

# Recomendaciones sobre el uso de pantallas en niños de 7 a 12 años

## Descripción de la etapa

Entre los 7 y los 12 años, los niños y niñas **desarrollan su potencial, su carácter y su autonomía**. En esta etapa aprenden y socializan a través del juego.

Es importante señalar los cambios que se producen en el cerebro y las capacidades que se pueden adquirir gracias a estos cambios y que pueden verse limitadas por un uso abusivo de pantallas:

- Se desarrolla el lóbulo frontal, asociado a funciones cognitivas como la toma de decisiones, la motivación, la solución de problemas, la planificación y la atención.
- Madura el cuerpo caloso, que permite que nos orientemos en el espacio, vinculemos emociones a los recuerdos, coordinemos adecuadamente los movimientos corporales (voluntarios e involuntarios), respondamos de manera efectiva ante los estímulos del exterior, nos comuniquemos adecuadamente y entendamos lo que nos dicen, desarrollemos habilidades como la escritura, la lectura, la pintura o la música, que resolvamos problemas complejos y, en definitiva, que entendamos y nos relacionemos de forma humana con el mundo.

## Principales riesgos del abuso de pantallas

- Ralentización o reducción del desarrollo del lóbulo frontal del cerebro que provoca graves dificultades en la atención, capacidad imprescindible para el aprendizaje.
- El exceso de uso de pantallas genera **adicción a las gratificaciones instantáneas**.
- El abuso de uso de redes sociales son **causa de ansiedad y depresión**.
- **Alteración del sueño y reducción del tiempo de descanso real**.
- **Roba tiempo en el proceso de socialización**.
- Facilita e intensifica el **acoso**.
- Hábito en la sobreexposición de estímulos e intolerancia al aburrimiento, tiempo en el que el cerebro trabaja intensamente (integra aprendizajes y emociones, relaciona información, crea nuevas ideas...)

La principal función de la familia en esta etapa es **acompañar de forma paulatina este proceso, estableciendo un vínculo de confianza** (sin que se confunda autonomía con soledad).

## ¿Qué podemos hacer?

- Retrasar la incorporación de un smartphone propio en la medida de lo posible, preferiblemente **no antes de los 16 años**, propiciando propuestas de ocio y entornos de relación social libres de pantallas.
- **Evitar el uso "narcótico"** del móvil (pérdida de la noción del tiempo y uso nada provechoso) y reducir el uso "innecesario" (lo que podemos hacer también sin tecnología).
- Evitar que las pantallas ocupen de forma sistemática los "tiempos de aburrimiento" (de inactividad).
- Definir un **camino progresivo de incorporación** del móvil "personal" con un pacto de uso\* que va evolucionando adaptándose a cada momento madurativo del chico/a:
  - empezar con un terminal de los padres
  - continuar con un **teléfono no smartphone**
  - acondicionar la incorporación del primer smartphone al hecho de tener que llegar a acuerdos de uso (preferiblemente no antes de los 16 años)
  - incorporar un smartphone cuando se tiene evidencias de tener una madurez suficiente.
- Poner límite de uso muy claros adaptados a cada edad:
  - limitar el tiempo de uso en función de la edad y las responsabilidades de cada niño (como referencia entre los 7 y 12 años: incremento progresivo y supervisado hasta una hora diaria máximo).
  - **limitar los espacios de uso** comunes y abiertos, que se les pueda observar
  - **comidas sin pantallas**
  - distanciar el uso de las pantallas de los momentos de **levantarse y de acostarse**
- Reunirse con otras familias del entorno relacional del niño, que también tienen el propósito de retrasar la incorporación del móvil y crear un grupo de apoyo para afrontar el reto de forma colectiva.