

Recomendaciones sobre el uso de pantallas en preadolescentes y adolescentes (12-16 años)

Descripción de la etapa

En esta etapa evolutiva, los jóvenes experimentan una **mayor autonomía y capacidad de razonamiento, así como cambios corporales**. Además, se desarrollan importantes cambios cognitivos e intelectuales, como la aparición del pensamiento abstracto y el desarrollo del juicio. Estos hechos provocan **tensiones paternofiliales que deben ser atendidas desde el diálogo y el acuerdo**.

Es una etapa clave para la consolidación de la personalidad, a través de la interacción con:

- Los **adultos de referencia** (desde una actitud de resistencia hacia el orden establecido, para tomar distancia)
- Los **grupos de iguales** (entornos en los que descubren nuevas referencias).

Alcanzar esta identidad les permite tener el propio punto de anclaje de **quienes son** para existir, participar e **integrarse**, descubrir, relacionarse, hacer valoraciones y juicios y ser objeto de valoraciones y juicios.

El hecho de tener un smartphone o conexión a internet les lleva a **construir dos identidades (la física y la digital) en dos entornos distintos que tienen códigos propios**. Es importante acompañar este proceso para que ambas identidades sean coherentes, estén armónicamente conectadas y, sobre todo, que la identidad física sea la que sustenta la identidad digital, que sea su fuente para evitar una disociación.

Principales riesgos del uso excesivo de pantallas en adolescentes:

(Entendemos por "uso excesivo" un uso superior a 20h/semana con fines puramente lúdicos o de uso "narcótico" -involuntario, motivado por las propias aplicaciones-)

Hay unos riesgos que se manifiestan de forma habitual y común:

- Impactos en la salud física:
 - **sedentarismo** (como factor de riesgo para la obesidad).
 - **problemas visuales**.
 - acentuación de las **alteraciones del ciclo del sueño y del estado de ánimo**.
 - **Baja tolerancia a la frustración y falta de atención y motivación** a raíz del exceso de estimulación.
 - **Reducción de la capacidad expresiva, lectora y de léxico**.
 - **Pérdida del vínculo de confianza en la familia** como referente de seguridad.
 - **Intolerancia/miedo/aversión al tiempo "vacío"**.
 - **Reducción del tiempo dedicado a alternativas de ocio saludables o al estudio** y otras responsabilidades.
 - **Reducción (o ausencia) del tiempo dedicado a las interacciones sociales presenciales** necesario para construir una adecuada identidad en nuestra sociedad (la construcción de la identidad "física", a partir de la que debe definirse la identidad "digital").
 - **Carencia de autoestima y síndrome FOMO ("Fear Of Missing Out")**: el miedo a quedar excluidas del grupo.
 - Consumo de **contenidos inadecuados para la edad** de carácter comercial, agresivo, sexual, de información distorsionada, poco fiable o, directamente, falsa y contenidos que atenten contra la vida saludable (**problemas de alimentación, autolesiones, retos suicidas...**).
 - Dificultades en las relaciones familiares debido al incumplimiento de las normas de convivencia básicas en lo que se refiere al uso de pantallas.
 - **Ciberacoso o cyberbullying**: uso de internet u otras tecnologías para enviar contenidos o imágenes dirigidas a molestar o herir a otra persona.
 - **Sexdifusión**: difusión de imágenes con contenidos sexuales, sin el consentimiento de la persona que aparece (a menudo caemos en el error de culpabilizar a la víctima por el hecho de haber compartido las imágenes, cuando lo realmente sancionable es el uso de las imágenes sin consentimiento).
- Además de estos riesgos, también hay más específicos que pueden darse:
- **Adicción a videojuegos en línea** y trastorno de juego con apuestas.
 - **Ciberacoso** o cyberbullying: uso de internet u otras tecnologías para enviar contenidos o imágenes dirigidas a molestar o herir a otra persona.
 - **Violencias Machistas Digitales**, como por ejemplo:
 - Sexdifusión: difusión de imágenes con contenidos sexuales, sin el consentimiento de la persona.
 - Sextorsión: chantaje de carácter sexual por canales digitales.
 - Otros tipos de acoso que utilizan las redes, como la influencia de grupos de manipulación psicológica, las bandas juveniles violentas o las sectas coercitivas y la violación de la intimidad.
 - Exposición a publicidad engañosa o abusiva, spam, (phishing/smishing/vishing) y otros fraudes digitales.


¿Qué podemos hacer?

Retrasar la **incorporación del primer smartphone hasta los 16 años**.
En caso de que no sea posible, **nunca antes de los 12 años**.

- **Revisar y reducir el consumo del móvil por parte de los adultos** frente a los hijos e hijas; somos un modelo y adquirimos patrones de comportamiento a partir de lo que hacemos más que de lo que les decimos o explicamos (sobre todo si no hay coherencia).
- **Acompañar en lugar de imponer** el propio criterio: expresar los beneficios que les aporta reducir su uso y los efectos negativos que tienen las pantallas.
- **Analizar el uso** que se quiere hacer (o que se hace) conjuntamente (¡podemos analizar el uso de los adultos también!) y aprender a diferenciar:
 - Cuando es **provechoso** (tareas académicas, compartir información con alguien, escuchar música...),
 - **Innecesario** (conversaciones que se pueden tener en persona, llenar tiempo desperdiciados...),
 - **Narcótico** (jugar a juegos simples y adictivos, mirar las redes sociales compulsivamente, enlazar contenidos tras otro...)

Tiempo de uso máximo recomendado:

- Al inicio no más de 1h/día entre semana y 2h/día los festivos
- Después se puede ampliar hasta 1,5h/día entre semana y 3h/día los festivos (evitar llegar a las 20h/semana)

- **Empezar con un teléfono de pocas prestaciones** (uno viejo que tengamos por casa, por ejemplo) y escoger una tarifa adecuada al uso y límites acordados que irá ampliándose.
- **Gestionar progresivamente la intimidad**: al inicio se aconseja que utilicen siempre las pantallas en espacios compartidos y explicando cómo y para qué se utiliza, nunca en privado. La intimidad lo irán consiguiendo poco a poco.
- **Evitar su uso durante las comidas, antes de acostarse y justo después de levantarse.**
- **Reforzar la autoestima** y la confianza en uno mismo, ya que el bienestar emocional no depende de los "me gusta" ni de los seguidores en las redes sociales.
- **Promover el pensamiento crítico** para analizar el uso de las redes sociales, y ayudarles a establecer lo que quieren mostrar y lo que quieren mantener en privado.
- Evitar que las pantallas ocupen de forma sistemática los "tiempos de aburrimiento" (de inactividad) y **promover actividades alejadas de las pantallas**: lectura, dar un paseo, escuchar música, hacer deporte, bailar, juegos de mesa...
- Definir un **pacto de uso**: documento en el que acordar las condiciones de uso del móvil entre el adulto y el hijo/a (tiempo, días, franjas horarias, motivo del uso, lugar...). Para ponerlo en práctica, descárgate una plantilla de pacto de uso a través de este código QR 
- Disponer de un **sistema que aporte información accesible sobre el uso del móvil** (tiempo, día, hora, aplicación...) y analizarlo conjuntamente de forma periódica.
- Como familias ya nivel colectivo, **organizarnos a través de las AFAs de los centros educativos** para impulsar decisiones conjuntas como no comprar el móvil a nuestros hijos e hijas hasta cierta edad.
- Ayudar a que se promuevan **políticas de conciliación familiar y de acompañamiento a las familias**.
- **Contactar con un/a profesional si se detectan síntomas de adicción**:
 - la frecuencia de uso es muy elevada.
 - las pantallas dominan todos los aspectos de la vida y afectan a la rutina diaria.
 - se pide dinero para gastar en juegos de azar.
 - mucho nerviosismo si no se puede acceder al uso del móvil (síndrome de abstinencia).
 - se engaña a la familia y amigos sobre la cantidad de tiempo que se pasa en las pantallas.
 - alternación de los hábitos de higiene, sueño y alimentación.

 **somos
conexión**

TELEFONÍA CONSCIENTE

www.somosconexion.coop - educa@somosconexion.coop