



Actívate

Programa Práctico de Bienestar Psicosocial en Pediatría

Organizado por:



Akira

HEALTHCARE

Conductas adictivas y problemáticas en Internet

Curso de formación
práctica para pediatras



Módulo 2

Perspectiva de los padres

Patrocinado por:



Conductas adictivas y problemáticas en Internet

Curso de formación práctica para pediatras

Módulo 2 | **Perspectiva de los padres**

Índice

Perspectiva de los padres	1
a. Plan de uso digital	3
b. Señales de alarma	5



Actívate

Programa Práctico de Bienestar Psicosocial en Pediatría

Perspectiva de los padres

Ser padre o madre en este mundo digital se ha convertido en un reto. Son múltiples las preguntas que surgen: ¿hay que poner límites?, ¿a qué edad?, ¿dónde está el límite entre la supervisión y la intimidad? **El teléfono se ha convertido en un motivo de discusión y se plantean debates sobre si debe retirarse.** Estas son algunas de las múltiples preguntas que surgen cada día.



Cabe decir que no todos los menores presentan los mismos riesgos de padecer las consecuencias nocivas de las tecnologías. Dependerá del punto de partida (vulnerabilidad), así como de la presencia de factores de protección (tener relaciones interpersonales y familiares fuertes y estables) o de riesgo (soledad, estrés o dificultades en el entorno familiar). Es importante entender que, para tener una buena salud mental, los padres tienen que tener y promover actitudes y hábitos saludables, y esto empieza por revisar cómo actúan en su papel de referentes.

En este sentido, es imprescindible entender la importancia del modelo parental. Muchas veces los padres observan, cuestionan o reprenden las actitudes de sus hijos sin darse cuenta de cómo se comportan ellos mismos. Es importante tener presente que los hijos observan e imitan a sus padres, y a menudo les muestran la incongruencia entre su discurso y sus actos. Un ejemplo típico sería el padre preocupado porque su hijo juega mucho a videojuegos mientras él mira constantemente el teléfono móvil. Los padres deberían observar cómo se relacionan con la tecnología, además de cómo se comunican con sus hijos y gestionan el propio malestar.

Muchas veces los padres observan, cuestionan o reprenden las actitudes de sus hijos sin darse cuenta de cómo se comportan ellos mismos.

Por ello, **es importante replantearse el uso que se hace de la tecnología a nivel familiar y establecer momentos de desconexión de toda la familia** (no solo para los hijos).

Otra cuestión fundamental **es la necesidad de formación/alfabetización digital. Si se desconoce el mundo digital, no se puede entender ni gestionar; por lo que se puede caer en el miedo y rechazo.** Además, si los hijos detectan los prejuicios que tienen sus padres hacia lo digital, tenderán a alejarse y a no compartir este espacio. Por tanto, **es importante mostrar interés y preguntar.** Otro aspecto importante de la alfabetización digital es que, **si los padres la entienden, podrán acompañar mejor a sus hijos en la introducción de los dispositivos digitales.** Lo ideal es realizar una aproximación gradual, de menos a más, acompañando en este aprendizaje como se hace en otros aspectos y generar autonomía de manera progresiva. Aunque en la primera infancia se desaconseja el uso de pantallas (menores de 3 años), durante el resto de la infancia se puede educar en su manejo.

En este sentido, **se aconseja elegir cuidadosamente los juegos y aplicaciones teniendo en cuenta el momento evolutivo, de modo que lo digital sea algo muy complementario.** Siempre se debe acompañar a los niños en esta actividad, y empezar a advertir de los peligros de establecer contacto con desconocidos, dar datos personales o descargar programas sospechosos. Otro aspecto es establecer momentos y lugares de uso, y permitir el ocio tecnológico como recompensa y no como derecho adquirido.

Los niños deben crecer en un entorno que les permita predecir con cierta seguridad lo que va a pasar, esto les da confianza y permite reducir sus niveles de estrés, entre otras cosas. Por eso, **las rutinas y los límites son imprescindibles.** Además, deben saber que ciertas conductas están permitidas y otras no. Los progenitores tienen un papel clave como figura de autoridad y guía en la generación de ese entorno previsible y seguro. En este sentido, **cabe recordar que, a la hora de establecer normas en casa, es preferible que sean pocas y claras para poder recordarlas y respetarlas.**

Pero marcar límites no basta para garantizar un crecimiento cognitivo saludable. Hay que **fomentar el pensamiento crítico** para que, ante situaciones confusas o problemáticas, los menores se planteen cuál es la actitud que quieren tener sobre ese tema, independientemente de lo que hagan los demás o de si está prohibido o no. Así pues, además de elegir videojuegos o programas con contenidos adecuados a su edad, se intentará reflexionar sobre por qué ese otro videojuego no es adecuado para ellos, por ejemplo.

Es importante la cohesión y la comunicación familiar, además del desarrollo de actividades de ocio familiares. Hay infinidad de alternativas de ocio no tecnológico (actividades físicas, artísticas, intelectuales, altruistas, etc.). Para ello, el aspecto clave es la comunicación; en pocas palabras, **“hay que recuperar las sobremesas”.** Escuchar y procurar entender cómo se siente, animando al niño o joven a dar su punto de vista sin juzgarle, desde la aceptación total del prójimo. Esta es la clave para establecer una buena comunicación.

Por todo lo dicho, **es importante tener presente que el fomento de actividades fuera de casa —a poder ser grupales— (como música, deporte, baile, etc.) tiene un claro factor protector.** Asimismo, hay que replantearse cuándo se practican y su utilidad. Es necesario reducir el tiempo de conexión (en niños y adolescentes, además de en adultos), y poner límites en la edad de inicio y uso de las redes sociales.

Es importante la cohesión y la comunicación familiar, además del desarrollo de actividades de ocio familiares. Hay infinidad de alternativas de ocio no tecnológico. Para ello, el aspecto clave es la comunicación; en pocas palabras, “hay que recuperar las sobremesas”.

Dado que cada individuo y cada familia es diferente, es imprescindible realizar un plan digital familiar que se ajuste a la idiosincrasia de cada una. Hay múltiples ejemplos en la red, pero **es recomendable seguir las instrucciones de la Asociación Española de Pediatría (AEP) para adaptarlo, ya que especifica las recomendaciones por edad:**

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>

a. Plan de uso digital

Un plan familiar de uso de pantallas (PFUP) es en un documento que realiza cada familia con el fin de gestionar el mundo digital. El objetivo de tener un PFUP es disminuir los efectos adversos que puede tener la tecnología si no se utiliza adecuadamente, a la vez que disfrutar de sus ventajas.

El PFUP incluirá todos los dispositivos digitales con fines de ocio/comunicación y se elaborará en función de las edades de los niños y adolescentes de la familia. Hay que tener en cuenta que se debe evitar el acceso a las TIC a los niños menores de 3 años y acompañarlos en su uso de forma guiada y progresiva a medida que van creciendo.

El PFUP **permitirá un uso digital responsable y ético, equilibrando los espacios de conexión con espacios de desconexión.** El control del uso de las TIC por parte de los adultos de la familia facilitará un buen modelo. Contemplará tanto el uso individual como el compartido y ayudará a utilizar las pantallas desde una perspectiva ética, intencional y constructiva.

No obstante, no siempre las cosas van bien y es imprescindible prestar atención a las señales de alarma y consultar a especialistas en pediatría en caso de verse superados por la situación. **Las señales de alarma son un indicador de que “algo no va bien” y ante las cuales hay que detenerse y analizar conjuntamente los hechos con el hijo/a para determinar qué está pasando.** A veces informan de que el niño o adolescente no está pasando por una buena época debido a problemas de estudios, relaciones con amigos, etc. y que ha tendido a utilizar en exceso las pantallas. En estas situaciones, hay que ayudarle a poder gestionarlo y afrontarlo adecuadamente. Otras ocasiones estarán directamente relacionadas con la pérdida de control del uso de las pantallas y, en este caso, si los padres perciben que la situación les sobrepasa, es importante que lo consulten con su pediatra.

Plan digital familiar

Recomendaciones generales para las familias



Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.



Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.



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 **5 años** de dos horas de ocio digital al día.



Fomentar el ejercicio físico en familia, ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se dedica a las pantallas.



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. **Buscar** alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.



Usar los dispositivos con una **postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.



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.



Planificar rutinas y actividades sin pantallas a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.



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".



Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.



Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.



Atención plena sin distracciones cuando estamos estudiando, trabajando o en los tiempos de familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.



Fomentar el **uso creativo de las tecnologías**: crear un álbum de fotos familiar o videos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.



Elegir **contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.



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.



Fomentar en los niños el **pensamiento crítico**.



Trabajar la **empatía digital: ser capaz de ponerse en el lugar del otro** y entender que, tras la pantalla, lo que hay son personas.



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.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el **Plan Digital Familiar** i **establecer límites claros** en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comprar o instalar aplicaciones, entre otras.



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.

Conductas adictivas y problemáticas en Internet

Curso de formación práctica para pediatras

b. Señales de alarma



1. El menor se concentra tanto en las actividades a través de la red que **no responde a estímulos** externos (por ejemplo, **cuando lo llaman repetidamente para ir a cenar**).



2. Presenta mucha **tensión muscular o excitación** mientras realiza la actividad y no pierde de vista la pantalla en ningún momento.



3. **Necesita conectarse cuando llega a casa** o no es capaz de estar en un lugar sin cobertura, sin móvil o sin el ordenador.



4. Presenta **inquietud, angustia, depresión o irritabilidad si no puede realizar la actividad (conectarse)**.



5. **Discute con familiares por el uso** que hace del ordenador, el móvil o la consola.



6. **Duerme menos** de lo necesario por el hecho de jugar o conectarse por la noche.



7. **Pierde interés por otras actividades lúdicas o sociales**, dejando de lado incluso a los amigos habituales (solo tiene amigos en la red). Abandona las actividades extraescolares.



8. **Pierde la noción del tiempo** y no respeta los horarios pactados de uso de las TIC (comidas, hora de dormir, tareas escolares, etc.)



9. Tiene **gastos excesivos** en dispositivos o accesorios relacionados con las TIC.



10. Ha **disminuido el rendimiento académico** o incumple otras obligaciones de la vida cotidiana.

Conductas adictivas y problemáticas en Internet

Curso de formación práctica para pediatras



Actívate

Programa Práctico de Bienestar Psicosocial en Pediatría

Patrocinado por:



Organizado por:

