Archivos Argentinos de Pediatría 2020;Suplemento COVID:c142-c144 / **c142**

Uso de pantallas en tiempos del coronavirus

Using screens in times of coronavirus

Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo
Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación

Mayo 2020

A medida que los niños debieron aislarse en respuesta al COVID-19 los padres se han visto obligados a reconsiderar determinadas creencias sobre el tiempo de pantalla para sus hijos. De hecho, el consejo de los expertos sobre el tiempo de pantalla también ha cambiado en la era del coronavirus.

Hasta ahora, ha habido un conjunto bastante uniforme de recomendaciones sobre el tiempo de pantalla para los niños. La Academia Americana de Pediatría (AAP) es la autoridad que se cita a menudo sobre esto. En términos generales esta Asociación indica que los menores de 18 meses no deben tener tiempo frente a las pantallas, con la excepción de *videochat*, y un límite de una hora por día para niños de dos a cinco años.

¿Cuál es el nuevo consejo? A raíz del COVID-19, la AAP ha lanzado un nuevo conjunto de directrices. De manera reveladora, se aleja específicamente de los límites basados en el tiempo. Durante la pandemia, lo que importa es el niño, el contenido y el contexto, también conocida como la regla de las tres "c" por sus siglas en inglés (*child, content, context*).

Ciertamente, las recomendaciones actuales de tiempo de pantalla existentes no tienen en cuenta la realidad de cómo usamos los medios en tiempos de pandemia. Los niños usan pantallas para ver dibujos animados, pero también las necesitan para conectarse con maestros, compañeros de clase, amigos y familiares. De hecho, la televisión, las plataformas de transmisión y las descargas de aplicaciones han experimentado un notable aumento en su uso desde que comenzó la pandemia. Aunque parte de este tiempo frente a las pantallas está relacionado con la enseñanza remota en las aulas virtuales, la visualización de televisión en los niños se ha disparado desde que comenzó la pandemia. Canales como *The Cartoon Network, Disney Channel, Boomerang y Nickelodeon* han reportado aumentos de visualización de hasta casi un 60 % en una sola semana.

Una encuesta realizada por el Instituto Gino Germani de la Universidad de Bs. As., entre el 11 y el 15 de abril de 2020 en la Ciudad de Bs. As. y el Gran Bs. As., investigó sobre el uso de tecnologías durante los tiempos de Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio (ASPO).

La encuesta destinó una sección a conocer los hábitos y vínculos con la información, de los niños, niñas y adolescentes en tiempos de cuarentena. El 62 % de los padres encuestados respondió que en este período se les permite a los niños utilizar los dispositivos durante más tiempo que el habitual. De ese 62 %, un 44 % indicó que la utilización es "un poco" mayor y el 18,5 % "mucho" mayor. Un 37 % manifestó no observar cambios y que los utilizaban en igual medida antes de iniciar el ASPO.

Respecto al uso de la televisión, el 55 % de los niños pasan más de dos horas por día, a pesar que numerosos estudios indican que la televisión de fondo, juega un papel causal próximo en la reducción del tiempo de juego padre/hijo, distrae al niño, perturba la calidad y cantidad de horas de descanso y sueño, y de cierta forma expone a los niños a noticias no

Recibido: 3-8-2020
Aceptado: 3-8-2020

controladas por el adulto. Los contenidos más consumidos serían *Netflix* (el 72 %) y *Youtube* (el 52 %). EL 15 % indicó específicamente que siguen los contenidos del Programa del Ministerio de Educación de la Nación. En relación al uso de celulares, tabletas y computadoras, el 48,2 % manifestó que los niños los usan más de 4 h por día. La encuesta mencionada precedentemente, también arrojó que los niños están muy informados sobre COVID-19. De acuerdo a la percepción de quien respondió el formulario, el 70 % de los niños estaba informado sobre la pandemia.

En este contexto, es posible que dediquen más tiempo de lo habitual frente a las pantallas. Los motivos son diversos: las necesidades educativas exigen mayor dedicación a las clases virtuales y acceso a contenidos en línea, y, por otro lado, el tiempo de ocio y las relaciones sociales con sus amigos también se digitalizará, debido a la falta de horas de contacto cercano en el día a día.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ha desarrollado ciertas pautas de implementación en la relación de los niños con las pantallas, a las que la Sociedad Argentina de Pediatria adhiere, buscando fundamentalmente que todos podamos adaptarnos al entorno digital necesario en estos momentos. Las mismas son:

1. Establecer un ambiente de confianza en el hogar: entender sus necesidades y acompañarlos según su nivel de madurez, para que puedan acceder a contenidos seguros y aptos para su edad y puedan expresar sus inquietudes y plantear su punto de vista.
2. Evitar una actitud inflexible frente al uso de pantallas: en su lugar, podemos trasmitirles que no es saludable conectarse a todas horas, y que cambiar de actividad permite, por ejemplo, descansar la vista y la postura.
3. Dar prioridad a las actividades diarias básicas: se deben respetar los horarios para dormir y comer, así como para realizar las obligaciones domésticas; aunque la situación sea excepcional, no debe servir de excusa para olvidar estas rutinas y dejarse llevar por el impulso, no justificado, del uso de internet y de los dispositivos.
4. No distraerse y fijar objetivos**:** cuando se utiliza internet para tareas escolares, es preferible que no se usen otras aplicaciones, ni redes sociales.
5. Dar el ejemplo**:** los menores tienden a imitar los comportamientos que ven en sus padres y otras personas de referencia y no tendrán en cuenta nuestras pautas si no ven que actuamos con mesura y autocontrol con los dispositivos durante estos días.
6. Gestionar adecuadamente el tiempo del uso de dispositivos electrónicos: por ejemplo, usando herramientas como pactos familiares, planes de uso medido de redes sociales como propone la Academia Americana de Pediatría y el control parental, que permiten establecer normas y límites de uso, y facilitan el diálogo, permiten plantear dudas, preocupaciones e intereses.
7. Normas específicas: la Asociación Americana de Pediatría (APP) en 2018, estableció las siguientes recomendaciones de uso de pantallas al día:
   a. En los bebés de hasta 18 meses, debemos evitar la exposición a las pantallas con excepción del *videochat*.
   b. De los 2 a los 5 años se tiene que limitar el uso de los medios entre media y una hora al día, siempre que los contenidos sean de alta calidad.
   c. Desde los 5 a los 12 años es necesario acompañarlos pudiendo estar entre una hora u hora y media al día.
   d. Con la adolescencia, educarlos en el uso responsable y saludable de las tecnologías.

   Es fundamental entender que estas recomendaciones refieren al uso de pantallas en forma recreativa.

En el marco de este período de Aislamiento Social Obligatorio, la actividad educativa y social suma horas de uso de pantallas a estas recomendaciones y se debe lograr que, pasada la crisis, los niños aprendan a convivir encontrando un equilibro virtual/físico de una forma saludable. ■

REFERENCIAS

- Andrade B. Para plantar cara al nuevo coronavirus en casa: Uso saludable de las TICs. UNICEF. [Consulta: 7 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.unicef.es/educa/blog/uso-saludable-tics
- Wood P. Coronavirus has changed the advice around screen time. Here's what it is now. News. Apr 30, 2020. [Consulta: 7 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.abc.net.au/news/2020-05-01/coronavirus-covid19-changes-the-guidelines-around-screen-time/12177038
- Cheng E, Wilkinson T. Agonizing Over Screen Time? Follow the Three C's. New York Times. Apr 13, 2020. [Consulta: 7 de mayo de 2020].Disponible en: https://www.nytimes.com/2020/04/13/parenting/manage-screen-time-coronavirus.html
- Korioth T. Family Media Plan helps parents set boundaries for kids. AAP News. Oct 21, 2016. [Consulta: 7 de mayo de 2020]. Disponible en: https://www.aappublications.org/news/2016/10/21/MediaParents102116

- Calzado M, Lio V, Cirulli V. ¿Cómo nos informamos durante la cuarentena? [Consulta: 8 de mayo de 2020]. Disponible en: http://www.comunicacionyseguridad.com/wp-content/uploads/2020/05/INFORME-CPS-COVID-1.pdf
- Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Lund AF, Anderson DR. The effects of background television on the toy play behavior of very young children. *Child Dev*. 2008;79(4):1137-51.