoge el PEC y los Proyectos Curriculares de cada etapa de nuestra escuela.*
- *Siempre se abordará las posibilidades y potencialidades de la tecnología integradas desde una mirada STEAM que aúne e integre esos conocimientos junto a otras áreas de manera significativa, funcional y competencial.*
- *Todas las actuaciones respecto al uso y presencia de dispositivos por parte de los diferentes sectores de la comunidad educativa están contemplados en el Plan de competencia digital del centro (actualmente en confección).*

✦ **¿CÓMO ACOMPAÑAR DESDE EL ENTORNO FAMILIAR?**

La sociedad en la que vivimos y la forma de comunicarnos e interactuar entre nosotros ha cambiado de forma abrumadora en pocos años.

Aunque seamos ávidos consumidores de contenidos digitales y dispongamos de gadgets y dispositivos, seguimos sin estar preparados para gestionar todos esos estímulos o para criar a nuestra infancia en esta era tecnológica.

Todo lo relacionado con lo digital evoluciona a un ritmo trepidante, lo que nos obliga continuamente a formarnos, buscar información y atender a las recomendaciones que hacen los expertos. **Como comunidad al cargo de los menores, debemos estar preparados para poder acompañarlos y protegerlos adecuadamente ante esta nueva realidad tecnológica.**

Recientemente, la **Asociación Española de Pediatría** ha actualizado sus recomendaciones por edad para el uso de pantallas, que resumimos aquí en lo más esencial y que coincide con nuestro planteamiento como escuela del uso de la tecnología por parte de menores:

- **0-6 años: 0 pantallas**, no existe tiempo seguro de uso.
- **7-12 años: <1h/día** incluyendo tiempo escolar y deberes. Limitar el uso de dispositivos con acceso a internet. Si se decide que lo utilicen, que sea bajo supervisión adulta y con dispositivos fijos.
- **13-16 años: <2h/día** incluyendo tiempo escolar y deberes. Instalar herramientas de control parental (que no sea la única medida si se permite acceso a dispositivos). Priorizar teléfonos sin acceso a Internet y retrasar la edad del primer smartphone.



✦ **¿CÓMO FOMENTAR EL BUEN USO DE LOS DISPOSITIVOS?**

1. Los límites

Los menores de 6 años no deberían estar expuestos a pantallas.

Incluso en el caso de que se utilicen dispositivos, el uso de estos no debe desplazar a las actividades académicas y de ocio, especialmente las de carácter deportivo y/o social.

Es fundamental respetar los tiempos de familia y de sueño, sin que la tecnología interfiera en estos períodos esenciales para el desarrollo físico y emocional de los pequeños. y pequeñas.

El uso de dispositivos, debe realizarse en zonas comunes y no solo en el cuarto de los niños/as (no dormirlos viendo dibujos, utilizando Tablet o móvil, etc.).

Asimismo, hay que dejar zonas “libres” de pantallas, como el comedor del hogar, el baño o el dormitorio. **La tecnología debe complementar y no sustituir el resto de las facetas de la vida.**

2. Supervisión

Es esencial conocer el contenido al que acceden los menores, sobre todo cuando son pequeños, cuando el uso de las pantallas debe ser siempre acompañado por un adulto, participando en sus descubrimientos y vivencias digitales y estando disponible para resolver las dudas y comprender la información que está recibiendo.

3. Controles de seguridad

Es importante concienciar a los niños/as de que no deben contactar con desconocidos, dar datos personales en ningún momento o enviar imágenes o vídeos íntimos, ni suyos ni de otras personas, siendo esto último un delito tipificado por el que ellos o los padres deben responder.

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 derivada del uso de la tecnología, las redes sociales o Internet. Aunque sean mayores y parezcan autosuficientes, hay que recordarles que cualquier contrariedad o preocupación puede abordarse en el momento que sea. Nunca es tarde.



DECÁLOGO DE SALUD DIGITAL FAMILIAR



¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social. En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje.

1 Sueño

Mayor riesgo de dormir menos horas y un sueño menos reparador.



2 Obesidad

por una ingesta más calórica y disminución de la actividad física

3 Fatiga visual

con inicio o empeoramiento de miopía y presencia de ojo rojo, picor y lagrimeo

4 Dolor

de espalda y articulaciones por malas posturas cuando usamos los dispositivos



5 Ansiedad

y alteraciones del comportamiento por sentir la necesidad de estar conectados y tener dificultades para aceptar límites de los adultos



6 Disminución de la atención

7 Impulsividad

con disminución de la capacidad de esperar



8 Aislamiento social

presencial y elevada comparación social

9 Aceptar conductas de riesgo

por acceso a información inadecuada para la edad: conductas sexuales de riesgo, disfunción sexual



10 Alteración en el neurodesarrollo y aprendizaje

✦ UNA PROPUESTA DE GESTIÓN DE DISPOSITIVOS: 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.

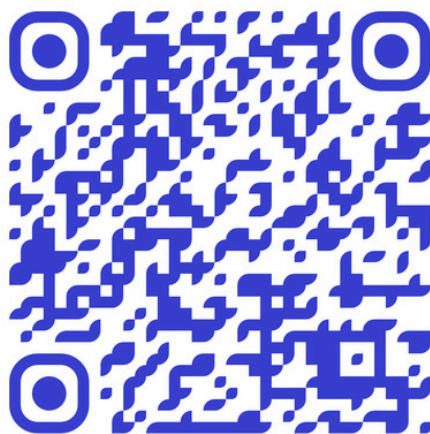
Se trata de una herramienta interactiva, que permite adaptar las condiciones de utilización de los dispositivos a cada caso en particular.

Cada familia podéis seleccionar las claves del Plan según vuestras características (edad de los niños, intereses particulares...).

Os animamos a que, después de reflexionar y decidir cómo, cuándo y cuánto queréis utilizar los dispositivos en vuestra familia, entréis en el enlace y diseñéis según vuestra realidad un uso adecuado, responsable y sano de los dispositivos que “conviven” con vosotros diariamente.

Accede a más información sobre el Plan Digital Familiar:

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/index.php?m=1>



Por último, **os invitamos a que recuperéis tiempos de juego “analógico” en familia y disfrutéis de espacios naturales, de ocio sano y sin contaminación digital. La salud de nuestros pequeños depende de ello.**

Un abrazo analógico, cercano y real.

Comisión de convivencia del CPI Ana M^a Navales

PANTALLAS E INFANCIA ✨



C.P.I. Ana María
Navales



Consejos y sugerencias para crear
una comunidad educativa
responsable con el uso
de dispositivos digitales

Abril de 2025

Avda. Canal de Izas n°4
50022. Zaragoza