Colegio del Sagrado Corazón
Apoquindo

EXPOSICIÓN A PANTALLAS
EN TIEMPOS DE COVID

Desde el inicio de la cuarentena en marzo, tanto adultos como niños y adolescentes, **HEMOS INCREMENTADO EL USO DE PANTALLAS**, ya sea trabajando, estudiando o con algún tipo de entretenimiento. Muchas de las **INTERACCIONES QUE ANTES TENÍAMOS DE FORMA PRESENCIAL AHORA SON A TRAVÉS DE PANTALLAS**, lo que nos hace estar cada vez más horas al día conectados. Los niños y jóvenes, dado la realidad de educación a distancia y la necesidad de recreación y contacto con otros, no son la excepción.

Para muchos padres, la **CRIANZA ALEJADA DE PANTALLAS** siempre fue una definición clara, apostando por no exponer a los niños menores a dispositivos electrónicos. Postura que **CADA DÍA PARECE MÁS DIFÍCIL DE MANTENER**. En estas semanas de cuarentena muchos padres han tenido que rendirse ante las obligaciones escolares online o simplemente la imposibilidad de encontrar una actividad que mantenga a los niños entretenidos mientras ellos trabajan.

Esto podría reflejar que **PADRES ESTÁN RECURRIENDO A INTERNET** y su amplio contenido para que niños y niñas pasen este tiempo al interior del hogar. Pero al mismo tiempo, cabe destacar que este tiempo extra frente a la pantalla también estaría siendo aprovechado para **ENTREGAR MATERIAL EDUCATIVO E INFORMATIVO** a los niños.

HAY DOS TIPOS DE EXPOSICIÓN A PANTALLAS:

RECURSO EDUCATIVO / SOCIAL: Participar de clases online, asistir a charlas, compartir con familiares o amigos a través de plataformas virtuales.

RECREATIVA O PASIVA (TICS como entretenimiento): Películas y series, TV, videojuegos.

SOBRE EL APRENDIZAJE DE MANERA REMOTA O CLASES ONLINE

NO SE RECOMIENDA que los niños estén en clases online la **MISMA CANTIDAD DE TIEMPO** que estarían en forma presencial.

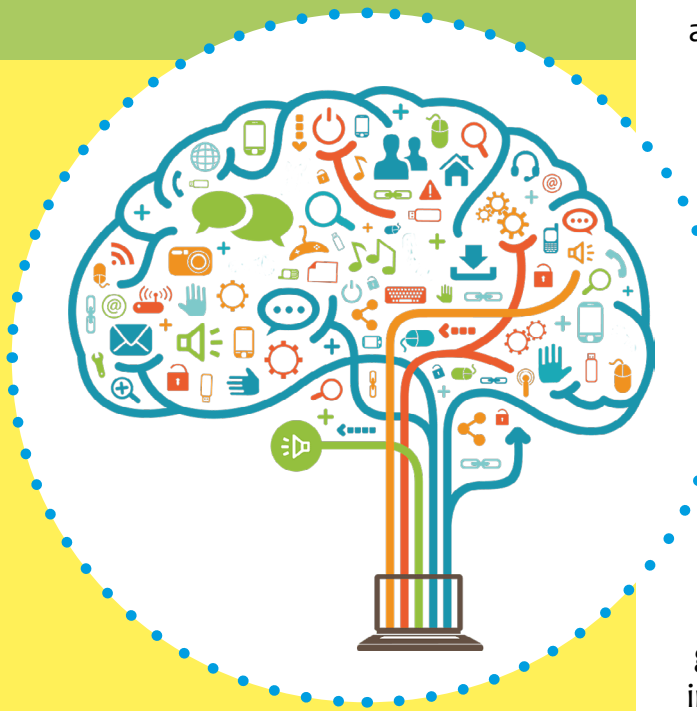
En el formato **ONLINE SE PIERDE UNA PARTE DE LA COMUNICACIÓN**, se pierde el input comunicacional no verbal por lo que el niño requiere estar más concentrado para seguir el hilo de la clase, lo cual cansa, estresa y genera fatiga, también, trastornos del sueño, irritabilidad.

Para cuidar la salud mental y física, se deben **LIMITAR EN CANTIDAD** y **TENER PAUSAS MÁS FRECUENTES**. No se indica estar todo el día en clases ni conectado a una pantalla*.

* Para mayor información de este ítem en alumnos del Ciclo Inicial, revisar **AQUÍ**

1. CEREBRO Y PANTALLAS

La **EXPOSICIÓN PROLONGADA A PANTALLAS**, ya sea televisor, computador o celular, produce varios efectos ya sea en niños, adolescentes y/o adultos:



- Se han descrito varios **EFECTOS EN EL DESARROLLO CEREBRAL DE NIÑOS Y EN SU CAPACIDAD COGNITIVA,** particularmente en las zonas vinculadas con el aprendizaje, memoria, lenguaje, velocidad de procesamiento, atención y concentración. El **uso prolongado a través del tiempo**, se ha asociado con mayor frecuencia de **DÉFICIT ATENCIONAL Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**.

- El **uso de pantallas como entretención**, **PROMUEVE EL SEDENTARISMO**, ya que es una actividad lúdica sin actividad física, que está asociado a su vez con obesidad infantil, que es un gran problema de salud que presentan los niños en la actualidad. El tiempo del niño frente a pantalla recibiendo sólo estimulación visual **PONE EN PAUSA EL DESARROLLO PSICOMOTOR**.

- El **uso de pantallas cercano a la hora de dormir** genera **PERTURBACIONES EN EL SUEÑO** produciendo insomnio de conciliación y una peor calidad de sueño. Se ha comprobado que la luz led afecta la liberación de melatonina. Adultos y niños no debemos estar frente a pantalla 1 hora antes de dormir. También puede producir **CANSANCIO OCULAR**, cuyas manifestaciones son: ojo seco, visión borrosa y dolor de cabeza.

2. RECOMENDACIONES

La principal recomendación es que siempre se deben **PRIORIZAR LAS EXPERIENCIAS QUE PERMITAN CONTACTARNOS Y RELACIONARNOS FUERA DEL ESPACIO DIGITAL**, ya que son muy positivas y necesarias para conectarse emocionalmente y ayudarnos a procesar las experiencias difíciles.

Sin embargo, por el contexto en el que estamos, donde se hace necesaria la exposición a pantallas, se ofrecen las siguientes recomendaciones:

ALTERNAR EL USO DE PANTALLA CON OTRAS ACTIVIDADES OFFLINE con **luz natural**, para el descanso ocular.

TRABAJO VISUAL FRACCIONADO: se sugiere **descansar cada 20 minutos**, centrando la atención en objetivos que estén al menos a 6 metros de distancia y durante 20 segundos.

CONDICIONES DE ILUMINACIÓN: **Evitar reflejos en la pantalla**, tales como la luz de una ventana o de una lámpara. **Evitar los altos contrastes** entre el brillo de la pantalla y la iluminación ambiente, como ver la pantalla del celular en oscuridad o leer en pantalla de computador al aire libre.

POSICIÓN DE PANTALLAS: Mantenerlo en el **plano horizontal** de la mirada hacia al frente.

RECOMENDACIONES

EN RELACIÓN A LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL

HASTA LOS 2 AÑOS

evitar la exposición a pantallas, con excepción de video chat con familiares.

ENTRE LOS 2 Y 5 AÑOS

máximo una hora con supervisión del adulto: la recomendación es que si se desea introducir medios digitales, se elija una programación de alta calidad, diseñada para el público infantil.

DESDE LOS 6 AÑOS,

dos horas de exposición diaria, donde los padres puedan establecer límites coherentes sobre el tipo de contenido que usan, y cerciorarse de que su consumo no acapare el tiempo para el sueño adecuado, actividad física y otros comportamientos esenciales para la salud.

EN ADOLESCENTES MAYORES DE 12 AÑOS,

se debe **prestar atención** con el uso de redes sociales e internet. Vigilar los contenidos que siguen, compartir contraseñas de acceso con los menores y mantener una conversación frecuente sobre los sitios que acceden y las redes sociales de las cuales participan.

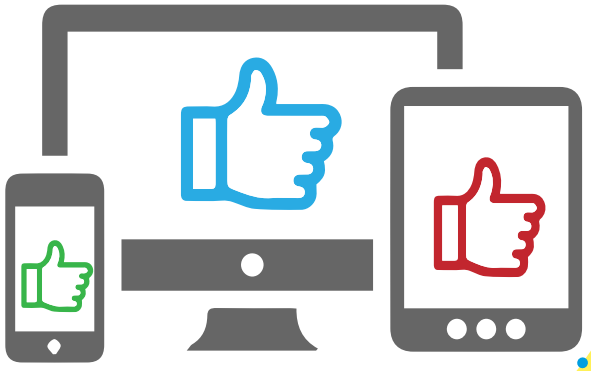
***** Cuando se advierte sobre los límites en tiempo de pantalla, se refieren a la **pantalla recreativa o pasiva,** no a los tiempos que el niño o adolescente podría estar trabajando en un ppt, o haciendo un trabajo.

RECOMENDACIONES

LA TECNOLOGÍA PUEDE SER UN GRAN ALIADO

en el desarrollo infantil si las usamos correctamente y a la edad correcta. El contenido cobra especial importancia ahora que debemos estar más tiempo conectados a distintas pantallas.

PRIORIZACIÓN DE BUEN CONTENIDO



Es importante **MONITOREAR EL CONTENIDO Y QUÉ APLICACIONES SON USADAS O DESCARGADAS POR LOS HIJOS.** En caso de aplicaciones, probarlas antes que los niños las usen, jugar y mirarlas con ellos durante un tiempo, y preguntarles a los hijos qué piensan sobre esa app, especialmente en niños más pequeños. Elegir una aplicación o programa de TV que haya sido diseñado especialmente para fomentar el desarrollo de los niños, que buscan lograr un efecto positivo en su aprendizaje.

OJO CON:

- Publicidad a la que estaría expuestos.
- Videojuegos (especialmente exposición a videojuegos violentos): preferir juegos que estimulen movimiento o estrategia.

RECOMENDACIONES

Los espacios digitales son un **NUEVO ESCENARIO DE JUEGO, DE INTERACCIÓN Y DE APRENDIZAJE**, y por tanto los niños y adolescentes necesitan de la guía y apoyo de sus padres para navegar en ellos.

GUÍA Y APOYO DE PADRES

- **Entregar otras estrategias e ideas de recreación**, idealmente sin pantallas.

- **Ser modelos**, un alto número de adultos está absorbido por los teléfonos. El uso de pantallas de los niños se relaciona al uso de pantalla en sus padres.

- **Evitar videojuegos violentos** y revisar la clasificación de edades para los videojuegos.

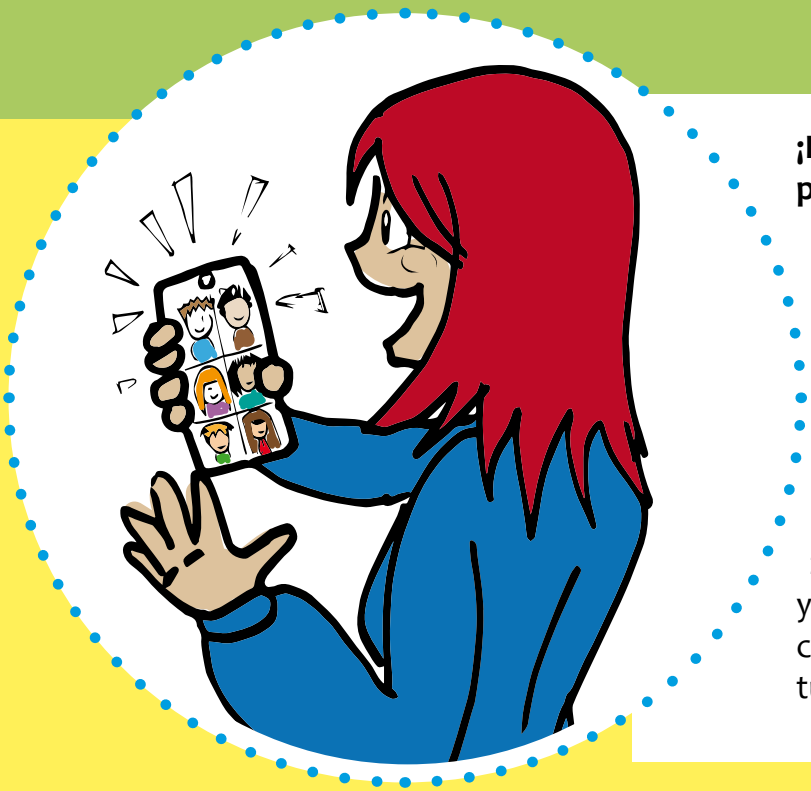
- **Educación en medios**: enseñarle a los niños y adolescentes a realizar juicios y analizar la información que reciben.

- En etapas en que ya se pueden utilizar; tener las pantallas en un lugar de tránsito, establecer reglas respecto al horario de uso, mantener horas libres de pantalla, supervisar tiempo y contenido. Anticipar cuándo va a acabar el tiempo de uso.

- Los adolescentes deben **entregar su celular a los padres en la noche** y éste debe quedarse ahí durante la noche.

3. PANTALLA Y SOCIALIZACIÓN EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Gracias al uso de la tecnología y de las pantallas, hemos logrado **SEGUIR COMPARTIENDO CON NUESTROS FAMILIARES Y AMIGOS** a pesar de estar encerrados en nuestras casas.



¡Los adolescentes en especial necesitan poder comunicarse con sus pares!. Ayude a sus hijos a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de distanciamiento.

Es importante **SER MÁS FLEXIBLES CON LAS REGLAS SOBRE EL TIEMPO DEDICADO A LAS REDES SOCIALES**, por ejemplo, ayudará a compensar el tiempo de socialización perdido con el cierre de los colegios y a las cuarentenas. Motive a sus hijos a ser creativos acerca de nuevas formas de interactuar socialmente con sus pares.

4. REFERENCIAS BIBIOGRÁFICAS

- **Blog Salud UC: ¿Cómo cuidar la salud visual de los niños en período de cuarentena?**
https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2020/c%C3%B3mo-cuidar-la-salud-visual-de-los-ni%C3%B1os-en-per%C3%ADo-do-de-cuarentena:
- **Blog Salud UC: ¿Cómo nos afecta a nuestra visión el sobreuso de pantallas en período de cuarentena?**
https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2020/c%C3%B3mo-nos-afecta-a-nuestra-visi%C3%B3n-el-sobreuso-de-pantallas-en-per%C3%ADodo-de-cuarentena
- **Child Mind Institude: "Coronavirus, confinamiento y adolescentes",**
https://childmind.org/article/coronavirus-confinamiento-y-adolescentes/
- **Clínica Alemana: "Riesgos de Tecnologías asociadas a uso de pantalla en la infancia".**
https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2018/riesgos-de-tecnologias-asociadas-a-uso-de-pantallas-en-la-infancia
- **Dra. Valeria Rojas (Neuróloga Infanto Juvenil) : Exposición a Pantallas y neurodesarrollo.**
https://www.youtube.com/watch?v=n6g86eTAgPc&feature=youtu.be
- **El Mostrador: "Aumento de fatiga ocular ante mayor exposición a pantallas en cuarentena"**
https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2020/06/02/aumento-de-fatiga-ocular-ante-mayor-exposicion-a-pantallas-en-cuarentena/
- **Fundación Amanda: Neuropsiquiatra explica por qué para niños de Básica es extremadamente difícil estudiar online.**
www.fundacionamanda.cl/blog/2020/05/08/neuropsiquiatra-explica-por-que-para-ninos-de-bahttpssica-es-extremadamente-dificil-estudiar-online/
- **Infosalus: Manual para limitar durante la pandemia de covid-19 el uso de pantallas en niños: hasta los 2 años, prohibidas.**
https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-manual-limitar-panemia-covid-19-uso-pantallas-ninos-anos-prohibidas-20200415081539.html
- **La Tercera: "La encrucijada de los antipantallas"**
https://www.latercera.com/tendencias/noticia/la-encrucijada-de-los-antipantallas/QCRAOUUTLZC7HDFYD4VQFY72L4/
- **Levanta la cabeza: "Aprender con los pies en el suelo y la cabeza en la nube".**
https://compromiso.atresmedia.com/levanta-la-cabeza/actualidad/afecta-uso-pantallas-aprendizaje-jovenes_201901245c-4995ca0cf278987ee14e4e.html
- **Rodrigo Arroyo: "En cuarentena: uso y abuso de pantallas en niños"**
https://www.paginav.cl/2020/04/24/en-cuarentena-uso-y-abuso-de-pantallas-en-ninos/
- **UNICEF: "COVID -19 y Crianza"**
https://www.unicef.org/peru/informes/covid-19-crianza-tiempo-en-casa