

Expertos revelan el tiempo máximo de pantalla recomendado para cada etapa de la infancia

Hay estudios, encuestas y recomendaciones sobre el tiempo que los niños deberían pasar frente a la pantalla, pero hasta la fecha no se han establecido normas consensuadas internacionalmente.

Sin embargo, sí existen algunos principios en los que médicos, psicólogos, investigadores de adicciones y educadores mediáticos coinciden en cuanto al uso de dispositivos, desde la televisión hasta el acceso a internet.

Los primeros años de vida son para explorar el mundo

«Durante los dos primeros años de vida, los niños aún no necesitan ni comprenden el contenido de las pantallas», afirma la pediatra Ulrike Gaiser, coautora de las directrices alemanas sobre medios de comunicación para niños, en entrevista con DW.

Durante esta fase, el niño entra en contacto con su entorno y amplía su percepción, enfocándose en otras personas aparte de su madre, dice Gaiser, y luego en aquello que lo rodea. Por eso es importante que aprenda a manejar su propia atención, y no colocarse delante de algo que la absorba.

Desde pequeños deben aprender que, a veces, sus necesidades no se satisfacen enseguida: esperar y aceptar cosas que suceden son aspectos básicos para la vida, aclara la médica.

Pantallas, pérdida de tiempo

«Los niños perciben el mundo de forma diferente a los adultos», afirma la psicóloga infantil Julia Asbrand, de la Universidad de Jena. «Para los niños muy pequeños, todo lo que ven puede parecer real en su imaginación», explica Asbrand, y eso puede provocarles miedos. Por eso, es aconsejable que los progenitores miren junto al niño los contenidos que consideren mostrarle, y le pregunten y hablen con él sobre lo que está mirando.

Lo que más preocupa a los expertos es el tiempo que pasan los

más pequeños frente a la pantalla, porque durante ese tiempo no interactúan con otras personas. Cuanto más tiempo pasan solos frente a una pantalla, peores son sus posteriores habilidades lingüísticas. Si, en cambio, se reduce el tiempo de uso de las pantallas, **mejoran sus habilidades, como la motricidad fina, la capacidad de atención y el comportamiento social.**

En el jardín de infantes, interacción e imaginación

En la fase preescolar, los niños aprenden a orientarse en el espacio y a jugar con otros niños. También aprenden que otras personas tienen ideas diferentes, que a veces hay que negociar, imponerse, ceder, pero que también se puede fracasar.

En esta etapa también es importante desarrollar la imaginación, explorar el mundo y moldearlo. Cuantas menos oportunidades tengan los niños de crear imágenes interiores, más difícil les resultará desarrollar la imaginación. Por lo tanto, un máximo de 30 minutos diarios frente a una pantalla, con vigilancia de los padres, es el límite.

Newspaper subscriptions

En la primaria y la secundaria, los padres deben controlar contenidos

Entre los seis y los nueve años, los niños desarrollan por primera vez algo parecido a conceptos morales, señala Gaiser. Se trata de habilidades como la disciplina, el rendimiento o el conocimiento. La recomendación en Alemania es de un máximo de 30 a 45 minutos de pantalla o contenidos en internet, en el tiempo libre, pero siempre con supervisión de los progenitores.

En Alemania, los médicos recomiendan un máximo de 45 a 60 minutos de tiempo frente a pantallas para niños de 9 a 12 años en su tiempo libre. Entre los 12 y los 16, un máximo de una a dos horas, y entre los 16 y los 18, aproximadamente dos horas.

En esta fase, es aún más importante mostrar interés y estar abierto a hacer preguntas y ver lo que miran los hijos, explica Julia Asbrand. Pueden, por ejemplo, toparse con ciberacoso de pederastas y no atreverse a hablar con los padres, porque sienten que hay algo que **«no deberían haber hecho»**.



Por cada minuto que pasa frente a la pantalla, un niño escucha seis palabras menos de sus padres

El acceso a internet no siempre es algo malo

Según Geiser, el contenido es mucho más importante que el tiempo delante de los dispositivos. Desde la perspectiva de la investigación sobre adicciones, es muy importante que el consumo no se convierta en un hábito, afirma Asbrand.

Renunciar a los medios digitales sería poco realista. Las tabletas y dispositivos similares pueden ser una herramienta útil en la escuela. En la vida privada, las redes sociales pueden ayudar a mantener el contacto, por ejemplo, con los abuelos, o con los padres o madres que están de viaje.

¿Qué pueden hacer los padres?

Los padres no deberían dejar a sus hijos solos frente a las pantallas. Deberían hablar sobre el uso de los medios y ver lo que miran sus hijos. La libertad y la confianza entre padres e hijos son cruciales. Los padres tendrían que alarmarse si su hijo se retrae, evita otras actividades, o está triste o molesto en general.

También es importante establecer reglas claras que los niños puedan cumplir. Por ejemplo: todos los celulares y dispositivos se apagan a las 8 de la noche, incluidos los de los padres.

Con información de DW