

## Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría

### Catálogo de recomendaciones: Generales para la Familia

#### Recomendaciones de 0-2 años:

##### 1. ¿Qué dice la ciencia?

Los 2 primeros años de la vida vienen marcados por un rápido desarrollo tanto físico como neurológico. El aprendizaje marca gran parte de su desarrollo y lo adquieren mediante la imitación y repetición de las expresiones tanto verbales como físicas de sus cuidadores y otros niños. Por otro lado, en esta primera etapa las habilidades de memoria y atención son inmaduras, por su inmadurez en la atención y en la memoria los medios digitales no son los más apropiados para facilitar el aprendizaje.

Hay estudios que demuestran que los niños mayores de 15 meses pueden aprender palabras a través de las pantallas táctiles. Sin embargo, tienen problemas para su interpretación. Los estudios científicos en menores de 2 años son insuficientes y desconocemos si favorecen el aprendizaje. Por el contrario, la ciencia sí ha demostrado los problemas derivados del uso excesivo de pantallas, como son: la reducción de las horas de sueño, el aumento y la tendencia a la obesidad, y las dificultades socioemocionales y del lenguaje.

##### 2. Recomendaciones por edad

###### a. Limitar el uso digital a videollamadas con familiares y amigos.

###### *¿Por qué?*

Permiten la interacción social con personas que estén alejadas físicamente de nosotros permitiendo introducir en la vida del niño a familiares y amigos que están lejos.

###### *¿Cómo?*

En tiempos cortos con una finalidad concreta: cantar una canción, leer un cuento corto, saludar. Al tener una capacidad de atención corta, respetar el tiempo que el niño es capaz de interaccionar. Evitar los momentos de las comidas o cercanos al sueño.

###### b. Reducir el tiempo de uso

###### *¿Por qué?*

Evitar el uso, no hay un tiempo seguro.

###### *¿Cómo?*

Reducir en la medida de lo posible el uso digital en esta edad.

###### c. Estar acompañados

###### *¿Por qué?*

No disponen de la capacidad de memoria y atención necesarias para procesar la información ni aprender de los dispositivos digitales.

###### *¿Cómo?*

Evitar el uso de los dispositivos sin la presencia de un adulto con la finalidad de que se entretengan es lo que denominamos “los dispositivos cuidadores”. Si los acompañamos cuando usan las pantallas, interaccionar con nosotros, repetir y explicar lo que ven o interactuar con las imágenes les ayuda a procesar la información.

**d. Elegir contenidos sin cambios de imágenes rápidos y con una finalidad concreta.**

***¿Por qué?***

Los cambios de imágenes rápidos, con colores estridentes o ruidos fuertes bloquean la capacidad atencional de los niños a esta edad.

***¿Cómo?***

Visualizar previamente lo que verá el niño para poder decidir si es adecuado o no.

**e. Evitar el uso para la gestión emocional**

***¿Por qué?***

En esta edad son normales las pataletas. El manejo de las rabietas ayuda al niño a relacionarse con su entorno y a la gestión emocional.

***¿Cómo?***

Acompañar al niño mediante el ejemplo ante las frustraciones y evitar el uso de las pantallas como “chupete emocional”.

## **Recomendaciones de 3-5 años:**

### **1. ¿Qué dice la ciencia?**

En la etapa preescolar hay cambios en el comportamiento y desarrollo. Poco a poco son más autónomos, tienen relaciones sociales fuera del entorno familiar, comienzan las rutinas, el aprendizaje de las reglas y tienen respuestas emocionales complejas. El desarrollo del lenguaje junto a las habilidades sociales y la narración de historias son importantes en esta etapa. El uso de pantallas debe ser limitado y acompañado por un adulto. La recomendación es menos de 1 hora al día de programación de alta calidad. Se ha observado que los programas de alta calidad y educativos estimulan el lenguaje, fomentan el desarrollo cognitivo y la socialización y pueden ayudar a los niños a aprender actitudes contra la violencia, empatía, tolerancia y respeto. El uso de dispositivos en diferentes ambientes, como medio de distracción, condiciona alteraciones de conducta y aislamiento. Es adecuado usar estrategias de crianza que enseñen la autorregulación, la calma y el establecimiento de límites.

### **2. Recomendaciones por edad**

#### **a. Estar acompañados**

***¿Por qué?***

No disponen de la capacidad de memoria y atención necesarias para procesar la información ni aprender de los dispositivos digitales.

***¿Cómo gestionarlo?***

Evitar el uso de los dispositivos sin la presencia de un adulto con la finalidad de que se entretengan es lo que denominamos “los dispositivos cuidadores”. Si los acompañamos cuando usan las pantallas, interactuar con nosotros, repetir y explicar lo que ven o interactuar con las imágenes les ayuda a procesar la información.

#### **b. Ser un buen ejemplo**

***¿Por qué?***

A esta edad empiezan a entender los límites. Además, el aprendizaje más eficaz es el ejemplo de los padres a los que imitan en sus comportamientos.

*¿Cómo gestionarlo?*

Regula tu propio uso, establece normas para toda la familia.

### **c. Elegir contenidos adecuados para la edad**

*¿Por qué?*

La capacidad de atención a los 3 años es de 6 a 9 minutos y a los de 4 años de 8 a 12 minutos. Este tiempo es más corto que la mayoría de los programas de televisión o videos.

*¿Cómo gestionarlo?*

Contenidos interactivos que le permitan al niño participar contestando preguntas o repitiendo. Usar los medios digitales para realizar videoconferencias con familiares y/o amigos de pocos minutos.

### **d. Administrar los dispositivos y los contenidos**

*¿Por qué?*

Pueden acceder a contenidos o imágenes inadecuados para su edad.

*¿Cómo gestionarlo?*

Las aplicaciones y dispositivos ofrecen a los padres la posibilidad de protección mediante contraseña, desactivar anuncios, activar el modo de búsqueda segura y bloquear contenido. Para más información visita la [guía de control parental](#) y el [catálogo de recursos](#) de INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)

## **Recomendaciones de 6-9 años:**

### **1. ¿Qué dice la ciencia?**

A esta edad los niños adquieren fuerza física, más autonomía y son conscientes de sí mismos y de sus cuerpos.

Los niños en edad escolar comienzan a formar relaciones más complejas con sus compañeros. Pueden poner a prueba los límites, romper las reglas y probar nuevas identidades mientras buscan la aceptación del grupo. Los amigos son cada vez más importantes tanto para la diversión como para el desarrollo social.

Físicamente, los niños de primaria atraviesan rápidos períodos de cambio; por lo general, existe una gran variación en la altura y el peso entre los niños de la misma edad. Necesitan al menos una hora de actividad física diaria y es especialmente importante el desarrollo de hábitos saludables de alimentación y ejercicio. Por otro lado, aumentan los tiempos de atención, son capaces de tomar decisiones más complejas, reflexionar, resolver problemas y contribuir de manera significativa en su familia y con sus iguales. Los niños a esta edad comienzan a desarrollar la autorregulación y la autoconciencia, comprendiéndose a sí mismos en relación con los demás y gestionando sus emociones.

A esta edad, los niños pueden comenzar a usar los medios digitales de manera más productiva. La visualización conjunta interactiva y comprometida con padres y compañeros puede ofrecer oportunidades para la construcción de relaciones y el aprendizaje. Los niños de primaria pueden desarrollar relaciones significativas a través de videojuegos y otras formas interactivas de juego en línea.

### **2. Recomendaciones por edad**

*Nosotros recomendamos...*

Para niños de 6 a 9 años, esta es una etapa crítica para la generación de ese espacio de confianza mutua que tiene que generarse para cuando se inicie el uso autónomo unos años

más tarde, es importante que sean conscientes de que “sabemos lo que hacemos” en el uso de la tecnología digital. Recomendamos que los padres y cuidadores trabajen con sus hijos para determinar los dispositivos que usan, el contenido que consumen y las personas con las que se conectan en línea. Las pantallas deben usarse con moderación, con un propósito y en equilibrio con el tiempo dedicado a una variedad de actividades fuera de la pantalla.

#### **a. Generar hábitos saludables**

*¿Por qué?*

La tecnología en sí misma no es buena ni mala, depende del uso que hagamos de ella.

*¿Cómo?*

Preservar un uso saludable teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores. En esta etapa es esencial el descanso, la alimentación saludable, el ejercicio físico regular, el tiempo en familia y los periodos de desconexión.

#### **b. Actualizar el plan digital con regularidad**

*¿Por qué?*

Es una etapa con cambios rápidos y profundos y a velocidad variable.

*¿Cómo?*

Revisar con nuestros hijos de forma periódica el plan digital familiar, poder discutir con ellos las normas y tener en cuenta su opinión.

#### **c. Hablar de los riesgos**

*¿Por qué?*

A medida que hagan un uso más autónomo de la tecnología la probabilidad de enfrentarse a riesgos aumenta.

*¿Cómo?*

Establecer un diálogo abierto sobre el ciberacoso, la información inadecuada para la edad, la pornografía, el quedar con desconocidos, el envío o la recepción de imágenes con contenido sexual.

#### **d. Apoyar las decisiones críticas y acompañar en la resolución de problemas**

*¿Por qué?*

Es necesario que sean conscientes de los riesgos y de las posibles soluciones ante ellos.

*¿Cómo?*

Si necesitas apoyo contacta con la [línea de ayuda](#) de INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad). Si crees que existe contenido sensible (sexual, violento...) publicado en internet que deba ser retirado, la AEPD (Agencia Española de Protección de Datos) dispone de una Canal Prioritario para la retirada de estos contenidos. Para [menores de 14 años](#) se solicita por los progenitores y los [mayores de 14 años](#) lo pueden solicitar ellos mismos.

#### **e. Redes sociales cuando esté preparado y en estrecha vigilancia**

*¿Por qué?*

Las redes sociales son un paso importante en el uso de la tecnología porque les permite comunicarse con desconocidos, acceder a anuncios según sus búsquedas y compartir con terceros información personal de cualquier tipo.

*¿Cómo?*

La mayoría de los proveedores de redes sociales recomiendan no usarlas en menores de 14

años. Más allá de la recomendación general, debemos preguntarnos si nuestro hijo está preparado y estar dispuestos a acompañarle de forma más exhaustiva y estar presentes y disponibles.

#### **f. Ser su mejor ejemplo**

*¿Por qué?*

La mejor herramienta en la tarea educativa es el ejemplo. Los niños y adolescentes se quedan con poco de lo que decimos y están pendientes de lo que hacemos.

*¿Cómo?*

Establecer el plan digital para toda la familia, cumplir los límites y compartir con los hijos lo que está suponiendo para nosotros el cambio.

### **Recomendaciones de 10-18 años:**

#### **1. ¿Qué dice la ciencia?**

De los 10 a 18 años, la adolescencia es un período activo de cambio que transita desde el final de la niñez a la edad adulta. Los adolescentes están madurando física, sexual y cognitivamente, al mismo tiempo que desarrollan relaciones más complejas y matizadas con sus compañeros y buscan una autonomía mayor de los cuidadores principales.

Los amigos se convierten en la conexión predominante durante la adolescencia, ofreciendo un espacio seguro e independencia emocional de los padres y otros cuidadores. Los adolescentes forman amistades y relaciones románticas más maduras y comienzan a sentir una mayor necesidad de establecer su propia identidad sexual. La conexión social es necesaria para el bienestar psicosocial en la adolescencia.

Aunque sus cerebros aún no han alcanzado los niveles de madurez de la edad adulta, los cerebros de los adolescentes se vuelven más capaces de pensar en el futuro y resolver problemas lógicos. Están desarrollando una comprensión más compleja de las relaciones humanas, los matices emocionales y su propia moral y sistemas de valores.

A medida que avanzan de manera más autónoma en el mundo en línea, los adolescentes necesitan oportunidades para correr riesgos con las redes de seguridad y utilizar a sus cuidadores como apoyo y orientación.

#### **2. Recomendaciones por edad**

*Nosotros recomendamos...*

Las pantallas y los medios digitales forman parte de la vida social, la educación y las opciones de entretenimiento de los adolescentes. Recomendamos que los padres hablen con sus hijos adolescentes a menudo sobre las experiencias que están teniendo y las decisiones que están tomando en línea. Los padres deben establecer los límites de sus hijos adolescentes e intervenir cuando sea necesario para ayudar a sus hijos a mantenerse seguros y saludables en línea mientras desarrollan habilidades para un buen uso.

##### **a. Generar hábitos saludables**

*¿Por qué?*

La tecnología en sí misma no es buena ni mala, depende del uso que hagamos de ella.

*¿Cómo?*

Preservar un uso saludable teniendo en cuenta las recomendaciones anteriores. En esta etapa es esencial el descanso, la alimentación saludable, el ejercicio físico regular, el tiempo en familia y los periodos de desconexión.

## **b. Actualizar el plan digital con regularidad**

*¿Por qué?*

Es una etapa con cambios rápidos y profundos y a velocidad variable.

*¿Cómo?*

Revisar con nuestros hijos de forma periódica el plan digital familiar, poder discutir con ellos las normas y tener en cuenta su opinión.

## **c. Hablar de los riesgos**

*¿Por qué?*

A medida que hagan un uso más autónomo de la tecnología la probabilidad de enfrentarse a riesgos aumenta.

*¿Cómo?*

Establecer un diálogo abierto sobre el ciberacoso, la información inadecuada para la edad, la pornografía, el quedar con desconocidos, el envío o la recepción de imágenes con contenido sexual.

## **d. Apoyar las decisiones críticas y acompañar en la resolución de problemas**

*¿Por qué?*

Es necesario que sean conscientes de los riesgos y de las posibles soluciones ante ellos.

*¿Cómo?*

Si necesitas apoyo contacta con la [línea de ayuda](#) de INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad). Si crees que existe contenido sensible (sexual, violento...) publicado en internet que deba ser retirado, la AEPD (Agencia Española de Protección de Datos) dispone de una Canal Prioritario para la retirada de estos contenidos. Para [menores de 14 años](#) se solicita por los progenitores y los [mayores de 14 años](#) lo pueden solicitar ellos mismos.

## **e. Redes sociales cuando esté preparado y en estrecha vigilancia**

*¿Por qué?*

Las redes sociales son un paso importante en el uso de la tecnología porque les permite comunicarse con desconocidos, acceder a anuncios según sus búsquedas y compartir con terceros información personal de cualquier tipo.

*¿Cómo?*

La mayoría de los proveedores de redes sociales recomiendan no usarlas en menores de 14 años. Más allá de la recomendación general, debemos preguntarnos si nuestro hijo está preparado y acompañarle de forma más exhaustiva y estar presentes y disponibles.

## **f. Ser su mejor ejemplo**

*¿Por qué?*

La mejor herramienta en la tarea educativa es el ejemplo. Los niños y adolescentes se quedan con poco de lo que decimos y están pendientes de lo que hacemos.

*¿Cómo?*

Establecer el plan digital para toda la familia, cumplir los límites y compartir con los hijos lo que está suponiendo para nosotros el cambio.