

¿Cómo se debería planificar un horario frente a la pantalla seguro?

Prof. Assoc. Dra.
Elif Posos Devrani
Catedrática y Científica de la
Comunicación

¿Por qué se da prioridad a los métodos basados en el tiempo?

Los padres que buscan formas de supervisar la relación de los menores con las pantallas digitales suelen verse bombardeados con sugerencias bastante limitadas que se basan en métodos que abordan la cuestión como si fuera un asunto de tiempo de exposición. No obstante, la investigación ha demostrado que, además de las restricciones de tiempo, las oportunidades que brindan las pantallas digitales y los riesgos potenciales que suponen para los menores exigen una planificación familiar rigurosa que se inspire en la experiencia común de los progenitores. Así pues, en primer lugar, debemos examinar la cuestión de por qué tendemos a decantarnos por los métodos basados en el tiempo.

Hay dos razones subyacentes por las que los padres adoptan estrategias basadas en el tiempo para gestionar la relación de sus hijos con las pantallas digitales. Por un lado, es probable que los padres en su infancia tuvieran menos contacto con las pantallas, tanto en términos de tiempo como de funciones. Hace veinte años, las pantallas se asociaban más a mecanismos de entretenimiento y recompensa, mientras que hoy se han convertido en una herramienta integral en diversos aspectos de nuestras vidas y, como tales, forman parte natural de ellas. En particular, los padres empezaron a darse cuenta de este cambio durante la pandemia, cuando vieron que las meras restricciones de tiempo serían insuficientes para crear un entorno digital saludable. Debido a que la educación se traspasó a plataformas digitales cuando se cerraron escuelas y a los cierres a gran escala, sociabilizábamos con frecuencia a través de videollamadas y salas de videochat, por lo que se demostró que la imposición de límites al tiempo frente a la pantalla puede tener que ajustarse en función de las condiciones existentes y de las oportunidades disponibles. Por otro, las recomendaciones de las asociaciones profesionales de confianza sobre la cuestión de pasar largos periodos de tiempo delante de pantallas digitales no solo se han generalizado en la sociedad, sino que también resultan atractivas por su sencillez. Aunque estas asociaciones renuevan sus conclusiones y recomendaciones teniendo en cuenta las transformaciones de la estructura y el orden de los nuevos medios de comunicación, puede que nos encontremos ante reglas básicas y memorables que parecen universales.

Cuando todo es pantalla, ¿se pueden imponer límites de tiempo?

La Academia Americana de Pediatría propuso el ejemplo más conocido del tipo de renovación relacionado con la segunda razón anteriormente mencionada. Hasta 2016, la regla «dos y dos» de la Academia (nada de pantallas antes de los dos años, y después de los dos, no más de dos horas de pantalla) se había mantenido firme durante bastante tiempo, pero se revisó y actualizó en 2020. La Academia empezó a alejarse de los métodos basados en el tiempo, que consideran las pantallas digitales meros medios de entretenimiento, y aceptó el hecho de que en el mundo actual, saturado de medios de comunicación, las pantallas han adquirido funciones totalmente distintas. Por ello, estas son sus nuevas recomendaciones:

Para menores de dieciocho meses, restrinja el uso de pantallas digitales a las videollamadas con familiares.

Los menores de dieciocho a veinticuatro meses pueden ver programas educativos siempre que los supervise un responsable.

Los menores de dos a cinco años pueden ver hasta una hora de material no educativo entre semana y hasta tres horas de ese contenido los fines de semana.

Fomentar en los menores a partir de seis años que adopten hábitos saludables y reducir el tiempo que dedican a actividades relacionadas con la pantalla en sus rutinas.

Apagar todas las pantallas durante las comidas familiares y los viajes.

Informarse sobre los controles parentales y aplicarlos.

Evitar utilizar las pantallas digitales como chupete, canguro o forma de controlar las rabietas.

Apagar todos los dispositivos digitales entre media hora y una hora antes de ir a dormir y sacarlos de las habitaciones.

Una visión general de las nuevas recomendaciones de la Academia demuestra que no se han descartado por completo las restricciones horarias, sino que se han incluido directrices más específicas sobre las funciones de las pantallas, la naturaleza de los contenidos y la responsabilidad de los padres. A su vez, esto nos lleva a las nuevas normas sobre las pantallas digitales en la actualidad: no existe una norma general que se aplique a todo el mundo, sino valores fundamentales que tienen en cuenta lo más conveniente para los menores.

Plan de horarios seguros frente a la pantalla

Es imposible proteger a nuestros menores de los riesgos digitales con un cronómetro. En su lugar, hay que elaborar un nuevo plan para un uso seguro de las pantallas que tenga en cuenta las necesidades específicas de los menores y sus familias.