

Salud Pública elabora un decálogo para promover el uso seguro y saludable de pantallas en la infancia y adolescencia

El criterio de madres, padres y profesionales es fundamental a la hora de atender los desafíos de los dispositivos con pantallas y la educación digital

Jueves, 12 de diciembre de 2019



El Instituto de Salud Pública y Laboral (ISPLN/NOPLI) y profesionales de Salud Mental, del Servicio de Efectividad y Atención Primaria del Servicio Navarro de Salud- Osasunbidea han elaborado un decálogo para promover el uso seguro y saludable de dispositivos con pantallas en la infancia y la adolescencia. El decálogo, editado en carteles y folletos bilingües (castellano-euskera), se está distribuyendo en centros educativos, áreas de Pediatría de los centros de salud, servicios sociales de base, asociaciones de padres y madres (APYMAS) y otros colectivos de la Comunidad Foral. Esta distribución se acompañará de la difusión de mensajes en redes sociales. El decálogo es una iniciativa enmarcada dentro del 'III Plan de prevención: drogas y adicciones', fruto del trabajo interdepartamental de Salud, Educación y Derechos Sociales.

El decálogo pretende animar a sacarles el máximo provecho a los dispositivos con pantalla, en un momento previo a las compras navideñas que puede ayudar a realizarlas con responsabilidad y con conciencia de las ventajas y desventajas de estos dispositivos. Así, este decálogo aporta diez consejos que pueden ser útiles tanto para

menores como para personas adultas. Porque el papel de madres y padres y de profesionales de ámbitos como la Salud, la Educación o los Derechos Sociales es fundamental a la hora de atender los desafíos de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC).

Las pantallas (tabletas, móviles, ordenadores, televisores ...) han ido ganando terreno en el mundo adolescente y, hoy en día, es fácil encontrarlas en sus mochilas, bolsos, bolsillos y en, prácticamente, el 100% de los hogares. Las y los menores son ya nativos digitales. A través de estos dispositivos también se conocen, se relacionan, se divierten, se entretienen, se informan, reflexionan, estudian, se desarrollan.

Acompañarles y guiarles en el entorno digital es una tarea enriquecedora que requiere, también, de una reflexión y cierto aprendizaje por parte de los adultos. Porque madres y padres asumen que no siempre son un buen modelo: por ejemplo, ven la televisión y otra pantalla de forma simultánea; usan el móvil por la noche, ya en la cama, con mucha frecuencia; o hay a quienes hacen un uso intensivo de las redes sociales.

Aunque ya en numerosos hogares y en muchos centros escolares hay normas, espacios y horarios de uso restringido de dispositivos con pantallas, la tecnología es una fuente habitual de conflicto y puede ser la causa de discusiones y separación entre menores. De ahí la importancia de fomentar el diálogo constante y crear entornos de confianza. Todo ello en un marco de preocupación por el tiempo que destinan a estos dispositivos, la seguridad en su utilización y la protección de la intimidad personal, las relaciones virtuales, el ciberacoso, el acceso a contenidos inadecuados, la pérdida de tiempo o la sobreexposición de su imagen.

El decálogo, elaborado por un grupo de trabajo interdepartamental del Gobierno de Navarra, pretende ser una herramienta más para la labor preventiva y de uso responsable de los dispositivos electrónicos que en diversos ámbitos ya se viene haciendo. Para ello, se han editado inicialmente 1.800 carteles y 7.000 folletos con los que informar y concienciar a cerca de 33.000 menores, así como a madres, padres y profesionales.

Decálogo: uso seguro y saludable de pantallas

Este decálogo aconseja que aparatos como el ordenador o la consola estén ubicados en un lugar común en

el domicilio; que se respeten siempre los tiempos de sueño, de estudio o de ocio o que los contenidos a los que se accede sean adecuados a la edad de la persona usuaria, entre otras cuestiones. Estas son sus principales recomendaciones:

- Decidir dónde se utilizan. En la infancia y en la adolescencia es mejor que el ordenador, la consola, etc. estén en un lugar común de la casa.
- Decidir cuándo se usan. Evitarlos en menores de dos años. Que no interfieran de forma negativa en el sueño, los juegos tradicionales, las relaciones, los estudios... Optar también por momentos sin móvil.
- Atender la adecuación y el desarrollo personal y social de los accesos, contenidos, juegos... mediante herramientas de seguridad y control parental, acompañamiento, diálogo, orientación, etc. según la edad.
- Velar porque los dispositivos acompañen a los intereses, pero no sean el interés mismo en sí. No estar siempre pendientes de las pantallas. Vivir con y no para ellas.
- Gestionar los tiempos de uso, no más de dos horas diarias. Disfrutar también de otras posibilidades de ocio.
- Velar por la privacidad e intimidad personal. Cuidarse, proteger los datos, informaciones e imágenes personales.
- Respetar a otras personas. Etiquetar y pasar imágenes e informaciones siempre con el permiso y consentimiento de quienes aparecen. Valorar a quién se acepta como amigo o amiga.
- Establecer relaciones de confianza y buen trato: me reconozco, me acepto y me valoro y te reconozco, te acepto y te valoro.
- Ser una misma o uno mismo, sin pretender gustar a todo el mundo, sin dejarse llevar por la presión de los me gusta.
- Preguntar y pedir ayuda si se tienen dudas, se siente acoso o hay algo que no nos gusta.

Si estas navidades llega un móvil a sus bolsillos o entra una pantalla más en cualquier hogar, hay que realizar un uso responsable de ella para que permita relacionarse, conversar y disfrutar. ¡Feliz 2020!



