

¿Límites para el consumo de pantallas de 0 a 7 años?

escrito por DF Diario Feminista. | enero 24, 2019



Las últimas evidencias científicas señalan que un uso excesivo de pantallas (tablet, televisión, ordenador, móvil) por parte de menores de 0 a 7 años puede ser dañino para su desarrollo.

Desde Childnet se ha lanzado [una campaña online de sensibilización](#) del uso responsable de las TIC en familia, donde se pueden encontrar recomendaciones útiles para su gestión. Uno de los primeros pasos que aconsejan es revisar el propio consumo de las pantallas por parte de las personas adultas, pues su papel como modelo es esencial

para las niñas y niños pequeños.

Destacan cuatro tips principalmente. Primero, **usar los dispositivos digitales juntos**. Es importante no dejarles solos con las pantallas sino involucrarse con ellos, aprendiendo, jugando, estableciendo un lazo de confianza que aumenta la probabilidad de que, si algún día experimentan algo molesto, lo cuenten a sus personas adultas de confianza. Segundo, **establecer expectativas claras**. Construir conjuntamente unas normas claras de uso del consumo digital, para ello algunas familias establecen un acuerdo por escrito; este consejo mejora la capacidad de sacarle el máximo partido al uso de los dispositivos. Tercero, **estar informado**. Es clave también saber cuáles son los controles parentales disponibles en cada dispositivo, cuáles son las aplicaciones permitidas o no, o a qué tipo de contenido tener acceso. Y, como último, **establecer buenos hábitos desde el principio**. Esta última recomendación destaca la importancia de conversar sobre las conversaciones en línea que tenemos tanto las personas adultas como las niñas y niños. Si desde el principio el diálogo está presente sobre lo que compartimos, las imágenes, videos, en conversaciones desde una perspectiva comunicativa y preventiva, se consolida un hábito positivo en el seno familiar y por tanto fortalecemos la seguridad y la confianza en las niñas y en los niños. [La guía familiar](#) está disponible también en el portal.