

# Recomendaciones de exposición a pantallas según edad



Por *EducomLab.cl*

## Menores de 2 años:

Lo que necesitan para su desarrollo cognitivo, socio-emocional y físico, es el contacto directo con su entorno. Utilizar todos sus sentidos para explorar el mundo. Aprenden a través de la repetición, el movimiento, el juego y la comunicación social.

Aunque los atraen las imágenes y sonidos de las pantallas, no hay evidencia de que sea un aporte, ya que no habría una comprensión ni diferenciación con lo que es real. La sobreexposición restringe el contacto con lo que necesitan para desarrollarse y podría afectar la adquisición del lenguaje, del desarrollo motor y la sociabilidad, entre otras.

Un uso positivo de las tecnologías sería para comunicarse con otros, por ejemplo, familiares que viven lejos a través de videochats como el de WhatsApp, Skype o Facetime.



# Entre los 3 y 7 años:



Necesitan mucho contacto con su entorno. El juego social, la actividad física, los libros y la música son parte esencial para lograr un sano desarrollo. Ya distinguen la realidad de la fantasía y, aunque pueden interactuar bien en términos de motricidad con las pantallas, sigue siendo mejor compartir una lectura con adultos con un libro físico. Tocar, oler, dar vueltas las páginas, son experiencias sensoriales mucho más enriquecedora para ellos.

Los momentos de entretención con pantallas deben ser supervisados y acompañados por adultos quienes, además de seleccionar contenido adecuado, pueden compartir sus experiencias y emociones. Aquí es importante conversar sobre el buen uso de las tecnologías: al igual como hay normas y reglas en nuestras relaciones cara a cara, así debemos comportarnos online. No van a aprender a mantenerse seguros online a menos que se les enseñe.

Los dispositivos tecnológicos deben estar en lugares comunes de la casa y no utilizarlos al menos media hora antes de ir a acostarse. También promover otras actividades recreativas y limitar el tiempo de uso, para ayudar a que disfruten de actividades offline y eventualmente sean adolescentes que puedan autorregular el uso de tecnologías en su vida diaria.

# 16 años y más:



Si bien lo que se espera es la independencia y autonomía, la comunicación familiar abierta y respetuosa sigue siendo un gran aporte en la vida de los hijos adolescentes. Sentir que pueden confiar en sus padres les permitirá recurrir a ellos en caso de necesidad.

Como padres, mantenerse actualizados sobre lo que los jóvenes hacen online es una responsabilidad, conocer los riesgos, promover la conversación familiar y ser un buen ejemplo en el propio uso de tecnologías, es lo recomendado.

# Entre los 7 y 12 años:



Aunque ya muchos navegan online solos, no tienen la claridad suficiente para comprender las consecuencias offline de sus acciones online. Por esto, conversar sobre el cyberbullying y sus comportamientos en Internet es extremadamente importante.

El resguardo de su imagen, la presión social y saber actuar frente a agresiones, deben ser temas de conversación familiar. Los adultos deben ayudarlos a comprender el alcance e impacto de lo que comparten en las redes, la importancia de la privacidad y cómo mantenerse seguros, configurando dispositivos y aplicaciones, y buscando la ayuda de los adultos en casos de agresiones o riesgos.

Se recomienda también supervisar los juegos online, determinando si el contenido es apropiado en términos de agresividad, sexualidad y la posibilidad de ser contactados por desconocidos. La regulación del tiempo de uso, las amistades offline y la promoción de otras actividades siguen siendo los mejores mecanismos protectores a esta edad.

# 12 a 15 años:



Probablemente ya se manejan en el mundo digital mejor que sus padres, sin embargo, no tienen la madurez necesaria para autorregularse ni ver claramente las consecuencias de sus acciones. Por esto, sigue siendo importante la guía y compañía de un adulto.

En esta etapa pueden preferir los consejos y compañía de sus pares y ser susceptibles a lo que sus amigos hacen o dicen, aumentando el riesgo de involucrarse en sexting u otras acciones de contenido sexual donde pueden salir heridos.

Conversar sobre la intimidad, el deseo de ser aceptado (buscar likes) y la protección de lo privado, es muy importante. Discutir la toma de decisiones online: explicarles por qué no deben bajar programas desconocidos, links que parecen inseguros o compartir información personal en sitios sin protección de privacidad. Al igual como offline no deben involucrarse con extraños, si son contactados por otros online, deben contárselo a sus padres.