

Cómo administrar el tiempo frente a la pantalla

Vocabulario clave

tiempo frente a la pantalla

La cantidad de tiempo dedicada frente a la pantalla de un dispositivo digital, ya sea una computadora, un teléfono celular, una tableta o la televisión.

Introducción

Para los padres que criaban a sus hijos hace una década, administrar el tiempo que estos pasaban frente a la pantalla era tan fácil como poner la televisión en la sala de estar y pulsar el botón de apagado cuando llegaba la hora de realizar otra actividad. Hoy los dispositivos se usan cada vez más en el entorno escolar, como herramienta de aprendizaje, y también en muchos otros lugares fuera del hogar. Y además, la gran cantidad de aplicaciones y dispositivos existente —y el hecho de que muchos son completamente móviles— hace que administrar el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla sea un desafío casi imposible de cumplir.

Aunque la tecnología tiene muchísimo que ofrecernos, demasiado tiempo frente a la pantalla puede interferir con la cantidad de sueño que necesitan los niños por la noche, y puede incluso provocar que tengan dificultades en la escuela o en el entorno social. Controlar el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla es especialmente importante para padres de niños pequeños. De hecho, la Asociación Americana de Pediatras recomienda un límite de 2 horas por día para niños de entre 2 y 18 años de edad, y sugiere que los pequeños de menos de 2 años no dediquen ningún tiempo a esta actividad. Por supuesto, estas pautas pueden o no tener sentido para *tu* familia. Entonces, ¿por qué son necesarias estas pautas y cómo puedes determinar la forma de adaptar y adoptar normas que tengan sentido para tu familia?

El caso de hoy se centra en cómo administrar el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla de forma efectiva. En la Parte 1, leerás el artículo del doctor Mark Berin titulado “Una dieta saludable de uso de los medios para tus niños”. En este artículo, el Dr. Berin subraya los resultados de estudios recientes acerca del tiempo que los niños pasan frente a la pantalla. En la Parte 2, deberás analizar con ojo crítico un comercial que promociona un dispositivo con una función incorporada para limitar el tiempo frente a la pantalla. El anuncio invita a conversar acerca de diferentes enfoques que los padres adoptan frente a este asunto.



El caso: Parte 1

“Una dieta saludable de uso los medios para tus niños”, de Mark Berin, médico. (29 de octubre de 2014)¹

Recientemente, a los buzones de correo electrónico de los padres ha llegado un interesante artículo que contiene un mensaje implícito inesperado del fundador de Apple, ya fallecido, Steve Jobs: Administra el uso que tu hijo hace de la tecnología. Un atónito periodista del diario *New York Times* señaló: “A sus hijos les debe encantar el iPad, ¿no?”, y aparentemente Jobs respondió que, bueno, no, ese no era exactamente el caso. “No lo han usado”, explicó Jobs. “En casa, limitamos la tecnología que pueden utilizar nuestros hijos”.

Y es que el tiempo frente a la pantalla parece estar adueñándose de la niñez. Una estimación calcula la exposición combinada (de todo tipo de dispositivos) en **la increíble cantidad de 7.5 horas por día** para niños de entre 8 y 18 años de edad. **Las encuestas demuestran que el 72% de los niños se van a la cama por la noche a un cuarto con al menos un tipo de pantalla a su disposición.** Con suerte, la observación intuitiva de Jobs ayude a que el mensaje llegue a los padres: por su propio bienestar, debemos controlar y educar a los niños para que usen bien la tecnología.

Una cascada de negatividad

Estudio tras estudio, los especialistas sugieren que un tiempo excesivo frente a la pantalla se asocia con distintas consecuencias negativas. Encabezan la lista: obesidad, un desempeño pobre en la escuela, comportamientos agresivos, problemas de falta de atención y habilidades sociales, y sueño inadecuado.

Tener aparatos electrónicos en el dormitorio (incluidos la televisión o el teléfono celular) puede quitar al niño una hora de ese sueño nocturno tan necesario. Potencialmente, demasiado tiempo con los dispositivos electrónicos deja a un lado otras actividades saludables de tipo físico, social, creativo o académico.

Ahora, **un nuevo estudio de la Universidad de California sugiere que la cantidad de tiempo que los niños dedican a la tecnología puede inhibir su capacidad para reconocer las emociones.** El estudio, publicado en la revista *Computers in Human Behavior*, llegó a la conclusión de que niños de sexto grado que dejaron de usar radicalmente todo tipo dispositivos tecnológicos durante un campamento de cinco días mejoraron notablemente en su capacidad de leer las expresiones faciales y usar otras habilidades no verbales frente a niños de un grupo similar que continuaron con su vida normal, usando sus smartphones, iPads y computadoras, y viendo la televisión.

Este tipo de investigación es una llamada de atención para padres y educadores. La capacidad para procesar en forma efectiva las "pistas" emocionales es un elemento clave para el éxito personal, social y educativo. Como especie, hemos evolucionado para convertirnos en seres sociales productivos a través de la interacción cara a cara. Existe una gran cantidad de investigación relativa a lo que los niños aprenden y no aprenden a través de los medios acerca del mundo social, y los datos sugieren que la mayoría de los niños aprenden mejor con la interacción de la vida real que a través de una pantalla.

¿Usar la tecnología que la tecnología nos use?

No es que queramos tirar la tecnología a la basura: cuando se usa apropiadamente, es fantástica. Es parte de nuestras vidas y continuará siéndolo. Solo tenemos que asegurarnos de que nuestros hijos (y los padres, también) la usen en forma sensata y prudente. Cuando controlamos el tiempo frente a la pantalla y los contenidos que ven, los niños desarrollan relaciones saludables y productivas con esta creciente parte de nuestras vidas modernas.

Un estudio reciente, **publicado en JAMA Pediatrics** demuestra que **la orientación de los padres en cuanto al uso de los medios funciona. De hecho, esa variable particular, por sí misma, tiene un resultado positivo en muchos aspectos del desarrollo del niño.** El estudio, en el que participaron más de 1,300 niños de tercer y cuarto grado, demostró que "el control de los padres con respecto a los medios tiene efectos de protección en un amplio abanico de resultados académicos, sociales y físicos del niño".

Aunque más y más tecnología hace que este sea un desafío difícil de enfrentar, el objetivo se puede lograr. **La Academia Americana de Pediatría recomienda que el tiempo total frente a la pantalla para niños de entre 2 y 18 años de edad se limite a dos horas por día. También recomienda que los niños menores de dos años no dediquen ningún tiempo a esa actividad.** Sea lo que sea que funcione para cada hogar, crear límites firmes y razonables con respecto al uso de los medios es un paso específico que los padres pueden tomar para ayudar a sus hijos a crecer con éxito. (...)

Para reflexionar

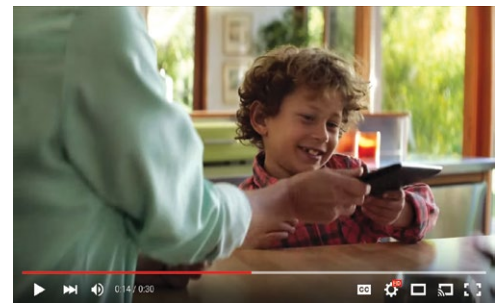
- ¿Te resulta nueva o sorprendente alguna parte del artículo del Dr. Berin?
- ¿Cuáles son los mayores desafíos que representa controlar el tiempo que tus hijos pasan frente a la pantalla?
- ¿Qué opinas de las pautas sugeridas por la Academia Americana de Pediatría? ¿Por qué, o por qué no, parecen apropiadas?
- ¿Cambia la situación la calidad de los contenidos o el tipo de actividades que se realizan frente a la pantalla? En ese caso, ¿en qué sentido?
- ¿Cómo controlas el tiempo frente a la pantalla cuando tu hijo invita a sus amigos a jugar en tu casa? ¿Y en la casa de otra persona?
- ¿Crees que las reglas de tiempo frente a la pantalla deberían ser diferentes dependiendo de la edad de los niños (según sean mayores o más pequeños)? ¿Cómo podrías cambiar tu enfoque como padre a medida que tus hijos van creciendo?

El caso: Parte 2

Mira el comercial de la Kindle Fire HD. (Como solo dura 30 segundos, te recomendamos que lo mires dos veces).



<https://www.youtube.com/watch?v=eiw1npOWpW0>



Para reflexionar

- ¿Cuál fue tu reacción inmediata al ver el comercial?
- ¿Cuál sería para ti un resultado positivo y otro negativo con respecto a este tipo de herramienta tecnológica?
- ¿Qué mensajes refleja este comercial con respecto al papel de los padres frente a la tecnología?
- El narrador dice: “FreeTime te permite controlar la forma en que quieres que tus hijos miren contenidos y jueguen, y les avisa cuando se les acaba el tiempo... para que no tengas que hacerlo *tú*.” Como padre, ¿esta idea te produce sensación de comodidad o incomodidad?
- El tiempo frente a la pantalla es una parte importante de la ecuación, pero es solo un componente del control del uso que hacen los niños de los medios. ¿Existe alguna norma en tu casa acerca de cómo los niños pueden usar los medios, aparte de simplemente limitar el tiempo frente a la pantalla?

REFERENCIAS

1Lee el artículo completo en: http://www.huffingtonpost.com/mark-bertin-md/putting-your-kids-on-a-he_b_6053570.html

Cómo administrar el tiempo frente a la pantalla

- **Empieza por tomarle el pulso al tiempo que tu familia dedica al uso de los medios.**

No tengas miedo de establecer —y modificar— normas que tengan sentido para tu familia, pero ten en cuenta que es útil comenzar trazando una imagen realista de cómo tus niños usan los medios. Disminuir de forma efectiva el tiempo frente a la pantalla comienza con la concientización de cuándo y cómo interactúan tus niños con sus pantallas. Toma como referencia un periodo de 24 horas y haz un seguimiento del tiempo que los niños dedican a los medios (si te parece útil, usa nuestro **registro de medios**). ¿A qué tipo de medios les dedican tiempo? ¿Es diferente el uso durante los días de la semana frente a los fines de semana?

- **No todo el tiempo frente a la pantalla es igual.**

Hay una gran diferencia entre pasar una hora matando zombies y dedicar una hora a aprender vocabulario mediante una aplicación para smartphones —o componiendo música en línea. Además de *cuánto tiempo* pasan frente a la pantalla, piensa en qué están haciendo. Y aunque no tiene nada de malo disfrutar de un poco de entretenimiento ingenuo, puedes maximizar el tiempo que tus niños pasan frente a la pantalla considerando las denominadas "4 ces":

- **Conexión.** Es realmente importante que los niños se conecten a nivel personal con lo que están mirando, leyendo o jugando. ¿Se sienten involucrados en la actividad? ¿Cautivados? ¿Incluso tal vez parecen estar aprendiendo? Interesarse por la trama de una historia o identificarse con los personajes prepara a los niños para seguir aprendiendo.
- **Crítica (o pensamiento crítico).** Busca medios y contenidos que presenten un panorama exhaustivo de un tema, una cuestión o una habilidad. Tal vez deban ser juegos en los cuales los niños **tengan que lidiar con dilemas éticos o crear estrategias para superar obstáculos**. Los cuestionarios de aprendizaje basados en la memoria y los juegos sencillos de preguntas y respuestas pueden ser divertidos y parecer educativos, pero tal vez no ayuden a los niños a encontrar un significado profundo o duradero.
- **Creatividad.** Una función importante de muchos productos de aprendizaje de calidad es la posibilidad de que los niños **creen nuevos contenidos** —un nuevo nivel en un videojuego o una canción, por ejemplo. Los niños pueden sentir que tienen más control de su aprendizaje cuando pueden interpretar la experiencia a su manera.
- **Contexto.** Ayuda a tus niños a entender la manera en que los medios forman parte del mundo en general. Para los niños más pequeños, en particular, las discusiones y actividades en torno a los juegos y películas son clave. Estar con los niños mientras juegan o miran, hacerles preguntas sobre lo que están aprendiendo y realizar actividades vinculadas a todo ello fuera de línea puede ampliar el aprendizaje.

No olvides que también es importante "desconectarse" de la tecnología de a ratos—esos descansos no solo hacen la diferencia en la cantidad de tiempo que pasan frente a la pantalla, sino que además ayudan a que los niños se sientan cómodos desconectando y guardando los dispositivos.

- **Llega a la raíz del problema.**

Si lo que más te inquieta es que la tecnología pueda reemplazar otras actividades, deberías considerar no solo limitar el tiempo frente a la pantalla sino también alentar hábitos de juego más activos durante el tiempo sin tecnología. Si te preocupa que las habilidades sociales de los niños se vean afectadas porque todas sus interacciones son digitales, haz el esfuerzo de conectar como familia cuando no están en línea (por ejemplo, no permitir el uso de tecnologías durante la cena es una estrategia para practicarlos habitualmente). Si el problema es que los niños no duermen lo suficiente por la noche, considera directamente sacar los dispositivos fuera de sus dormitorios o, como mínimo, por la noche, cuando se vayan a la cama. Ya sea porque los niños están cautivados por los videos en YouTube o series de TV y no dejan de mirarlos, o porque el resplandor de la pantalla o los mensajes de texto mantienen sus cerebros demasiado estimulados para poder relajarse, lo cierto es que la tecnología interfiere con el sueño de muchísimos niños.

Cómo administrar el tiempo frente a la pantalla

Los dilemas digitales consisten en breves situaciones hipotéticas y sus preguntas correspondientes, diseñadas para promover el diálogo entre las generaciones acerca de los diversos aspectos de la vida digital de los adolescentes. Utiliza este escenario imaginario, pero basado en casos de la vida real, para motivar una conversación con tus hijos en tu casa y abrir el diálogo sobre estos temas de gran importancia.

"Guarda ese teléfono", "Cierra la computadora" y "Apaga el televisor" —a Liana le parecía que se pasaba la vida controlando el tiempo que sus niños pasaban frente a la pantalla. Y a sus niños les parecía que se pasaban la vida teniendo que justificarse: "Estoy haciendo tareas de la escuela", "Estoy tratando de hacer planes", "Este es el primer momento que me tomo para relajarme en todo el día" y "Mi amiga me necesita". Todos en la familia estaban agotados de tanto negociar el tiempo de uso de tecnologías. Liana quería asegurarse de estar cumpliendo con su responsabilidad de educar a niños que pudieran de verdad mantener una conversación y no fueran totalmente adictos a sus dispositivos electrónicos. Sus niños no paraban de decirle que su reacción era exagerada, y que el tiempo que pasaban frente a la pantalla no era solo para jugar y divertirse: necesitaban la tecnología para cumplir con sus propias responsabilidades.

- ¿Qué cosas parecen ser realistas (o no) acerca de esta historia?
- ¿Crees que Liana tiene razones para preocuparse sobre el tiempo sus niños que pasan frente a la pantalla o simplemente no está en sintonía con ellos?
- ¿Cuanto tiempo frente a la pantalla dirías tú que es demasiado tiempo? La razón por la que se usa un dispositivo (para tareas de la escuela, diversión, redes sociales o juegos), ¿hace la diferencia?
- ¿Qué consejos le darías a esta familia para intentar que todos se sientan más cómodos con la forma en que los niños usan las tecnologías? ¿Es este uso una fuente inevitable de conflictos o hay maneras de mitigar algunas de esas frustraciones?
- ¿Hay momentos del día cuando piensas que es una buena idea desconectarte (antes de ir a la cama, a primera hora del día, durante las comidas, después de la escuela)? ¿Por qué sí o por qué no?