

GradualGuide

Guía de Recomendaciones de Acceso Gradual a la Tecnología

*Dirigida a padres, abuelos, maestros,
educadores, cuidadores.*

JUNIO 2026

Versión 4.0

© 2025 “GradualGuide: Guía de Recomendaciones de Acceso Gradual a la Tecnología” de Observatorio de la Vida Tucumán (OVT) se distribuye bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional, accesible en <http://creativecommons.org> descrita en forma resumida en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> CC BY-NC-ND 4.0

Esta guía se encuentra protegida por derechos de autor. Se concede permiso para compartir y distribuir la guía en su formato original de manera gratuita, siempre y cuando se otorgue el crédito correspondiente al OVT y se respete su integridad.

Queda prohibido el uso comercial de esta guía, así como cualquier modificación o creación de obras derivadas sin el consentimiento expreso del OVT.

Para otorgar el crédito adecuado, es necesario incluir el nombre completo del OVT, así como el título de la guía, en cualquier copia o distribución que se realice.

Cualquier uso o reproducción que no esté permitido por esta licencia está sujeto a las leyes de derechos de autor aplicables.

Para obtener más información sobre los derechos de uso o para solicitar permisos adicionales, por favor contáctenos en gradualguideovt@gmail.com

GradualGuide ha sido elaborada por un Equipo Técnico Interdisciplinario del OVT conformado por: una abogada especialista en mediación con vasta experiencia en temas de familia y administración de instituciones educativas de nivel medio; una licenciada en música, profesora de piano, maestra y profesora de música de nivel inicial, secundario y terciario, con vasta experiencia en enseñanza musical; una bioquímica, doctora en bioquímica e investigadora científica; y una ingeniera en computación especialista en administración de sistemas y servicios de salud, alumna regular de la carrera licenciatura en ciencias del comportamiento, docente universitaria. Fueron consultados además asesores externos al OVT, profesionales de otras disciplinas. Una de las asesoras es odontóloga, especialista en salud social y comunitaria, especialista en administración pública, con una vasta experiencia en la misma.

Ni GradualGuide ni el Observatorio de la Vida Tucumán (OVT) se hacen responsables de la aplicación de los contenidos proporcionados en la guía © 2025 “GradualGuide: Guía de Recomendaciones de Acceso Gradual a la Tecnología” ya que las recomendaciones son proporcionadas únicamente con fines informativos y no constituyen asesoramiento profesional ni garantía de resultados. Cualquier uso de la guía es responsabilidad exclusiva del usuario. Al utilizar la guía, se reconoce y acepta haber leído y comprendido esta exención de responsabilidad. Al utilizar “GradualGuide: Guía de Recomendaciones de Acceso Gradual a la Tecnología”, se reconoce y acepta haber leído todo lo anterior.

PROLOGO de la Versión 4.0 de Gradual Guide
Observatorio de la Vida Tucumán
Junio de 2026

Estamos actualmente en todo el mundo frente a un debate familiar, escolar, social, científico y legislativo sobre el impacto que tienen los dispositivos digitales (televisión, teléfonos inteligentes, consolas de juego, computadoras personales, tablets, etc.) en la salud de cada ser humano, especialmente en los niños, en los adolescentes y en los jóvenes.

Es motivo de esperanza observar cómo, en la actualidad, el debate sobre este tema ha cobrado una relevancia significativa en distintos ámbitos. Nos complace ver que, tanto a nivel profesional como en la sociedad en general, se va generando una creciente conciencia sobre la importancia de abordar esta cuestión. El hecho de que hoy en día sea un tema ampliamente discutido refleja el avance hacia una mayor comprensión de su impacto y la necesidad de acciones concretas para enfrentarlo adecuadamente

Ya se tiene acceso a distintos trabajos de investigación científica que relacionan la exposición a pantallas con el neurodesarrollo, el lenguaje, el desarrollo psicoafectivo, la lectoescritura, el aprendizaje, los hábitos de vida saludables, la salud mental.

Con el objetivo de mostrar, en un lenguaje llano, la evidencia científica disponible sobre el impacto de las nuevas tecnologías en la salud física, mental, social, sexual, y por sobre todo cuanto afecta en el desarrollo de los primeros años de vida la exposición a pantallas, diseñamos esta guía que pretende poner el tema sobre la mesa y mostrar la existencia de recomendaciones específicas.

“GradualGuide, Guía de Recomendaciones de Acceso Gradual a la Tecnología”, es una guía de buenas prácticas para brindar información a los padres, abuelos, maestros y educadores que estén interesados en los temas relacionados a la introducción de los niños al mundo digital.

GradualGuide propone un enfoque cuidadoso y adaptado al desarrollo humano natural. Reconoce la importancia de un acceso gradual y equilibrado a la tecnología desde el momento de la concepción en el seno materno, hasta la edad adulta temprana, teniendo en cuenta la realidad natural del ser humano.

GradualGuide considera que el mejor aprendizaje y la mejor preparación para el *“mundo en línea”* se da en la niñez y en la adolescencia, precisamente en la realidad del *“mundo fuera de línea”*. Es el mundo fuera de línea el taller donde se forja la madurez; cuanto más preparados estén los niños, mayor autonomía tendrán como adultos.

Para que, en la vida adulta, los niños y adolescentes, puedan aprovechar los beneficios de la tecnología de manera segura, antes deberán preservarse en ellos, aspectos trascendentales del desarrollo humano, como el juego, la interacción social, la contemplación, la reflexión y el aprendizaje que se dan en el mundo *“fuera de línea”*, sin estar expuestos a una pantalla.

El sentido de la privacidad, para poder distinguir lo privado de lo público; el desarrollo de la templanza, para poder fortalecer la disciplina personal en todo sentido; la capacidad de concentrarse, siendo esta una capacidad fundamental en el proceso de aprendizaje; la capacidad de controlar la impulsividad, etc., todas características relacionadas con la madurez. Aptitudes todas que se aprenden en el “*mundo fuera de línea*” y que son necesarias para usar un *Smartphone*, una *Tablet*, o cualquier otra pantalla.

Esta guía propone un acceso a la tecnología basado en el desarrollo natural -donde los adultos desempeñan un papel activo en la introducción gradual de los niños al mundo digital- y brinda recomendaciones prácticas para que los padres, abuelos, maestros y educadores introduzcan a sus hijos, nietos y alumnos en dicho mundo de manera gradual, responsable y segura, con base en el reconocimiento de que cada etapa de la vida tiene sus propias capacidades, necesidades y habilidades, motivo por el cual, se sugiere un enfoque progresivo que se ajuste a estas características.

GradualGuide no pretende prohibir o erradicar el uso de la tecnología a través de dispositivos digitales, ya que su utilización tiene importantes beneficios, como: exponer a los usuarios a nuevas ideas e información; sensibilizar sobre temas y eventos actuales; promover la participación comunitaria; ayudar a los estudiantes a trabajar con otros en tareas y proyectos; permitir además que las familias y los amigos se mantengan en contacto, sin importar dónde vivan; mejorar el acceso a valiosas redes de apoyo, especialmente para personas con enfermedades o discapacidades; ayudar a promover el bienestar y los comportamientos saludables, entre otros. Todos beneficios a los que un adulto podría acceder y enseñar su acceso gradualmente a los niños en la edad adecuada.

Las recomendaciones de esta guía pretenden ser una herramienta para que los adultos puedan ayudar a los niños a desarrollar habilidades digitales de manera progresiva; establecer límites de tiempo de exposición a pantalla adecuados en la pantalla adecuada; y promover un uso equilibrado de la tecnología en cada etapa de su crecimiento.

Además, se abordan consideraciones éticas y de salud, como la protección de la privacidad y el bienestar integral del niño.

La idea de educar a los niños en el uso responsable de la tecnología antes de que hayan experimentado las etapas de crecimiento y madurez necesarias, constituye una falacia. ***Pretender que un niño autoregule el uso de un Smartphone, obviamente también lo sería, pues un niño no tiene interés en el Smartphone, tiene interés en lo que consume en redes sociales, en Youtube; y tanto las redes sociales como Youtube están diseñados para no poder parar, independientemente del contenido.***

Es fundamental resaltar que *GradualGuide* no hace mención a los

contenidos presentados en las pantallas. Se asume que estos contenidos deben ser apropiados para la edad del niño y no causar ningún daño a su sensibilidad.

GradualGuide se enfoca únicamente en el tipo de pantalla adecuado, que respete la etapa de desarrollo del niño, y en el tiempo de exposición a la pantalla.

GradualGuide propone un enfoque que gradualmente introduzca a los seres humanos, respetando su dignidad, a la exposición a pantalla, buscando equilibrar la indiscutible realidad digital con el desarrollo humano natural, que es igualmente innegable. Cabe destacar que como las pantallas cambian, las recomendaciones también lo hacen, razón por lo cual se ven más restrictivas.

¿Es lógico, prudente y sensato que un niño posea un Smartphone?

Deberíamos dirigir nuestra atención hacia este interrogante en lugar de sólo enfocarnos en promover el uso responsable de la tecnología por parte de los niños, ya que es erróneo pretender que un niño pueda ejercer dicha responsabilidad de manera efectiva.

GradualGuide

“Los padres inteligentes regalan teléfonos tontos a sus hijos adolescentes.”

“Las pantallas fueron diseñadas para ser adictivas. La dopamina es la hormona del placer. Las redes sociales han hecho antes sus deberes para estudiar cuál es la dosis de dopamina que se le otorgará a cada usuario para producirle la gratificación inmediata ante cada estímulo y conseguir engancharlo.”

Miguel Ángel Martínez González
Catedrático de Salud Pública de la Universidad de Navarra, España

“Si cuando un niño se aburre tiene siempre una pantalla disponible, frena el centro de la creatividad de ese niño.”

“Algunos opinan que no debería existir acceso a las redes sociales antes de los trece años. Otros creemos que esa edad no debería ser antes de los dieciséis.”

Marian Rojas Estapé
Médica Psiquiatra, España

INDICE

1.- Introducción

- 1.1 Objetivo de la guía
- 1.2 Importancia de un acceso gradual a la tecnología
Implicancia en la Salud Integral del niño y adolescente
- 1.3 Audiencia objetivo

2.- Fundamentos del Acceso Gradual a la Tecnología

- 2.1 Beneficios de un enfoque gradual
- 2.2 Adaptación al desarrollo humano

3.- Etapas de Acceso Gradual

- 3.1 Prenatal
- 3.2 Primera infancia (0-3 años)
- 3.3 Edad preescolar (3-5 años)
- 3.4 Edad escolar primaria (6-12 años)
- 3.5 Primeros dos años de secundaria (12-14 años)
- 3.6 Adolescencia (14-18 años)

4.- Consideraciones Adicionales

- 4.1 Educación digital y habilidades tecnológicas
- 4.2 Uso de filtros y controles parentales
- 4.3 Promoción de la actividad física y el juego al aire libre
- 4.4 Participación activa de los padres en el uso de la tecnología

5.- Implementación de la Guía

- 5.1 Comunicación y formación a padres, abuelos, educadores
- 5.2 Apoyo para el desarrollo de habilidades digitales

6.- Marco Ético

7.- La Información en Tablas

8.- Conclusiones

Conceptos básicos:

- ✓ **Mundo en línea:** es todo lo que sucede a través de la conexión a Internet. Es el espacio virtual donde interactuamos con información, personas y servicios a través de dispositivos electrónicos.
- ✓ **Mundo fuera de línea:** es la realidad física y tangible en la que vivimos y experimentamos sin depender de la conexión a Internet. Incluye nuestras interacciones y actividades en el mundo real.
- ✓ **Fuera de pantalla:** significa estar desconectado o alejado de dispositivos electrónicos, como teléfonos, computadoras y televisores. Es el tiempo que pasamos sin mirar las pantallas y además sin estar expuestos de manera indirecta.
- ✓ **Smartphone:** es un teléfono móvil con capacidades avanzadas. Además de hacer llamadas, puede ejecutar aplicaciones, navegar por Internet, sacar fotos y realizar diversas funciones gracias a su conectividad y tecnología integrada. Permite tener acceso a Redes Sociales.
- ✓ **Tablet:** es un dispositivo portátil similar a una pantalla plana que combina características de una computadora y un teléfono. Se usa principalmente para navegar por Internet, ver contenido multimedia y ejecutar aplicaciones, pero con una pantalla más grande que la de un Smartphone.

1.- Introducción

1.1 Objetivo de la guía

El objetivo de esta guía es proporcionar pautas claras y prácticas para un acceso gradual, de los niños y adolescentes, a la tecnología.

Está diseñada para ayudar a padres, abuelos, cuidadores y educadores a establecer un equilibrio saludable y a gestionar el uso de la tecnología, adaptada al desarrollo humano, respetando las edades de los niños.

1.2 Importancia de un acceso gradual a la tecnología. Implicancias en la Salud Integral del Niño

Entender la importancia de un acceso gradual es fundamental para acompañar el desarrollo adecuado de, en el futuro, las habilidades digitales y el bienestar general. Un acceso progresivo permite a los individuos adaptarse a la tecnología según su nivel de desarrollo cognitivo, emocional y social, evitando los riesgos asociados con el uso temprano y el uso excesivo, o inapropiado, de la tecnología. Entender esto ayudará a postergar la exposición a pantallas hasta al menos las edades recomendadas.

El doctor Earl Smith, profesor de desarrollo de la visión y decano del Colegio de Optometría de la Universidad de Houston, Estados Unidos dijo: **“Estamos en medio de una epidemia global de miopía”**. La miopía está causada por una combinación de factores genéticos y ambientales que alteran el desarrollo normal del ojo.

La miopía ocurre cuando el globo ocular crece demasiado y se vuelve más largo de lo normal. Esta condición visual suele manifestarse cuando los niños están en edad escolar y suele empeorar gradualmente hasta que el globo ocular completa su crecimiento.

De los estudios desarrollados por el Dr. Smith surge que **la exposición a la luz azul de las pantallas y pasar tiempo en espacios cerrados** aumenta los riesgos de desarrollar miopía: «La demanda educacional cada vez más exigente y pasar más tiempo en espacios interiores que exteriores son factores que sabemos que contribuyen a que una persona se vuelva miope», dijo Smith.

Como medidas para proteger a las nuevas generaciones, la mayoría de los investigadores, así como el servicio británico de salud pública, el NHS, coinciden en que **animar a los niños a jugar en el exterior puede ayudar a reducir el riesgo de tener miopía**.

También hay estudios que evidencian que, al jugar en el exterior la miopía infantil puede **progresar a un ritmo más lento**.

Según la **revista científica “Archivo Argentino de Pediatría (año 2020)**: *“...La **exposición a los dispositivos en niños menores de 4 años** provoca efectos negativos en el **desarrollo psicomotor** del niño. Cuando hablamos de efectos negativos del desarrollo psicomotor, hablamos de problemas*

en el desarrollo del **lenguaje, la cognición, la motricidad, la interacción social y la conducta**. Por este motivo, es fundamental, en las consultas, el abordaje del uso de pantallas a edades tempranas y su probable relación con los trastornos del desarrollo, cuya prevalencia está en aumento (el 15,04 %).

Hoy estamos ante un fenómeno denominado **“Analfabetismo Motriz”**. El concepto de analfabetismo motriz hace referencia a la pérdida o falta de desarrollo de habilidades motoras fundamentales durante la infancia.

Según la Sociedad Argentina de Pediatría, el fenómeno comenzó a profundizarse durante la pandemia y se consolidó con el aumento del tiempo frente a celulares, tablets y computadoras.

El pediatra Sergio Snieg, integrante del Comité Nacional de Pediatría Ambulatoria de la Sociedad Argentina de Pediatría, explica que *existe una etapa clave entre los 5 y los 12 años conocida como “la edad de oro del aprendizaje motor”, es el momento en que el cerebro aprende a coordinar movimientos, equilibrio y postura. Si un chico reemplaza el juego físico por una pantalla, el cerebro pierde esa experiencia motriz. El cerebro no sabe cómo organizar ciertos movimientos porque no fueron practicados. Por eso aparecen formas torpes o aparatosas de correr, saltar o moverse.* El especialista define este cuadro como una **“pérdida de la noción de la propiocepción”**, es decir, la capacidad del cuerpo para percibir posición, movimiento y equilibrio sin necesidad de mirar, causado por la falta de actividad física y de experiencias motrices en la infancia, veremos entonces: torpeza corporal, problemas de equilibrio, rigidez al correr o saltar, dependencia visual para moverse, menor coordinación, mayor riesgo de lesiones, sedentarismo y obesidad. Además, los especialistas alertan sobre consecuencias futuras vinculadas a enfermedades metabólicas, hipertensión, diabetes y problemas óseos.

El especialista en fisiología del ejercicio Mariano Ferro, autor del libro *Analfabetos motrices*, sostiene que el problema excede la educación física escolar: *“Los chicos perdieron la capacidad de autogestionar su propia recreación. Todo está organizado y controlado por adultos. Ya no existe el juego espontáneo en la calle”*. Ferro advierte que el cerebro infantil recibe más estímulo dopaminérgico (sensación de recompensa) del celular que del movimiento físico. *“El scrolleo permanente genera más satisfacción inmediata que correr, jugar a la pelota o andar en bicicleta. Eso reduce la motivación natural para moverse”*.

El preparador físico Mario Mouche, reconocido por su trabajo con la Generación Dorada del básquet argentino, considera que el problema todavía puede revertirse: *“Los movimientos torpes se pueden mejorar. Lo importante es que los chicos sigan moviéndose y desarrollando habilidades motoras”*, sostiene.

Mouche insiste en que el movimiento debe entenderse como una herramienta de salud y desarrollo cognitivo: *“Todo sirve: correr, andar en bicicleta, jugar en la plaza, nadar o practicar deportes. El cuerpo necesita experimentar y equivocarse para aprender”*.

Un estudio realizado por investigadores canadienses a 4.500 niños entre 8 y 11 años, publicado en *The Lancet Child and Adolescent Health*, asegura que *el abuso de la tecnología; móviles, pantallas, juegos, televisión, afecta al desarrollo cognitivo del menor en comparación con otros que no los utilizan o los utilizan apenas. La alteración de la rutina, el sueño, la creatividad, el declive del juego, la falta de imaginación, las habilidades de lenguaje, la función ejecutiva, la memoria episódica, la atención, la velocidad de procesamiento, la memoria de trabajo entre otras cosas se ha visto alteradas cuando existe el llamado **sedentarismo tecnológico**.*

El sueño es un factor determinante a la hora de desarrollar el cerebro; su plasticidad se relaciona directamente con la cognición y rendimiento académico. Estar conectados permanentemente, dormirse con la sobreestimulación que produce la tecnología y el efecto de la luz azul de las pantallas en el cerebro y la vista, no hace sino alterar el proceso normal de desarrollo cerebral durante la infancia y afectar la vista a temprana edad. Hoy en día es muy común ver niños muy pequeños usando anteojos. Estos efectos se extienden hasta la adolescencia y entonces nos encontramos con adolescentes que sufren de migraña, falta de concentración, falsos TDA - entre otras patologías - asociadas exclusivamente al teléfono o Tablet.

Numerosos estudios han relacionado el uso de pantallas (TV, teléfono móvil y Tablet) con alteraciones cognitivas en la infancia como el déficit de atención, déficit de lenguaje, problemas en la memoria y retraso en el pensamiento y aprendizaje. Los niños entre los 0 y 12 años aprenden de la interacción con la familia, el ambiente, la naturaleza; especialmente en la etapa lógico concreta. El uso de tecnología durante la primera infancia ha provocado un aumento exponencial de niños que necesitan apoyo fonoaudiológico y psicopedagógico en instancia preescolar.

Un estudio de la *Pediatric Academic Societies Meeting de 2017*, realizado sobre una muestra de 900 niños, constató que dos de cada diez niños de entre seis meses y dos años pasaban una media de 28 minutos al día usando las pantallas y eso afectaba a su desarrollo del lenguaje.

El exceso de exposición a pantallas durante la etapa lactante también podría ocasionar problemas de irritabilidad y ansiedad. Debido a que obtienen rápidamente lo que necesitan, los estímulos pueden satisfacerlos de manera veloz, lo que a su vez podría llevar a problemas de déficit de atención cuando estos bebés llegan a los años de aprendizaje escolar.

Un estudio realizado por expertos de la Escuela de Salud Pública de Harvard encontró que los niños que dedicaban al móvil más de cinco horas diarias tenían un riesgo dos veces mayor de consumir una bebida azucarada al día y un 43% más de probabilidades de padecer obesidad. Asimismo, eran más propensos a no hacer actividad física y a no dormir lo suficiente durante la noche. (Fuente: www.etapainfantil.com)

Una investigación realizada en la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid en conjunto con otras instituciones develó que el 57,5% de los menores de 18 años tiene una dependencia del *Smartphone*. El problema es que utilizar el móvil desde una edad temprana aumenta las probabilidades de desarrollar adicción a la tecnología, a la vez que se convierte en un factor de riesgo para el abuso de sustancias (alcohol, drogas/pastillas para permanecer despiertos o concentrados) en la adolescencia.

La exposición a las pantallas, especialmente aquellas relacionadas con Internet, podría exponer a riesgos de comportamientos asociados con problemas de salud mental, como depresión, ansiedad, aislamiento (mayor interés en la vida en línea que en la vida real), falta de control de impulsos, exposición a contenido violento, trastornos alimentarios, baja tolerancia a la frustración y dificultad en la regulación de la satisfacción, entre otros. El uso insalubre de la tecnología podría formar niños insatisfechos, incapaces de alcanzar madurez emocional, con pocos valores a la hora de compartir, regalar, dar algo que les pertenece y podrían llegar a ser adultos débiles.

Un estudio realizado por **Sapien Labs**, una organización científica con **una de las mayores bases de datos del mundo sobre salud mental**, revela que los jóvenes de entre 18 y 24 años que recibieron su primer teléfono inteligente a los 12 años o antes, son más propensos a presentar trastornos de salud mental como depresión, ansiedad, aislamiento, pensamientos suicidas, agresividad, desconexión de la realidad, inestabilidad emocional, baja tolerancia a la frustración, baja autoestima, pérdida de identidad.

"Hemos visto que la posesión temprana de un móvil inteligente, y el acceso a las redes sociales que conlleva, está relacionada con un profundo cambio en la salud mental y el bienestar en la edad adulta temprana"

*"Esta asociación está relacionada por varios factores, entre los que se incluyen el acceso temprano a las **redes sociales (40%)**, el ciberacoso (10%), los trastornos del sueño (12%) y las malas relaciones familiares (13%), que dan lugar a síntomas en la edad adulta **que no son los tradicionales de la depresión o la ansiedad**".*

Además, alertan de que la incidencia de estas patologías está aumentando en adultos jóvenes. Y se refieren, sobre todo, a la agresividad, el distanciamiento de la realidad y los pensamientos suicidas.

Paralelo a la comunidad científica clínica, la comunidad académica del mundo también recoge evidencias sobre el impacto de la exposición a pantallas,

La práctica educativa revela: falta de concentración, de atención, deficiente desarrollo del lenguaje, problemas de lecto-escritura, problemas de comprensión de textos y de pensamiento crítico, vinculado a la sobreexposición digital. A la baja del rendimiento académico, también las instituciones educativas observan evidencias sobre alteraciones en los vínculos sociales y la salud mental de los estudiantes. Numerosas Universidades del mundo han

realizado experimentos a fin de constatar los efectos que podría ocasionar limitar o restringir el uso de dispositivos tecnológicos arrojando, dichas experiencias, una mejora en el rendimiento académico, aumento exponencial en las habilidades sociales y baja en los parámetros de ansiedad en los estudiantes.

Especial atención merecen las redes sociales (Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat, YouTube, Whatsapp, Telegram, etc.). El cerebro humano tiene una región llamada “corteza prefrontal” encargada de regular los impulsos, evaluar consecuencias, tomar decisiones. La corteza prefrontal no termina de desarrollarse hasta los 25 años de edad. El cerebro adolescente está diseñado para buscar recompensa inmediata, priorizar validación social y subestimar consecuencias y, las redes sociales están construidas exactamente para esos tres efectos que, además podrían generar, según los expertos, adicción. Por lo cual, cuando un niño consume durante horas redes sociales, no es un “irresponsable” sino que no puede parar por una condición biológica: tiene su corteza prefrontal en desarrollo.

Las redes sociales, debido a la inmediatez intrínseca con la que generan reacciones, impiden a los niños y adolescentes reflexionar sobre el contenido con el cual interactúan; los mensajes que envían, los mantienen en vilo esperando respuesta o reacción, generando, como consecuencia, estrés, ansiedad, frustración, comprensión o alcance erróneo o desordenado de la respuesta o reacción lograda, minando seriamente el carácter, la personalidad, la salud mental.

“Los jóvenes están usando más las redes sociales y su salud mental está sufriendo». Esta es la principal conclusión del último encuentro de los miembros de la Asociación Estadounidense de Psicología y el Cirujano General de EE. UU. que no han dudado en emitir una alerta de salud, según anunciaron en un comunicado. Sus preocupaciones y recomendaciones para adolescentes, padres y legisladores abordaron un creciente cuerpo de investigación que muestra que dos tendencias están entrelazadas.

Investigadores de la Universidad Estatal de Iowa encontraron que una intervención sencilla podría ayudar. Durante un experimento de dos semanas con 230 estudiantes universitarios, se pidió a la mitad que limitara el uso de las redes sociales a 30 minutos al día... Obtuvieron puntajes significativamente más bajos para la ansiedad, la depresión, la soledad y el miedo a perderse al final del experimento en comparación con el grupo de control. También obtuvieron puntajes más altos en «afecto positivo», que los investigadores describen como «la tendencia a experimentar emociones positivas descritas con palabras como 'emocionado' y 'orgullosa'». Esencialmente, tenían una perspectiva más brillante de la vida. (...) Vivimos en una era de ansiedad. Muchos indicadores muestran que la ansiedad, la depresión y la soledad están empeorando y eso podría hacernos sentir impotentes. Pero hay cosas que podemos hacer para controlar nuestra salud mental y nuestro bienestar.” (Fuente www.diagnosticsnews.com 21 de junio 2023;

Alerta de la Asociación Estadounidense de Psicología. Limitar el uso de redes sociales a 30 minutos reduce la ansiedad, la depresión y soledad - Douglas A. Gentile).

1.3 Audiencia objetivo

Esta guía está dirigida a padres, abuelos, maestros, como así también a cuidadores y educadores que deseen establecer pautas efectivas para el acceso gradual a la tecnología.

También podría ser útil para aquellos que trabajan en el campo de la tecnología y desean comprender cómo promover un acceso gradual, responsable y equilibrado a las mismas.

2.- Fundamentos del Acceso Gradual a la Tecnología

2.1 El principio biológico de la “GRADUALIDAD”

En la ciencia y en la educación, el aprendizaje y el desarrollo de habilidades no sucede de manera instantánea, requieren tiempo, práctica continua y preparación biológica

La **“gradualidad”** se refiere a un proceso que avanza paso a paso, de forma progresiva y lenta. Este concepto se utiliza en diversos campos, desde la educación hasta la ciencia y la vida cotidiana, para describir el proceso de desarrollo o cambio que ocurre de manera constante.

El principio de gradualidad, ha sido observado y aplicado en la historia de la humanidad en múltiples áreas.

En la educación, por ejemplo, implica que el aprendizaje y el desarrollo de habilidades no ocurren de manera instantánea, sino que requieren tiempo y práctica continua.

En la ciencia, la gradualidad se relaciona con la evolución y el cambio a lo largo de períodos extensos de tiempo.

2.2 Ejemplos de Gradualidad

El acceso gradual de los niños a distintos objetos y tecnologías puede entenderse como un proceso de mediación cultural progresiva, en el que cada artefacto cumple una función específica en la construcción de autonomía, coordinación motriz y socialización. No se trata de un simple reemplazo de objetos, sino de una secuencia de apropiaciones que reflejan tanto el desarrollo biológico como el entorno cultural en el que el niño crece.

En el ámbito del descanso, el pasaje del moisés a la cuna y posteriormente a la cama constituye una transición que va de la contención absoluta hacia la independencia plena. El moisés ofrece un espacio reducido y seguro, la cuna amplía el margen de movimiento y la cama simboliza la capacidad de gestionar el propio espacio de descanso, marcando un hito en la autonomía cotidiana.

En la alimentación, la secuencia que va de la lactancia materna a la mamadera, luego al vaso de plástico y finalmente al vaso de vidrio, muestra cómo cada etapa introduce nuevas exigencias de coordinación y responsabilidad. La teta implica contacto y nutrición directa, la mamadera inaugura la mediación de un objeto, el vaso de plástico permite practicar sin riesgos y el vaso de vidrio exige cuidado y control, evidenciando un nivel superior de madurez.

En el transporte, el recorrido desde el cochecito hasta el triciclo, la bicicleta con rueditas, la bicicleta convencional y finalmente el automóvil, refleja un proceso de ampliación del radio de acción y de la autonomía espacial. Cada medio de transporte no solo habilita nuevas formas de desplazamiento, sino que también introduce reglas, habilidades y responsabilidades crecientes: del movimiento pasivo en el cochecito al equilibrio en la bicicleta, y de allí a la conducción responsable del automóvil.

En todos estos casos, el acceso gradual a la tecnología puede interpretarse como una escalera de aprendizajes en la que cada peldaño prepara el siguiente. El niño no accede de manera abrupta a los objetos más complejos, sino que transita por etapas intermedias que le permiten adquirir las destrezas necesarias para apropiarse de ellos. Este proceso evidencia que la tecnología, entendida en sentido amplio, es inseparable del desarrollo humano y de la transmisión cultural.

Esta incorporación requiere acompañamiento adulto y un respeto estricto por las recomendaciones establecidas en las tablas y guías de las asociaciones de pediatría, que señalan los tiempos adecuados de exposición, los límites de uso y las condiciones de seguridad necesarias.



2.3 Beneficios de un enfoque gradual

Un enfoque gradual permite un desarrollo equilibrado de habilidades digitales; fomenta el pensamiento crítico y la creatividad; ejercita el autocontrol

fortaleciendo la perseverancia y logro en los proyectos propuestos; promueve una relación saludable con la tecnología.

Además, reduce el riesgo de problemas de salud física, cognitiva y mental asociados con el uso excesivo, al tiempo que se evita exponer a los niños a situaciones y temáticas para las que aún no están emocional o psicológicamente preparados.

2.4 Adaptación al desarrollo humano

El acceso a la tecnología debe adaptarse a cada etapa del desarrollo humano. Es importante considerar las características y necesidades específicas de cada grupo etario, como el desarrollo cognitivo, emocional y social. Esto implica establecer límites adecuados en términos de tipo de tecnología y tiempo de exposición a las pantallas.

3.- Etapas de Acceso Gradual

3.1 Etapa prenatal

Durante esta etapa, el acceso a la tecnología se limita principalmente a través de la madre. Se recomienda limitar al niño por nacer la exposición a ruidos o sonidos desagradables, y adoptar un enfoque consciente y equilibrado hacia la tecnología ya desde el seno materno.

3.2 Primera infancia (0-6 años).

El valor incalculable del mundo real.

En esta etapa, se recomienda evitar la exposición de los niños a pantallas de todo tipo, incluida TV.

El enfoque principal debería ser la interacción con el entorno físico - natural, el juego libre y la comunicación personal.

Se consideran adecuados los juguetes, cuentos y música no mediados por la tecnología.

3.3 Edad escolar primaria (7-12 años)

Exploración compartida y delimitada.

En esta etapa, se podría permitir el acceso a dispositivos básicos no inteligentes (no smartphones), a TV y a computadoras personales siempre con tiempo de exposición limitado a no más de 1 (una) hora y contenidos supervisados por padres, abuelos, maestros o cuidadores, con fines educativos o de ocio (no redes sociales).

Se recomienda fomentar el equilibrio entre el uso de la tecnología, la educación, las actividades físicas y las interacciones sociales.

Se considera adecuado: establecer controles parentales y filtros en los

dispositivos que con la supervisión de los padres utilicen los niños; y estando los mismos en un entorno compartido de la vivienda. Evitar la instalación de televisores y computadoras en la habitación de los niños.

La tecnología se introduce como una herramienta familiar. El niño aprende la mecánica digital en un entorno contenido.

3.4 Primeros dos años de secundaria (12-14 años)

A esta edad, se podría considerar permitir a los adolescentes el acceso a un teléfono móvil, sin acceso a Internet, con acceso sólo a llamadas y mensajes de texto, principalmente para situaciones de seguridad y emergencia. Lo que se denomina un “teléfono tonto”, en comparación con el denominado *Smartphone* o *teléfono inteligente*. El teléfono tonto permite autonomía de movimiento sin exponer la identidad en formación del niño y adolescente.

En esta etapa, se podría permitir el acceso a dispositivos básicos no inteligentes (no smartphones), a TV y a computadoras personales siempre con tiempo de exposición limitado a no más de 2 (dos) horas y contenidos supervisados por padres, abuelos, maestros o cuidadores, con fines educativos o de ocio (no redes sociales).

Cabe recordar que la mayoría de los especialistas en pediatría, estudiosos de la influencia de la tecnología en la salud de los menores, recomiendan la no creación de cuentas en redes sociales antes de los 16 años. Conviene hacer énfasis en la importancia de la no difusión de datos personales, familiares, fotos, datos de domicilio; así como tampoco el acceso o libre disposición de medios electrónicos de pago.

El objetivo es evitar el precipicio digital a los 13 años, donde la entrada a redes altera los patrones de sueño, el rendimiento académico, el desarrollo cognitivo y la percepción de la propia identidad.

3.5 Adolescencia

Autonomía progresiva en el entorno digital

A partir de los 16 años, se podría permitir el acceso a *Smartphones*, con límites y supervisión adecuados. “*Algunos opinan que no debería existir acceso a las redes sociales antes de los trece años. Otros creemos que esa edad no debería ser antes de los dieciséis*”, señala la médica psiquiatra Marian Rojas Estapé. El psicólogo social Jonathan Haidt, sostiene que, las investigaciones indican que las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes y, la solución está en restringir el acceso a redes sociales antes de los 16 años.

A partir de los 16 años se podría permitir el acceso a algunas de las redes sociales (siempre dependiendo de la autorización de los adultos) como a WhatsApp según políticas de uso recomendadas por las propias compañías creadoras de las redes sociales.

GradualGuide considera que el mejor criterio es después de los 16 años, lo más tarde posible. El tiempo diario recomendado de exposición a pantallas en esta edad es no mayor a 2 (dos) horas.

4.- Consideraciones Adicionales

4.1 Tecnomitos.

Al analizar la exposición a pantallas y el uso de teléfonos inteligentes en niños y adolescentes, suelen asumirse como verdaderas creencias ampliamente difundidas sobre los beneficios de la tecnología que no cuentan con respaldo científico suficiente y que Catherine L'Ecuyer denomina tecnomitos.

Algunos tecnomitos:

- a. la tecnología motiva por sí misma el aprendizaje,
- b. la tecnología reduce automáticamente las desigualdades sociales mediante el acceso a dispositivos digitales,
- c. nativos digitales: las nuevas generaciones poseen habilidades superiores por el solo hecho de haber nacido en un entorno tecnológico,
- d. el acceso temprano garantiza progreso,
- e. los riesgos asociados a las pantallas dependen únicamente de un uso responsable.

Frente a estas creencias, L'Ecuyer propone una mirada crítica sobre el impacto de la tecnología en la educación y destaca la importancia de priorizar el desarrollo integral de la persona y las relaciones humanas en los procesos de aprendizaje (L'Ecuyer, 2015).

Tecnomitos todos que simplificarían un proceso considerablemente más complejo. Aprender no consiste únicamente en recibir información, sino en comprenderla, integrarla, otorgarle sentido. Y para ello resultan necesarias condiciones como la motivación, la atención sostenida, el contacto con la realidad, vínculo maestro/alumno, entre otras condiciones.

Para profundizar estas cuestiones no debiéramos reducir solamente el tema a la descripción de conductas observables o a la medición de determinados resultados educativos. El enfoque debe encontrar su fundamento antropológico en la consideración de la persona humana como el centro de la vida social y como el criterio último para valorar las instituciones, las prácticas culturales y las transformaciones tecnológicas.

4.2 Uso de filtros y controles parentales

El control parental o educativo podría realizarse a través del uso de filtros que son herramientas que permiten a los padres controlar lo que los niños

ven en Internet protegiéndolos del acceso a contenido inapropiado en línea. Los filtros son herramientas digitales que se instalan en los dispositivos y que impiden o limitan el acceso a los mismos o a su contenido, o bien restringen el tiempo de uso a menores de edad, incluso bloqueando contenido no deseado según el filtro.

Es importante implementar estas herramientas de manera adecuada y equilibrada, brindando a los jóvenes la oportunidad de aprender a navegar de manera segura por Internet.

Se recomienda a los padres, abuelos, cuidadores y educadores desarrollar competencias asociadas al uso de filtros, controles y herramientas de cuidados de la privacidad e intimidad en el ámbito tecnológico.

El uso de filtros o controles parentales solo cuando el adolescente tenga acceso a un dispositivo adolescente, que entendemos, será cuando haya entrado en la etapa de desarrollo adecuada. Recordar que el criterio médico mayoritario es a los 14 años sin redes sociales y después de los 16 años recién se podría, con la debida educación al respecto, con redes sociales.

Es importante, finalmente, tener presente que los filtros o controles parentales digitales serían fácilmente eludibles y no cien por cien seguros.

4.3 Participación activa de los padres en el uso de la tecnología

Los padres, abuelos, cuidadores y educadores deberían participar activamente en el uso de la tecnología, brindando orientación, supervisión y apoyo adecuados. Esto incluye establecer reglas claras sobre el uso de dispositivos y promover una comunicación abierta sobre su impacto en la vida diaria y en el tejido social. Para ello los adultos, deberían tomar una actitud proactiva, en orden a estar informados sobre las distintas posibilidades que brinda la tecnología en materia de recursos y de seguridad y discernir cuál se ajusta más al perfil familiar/educativo.

Cabe mencionar que, si las instituciones educativas cuentan con plataformas de acceso a entornos digitales, las mismas deberían generar marcos seguros y cuidadosos de los niños en edad escolar, ya sea en el nivel inicial, primario o secundario, siempre respetando la gradualidad, confidencialidad y respeto por la dignidad de cada individuo y sus familias. Y respetando el tiempo máximo de exposición a pantalla para cada etapa de la vida del niño.

4.4 Promoción de la actividad física y el juego al aire libre

Se debería fomentar la participación en actividades físicas y el juego al aire libre como parte integral del desarrollo de los niños y adolescentes. Esto ayudaría a equilibrar el tiempo de pantalla y promover un estilo de vida saludable y activo.

También favorecer el contacto interpersonal, el trabajo en equipo y la prosecución de metas, en un ámbito real.

5.- Implementación de la Guía

5.1 Comunicación y formación a padres, abuelos, educadores

Es recomendable que los organismos del Estado, los organismos no gubernamentales, las asociaciones civiles, las instituciones deportivas y educativas establezcan espacios de formación y generación de consciencia, para los padres, abuelos, cuidadores y educadores, sobre la importancia de un acceso gradual y responsable a la tecnología. Proporcionar recursos educativos y orientación práctica ayudará a garantizar una implementación efectiva de las pautas propuestas.

5.2 Apoyo para el desarrollo de habilidades digitales

Se podrían proporcionar recursos y apoyo para el desarrollo de habilidades digitales para padres, abuelos y cuidadores. Estos podrían incluir programas educativos, talleres y actividades para los adultos que les brinden herramientas para la crianza con acceso gradual a la tecnología y concientización sobre la exposición indirecta a pantallas.

6.- Marco Ético

El marco ético de “*GradualGuide: Guía de Recomendaciones de Acceso Gradual a la Tecnología*” establece los principios y valores fundamentales que sustentan todas las acciones y recomendaciones de la guía.

Estos principios éticos se basan en el profundo respeto por la dignidad y los derechos de cada niño, así como en la responsabilidad y el cuidado de los adultos responsables respecto del acceso y uso de la tecnología.

El marco ético es la base sólida y la piedra angular de la guía, y su objetivo principal es garantizar que el acceso gradual a la tecnología se realice de manera responsable, equilibrada y acorde con el desarrollo humano. Se reconoce la importancia de respetar el orden natural del desarrollo humano, considerando las distintas etapas de crecimiento y las necesidades específicas de cada una de ellas. Sin adhesión a este marco, la guía perdería su sentido. Se enfatiza el valor del acompañamiento y la formación de los adultos, así como la promoción de valores como la honestidad y el discernimiento en el uso de la tecnología. Al integrar el marco ético en la guía, se establece un enfoque humano, responsable y consciente del acceso a la tecnología, brindando a los adultos a cargo las pautas necesarias para acompañar a los niños en su experiencia digital, promoviendo su desarrollo integral y protegiendo su bienestar en el entorno digital en caso de acceder al mismo.

Principios y Valores

El desarrollo biológico y psicosocial desempeñan un papel

fundamental en la formación. En este proceso, son varios los componentes que interactúan y los adultos deben promover el cuidado adecuado.

Dignidad y respeto: reconocer y valorar la dignidad intrínseca de cada niño, considerando su autonomía y derechos. Se debe enfatizar el respeto por su desarrollo personal y la promoción de su salud en relación con el acceso a la tecnología.

Responsabilidad y cuidado: fomentar la responsabilidad individual y colectiva de los adultos en el uso de la tecnología por parte de los niños. Esto implica actuar de manera consciente y considerada, tomando decisiones informadas que promuevan su desarrollo saludable y su protección.

Formación y acompañamiento: los adultos responsables, padres, abuelos, cuidadores y educadores, deberán desarrollar una formación adecuada, incluyendo los aspectos éticos y morales del acceso a la tecnología. Además, se destaca la importancia de que los adultos ofrezcan un acompañamiento continuo y una comunicación adaptada a cada etapa de los niños para guiarlos en su experiencia digital.

Solidaridad y bien común: fomentar la solidaridad y la preocupación por el bienestar de los demás en el uso de la tecnología.

Autenticidad y discernimiento: promover la autenticidad, la honestidad y el discernimiento en la interacción con la tecnología. Se alienta a los adultos responsables a ser modelos de comportamiento ético, fomentando la reflexión crítica, la identificación de valores y la toma de decisiones informadas en relación con el acceso y el uso de la tecnología.

En la sociedad actual, caracterizada por un excesivo uso de dispositivos electrónicos, debería madurar un sentido crítico que sea capaz de discernir cuándo, cómo, para qué y por qué se expondría a un niño a una pantalla, sobre todo a una conectada a Internet. Debería hacerse un esfuerzo ético, para poner en práctica una gran estrategia en favor de la salud mental de los niños.

Existe un principio ético y jurídico fundamental y universal que consiste en el **DEBER DE NO DAÑAR**. Sobre la base de este principio universal de NO DAÑAR, los adultos deben poner todos los medios necesarios para cuidar la salud física, mental, emocional y cognitiva, es decir, la salud integral de los niños y adolescentes. Especialmente, los adultos, tienen la obligación de informarse y reflexionar ante la evidencia existente formulándose las preguntas de rigor:

¿Veo cambios positivos o negativos en la exposición a pantallas?

¿Estoy seguro que no genera un daño? Ante la duda, siempre es mejor seguir la recomendación de profesionales.

7.- La Información en Tablas

Etapa	Edad	Posible Daño causado por la exposición a pantalla	Algunas necesidades básicas para desarrollarse correctamente
Prenatal	Antes del nacimiento	La exposición ilimitada a radiación electromagnética proveniente de dispositivos electrónicos podría tener efectos en el desarrollo del niño por nacer.	Nutrición adecuada para el desarrollo fetal, cuidado prenatal y ambiente libre de sustancias perjudiciales, entre otros.
Primera infancia	0-3 años	El uso excesivo de pantallas podría afectar negativamente la visión, el desarrollo cognitivo, retrasar el desarrollo del lenguaje y limitar la interacción social y el juego creativo.	Interacción afectiva con los cuidadores, contacto visual, exploración física y manipulativa del entorno.
Edad preescolar	3-5 años	El uso inadecuado de tecnología podría interferir con la salud visual, el desarrollo de habilidades motoras, de lenguaje, sociales y emocionales, así como afectar la atención y la concentración.	Aprendizaje a través del juego sin pantallas, interacción social, desarrollo de habilidades motoras, exploración de la naturaleza y el entorno.
Edad escolar primaria	6-12 años	El exceso de tiempo frente a pantallas puede contribuir a problemas de salud mental, obesidad infantil y problemas de sueño, además de interferir con la actividad física, el desarrollo motor y el aprendizaje activo.	Educación formal de calidad, interacción social, actividad física regular, apoyo emocional y exploración de intereses. Aprender a leer para luego aprender leyendo.
Primeros dos años de secundaria	12-14 años	Tanto el uso no controlado de redes sociales y dispositivos móviles, como el uso de redes sociales fuera de la edad mínima recomendada por las plataformas, podría llevar a problemas de autoestima, adicción digital, ciberacoso y aislamiento social.	Educación que fomente habilidades críticas y pensamiento independiente, apoyo en la gestión del tiempo, la gestión de las emociones, desarrollo de relaciones saludables.
Adolescencia	14-18 años	La exposición constante a contenidos en línea puede influir en la percepción distorsionada de la imagen corporal, aumentar el riesgo de adicción a Internet y afectar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.	Orientación vocacional, fomento de la autoestima y la imagen corporal positiva, desarrollo de habilidades sociales y emocionales, interacción con modelos a seguir.

Nota Importante: tendencias y hallazgos de numerosos estudios e informes sobre el tema.

Etapa	Edad	Breve Descripción de la pantalla a la que podría exponerse	Tiempo Máximo Recomendado Minutos/Día
Prenatal	Antes del nacimiento	El acceso a la tecnología se limita principalmente a través de la madre.	0 minutos
Primera infancia Edad preescolar	0-6 años	Se recomienda evitar la exposición de los niños a pantallas. En caso de ser necesario, limitar el uso digital a videollamadas con familiares y amigos.	0 minutos
Edad escolar primaria	7-12 años	<i>“Menos de una hora (incluyendo el tiempo escolar y los deberes). Limitar el uso de los dispositivos con acceso a Internet. Es recomendable que se haga bajo la supervisión directa de un adulto en el momento del uso, con dispositivos fijos y evitar el baño y dormitorio. Pactar límites claros previamente tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad”.¹</i>	60 minutos
Primeros dos años de secundaria	13-16 años	A esta edad podría acceder a un teléfono móvil que utilice sólo para llamar o mandar SMS. Una herramienta útil por si se va de excursión, de viaje o por si hay alguna emergencia y necesitan ponerse en contacto con algún familiar. También exposición a SmartTv y Personal Computer. Siempre supervisado. La exposición acumulada a pantalla durante todo el día debería reducirse a un máximo de dos horas. <i>“Menos de dos horas (incluyendo el tiempo escolar y los deberes). Si se permite el acceso a dispositivos -sin ser la única medida que se tome- instalar herramientas de control parental. Priorizar el uso de teléfonos sin acceso a internet. Retrasar la edad del primer móvil inteligente (con conexión a Internet)”,²</i>	120 minutos
Adolescencia	14-18 años	A partir de los 14 – 15 años, se podría permitir el acceso a Smartphones, con límites y supervisión. También exposición a SmartTv y Personal Computer. La exposición acumulada a pantalla durante todo el día debería reducirse a un máximo de dos horas.	120 minutos

Nota Importante: Tiempo máximo de exposición a pantalla recomendado en términos de cantidad de minutos máximos al día. El tiempo recomendado es el máximo de tiempo, puede optarse por un tiempo menor. Cuanto menor tiempo de exposición a pantallas, mejor.

¹ Asociación Española de Pediatría. Actualización de las Recomendaciones de Fecha Diciembre de 2024

² Asociación Española de Pediatría. Actualización de las Recomendaciones de Fecha Diciembre de 2024

Organización	Edad	Recomendaciones	Sitio de Internet - Fuente
American Academy of Pediatrics (AAP)	< 18 meses	Evitar el uso de pantallas.	AAP https://www.aap.org/
	18-24 meses	Limitar el tiempo de pantalla y enfocarse en contenido de alta calidad.	
	2-5 años	Limitar el tiempo de pantalla a 1 hora al día de contenido de alta calidad.	
	Adolescentes	Establecer límites coherentes y equilibrar con otras actividades como el sueño, ejercicio y la interacción social.	
World Health Organization (WHO)	2-4 años	Menos de 1 hora de tiempo de pantalla sedentario al día.	WHO https://www.who.int/
	5-17 años	Limitar el tiempo de pantalla sedentario y garantizar suficiente actividad física, sueño y actividades sociales.	
Canadian Pediatric Society	< 2 años	Evitar el tiempo de pantalla sedentario.	CPS https://cps.ca/
	2-5 años	Limitar el tiempo de pantalla (no teléfono inteligente) a menos de 1 hora al día.	
American Heart Association (AHA)	Adolescentes	Limitar el tiempo de pantalla y buscar un equilibrio saludable con la actividad física.	AHA https://www.heart.org/

Nota Importante:

Recomendaciones de diferentes organizaciones de salud especializadas en temas relacionados a salud pública.

La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) desde el año 2018 señala:

- ✓ Antes de los 2 años, se desaconseja la exposición a todo tipo de pantallas, debido al estado de inmadurez del sistema nervioso central y del aparato psíquico.
- ✓ Entre 2 y 5 años, recomienda un máximo de entre media y una hora de pantallas de entretenimiento por día. Acompañados por un adulto, para que pueda decodificar los estímulos, seleccionar e interpretar los contenidos.

EDAD	DESCRIPCIÓN	RECOMENDACIONES
Menores de 2 años	<p>En esta etapa la adquisición de habilidades, su desarrollo y el aprendizaje se produce mediante la exploración del mundo físico a través de sus sentidos, sus habilidades motrices y el juego, esto sucede en tres dimensiones. Presentan dificultades para comprender lo que sucede en la virtualidad y relacionarlo con el mundo físico.</p> <p>Por estos motivos, se desaconseja el uso de la tecnología en menores de dos años.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se desaconseja el uso, con excepción del videochat con familiares cuando un adulto esté disponible para acompañarlo. • En caso de exposición a pesar de lo recomendado, en niños/as de 18 a 24 meses debe tenerse en cuenta: <ul style="list-style-type: none"> → Evitar el uso sin supervisión, ya que se requiere el acompañamiento del adulto para decodificar los estímulos, seleccionar e interpretar los contenidos (co-visualización).
De 2 a 5 años	<p>Entre los 2 y los 5 años el desarrollo evolutivo y psicoafectivo continúa en proceso y está determinado principalmente por las interacciones con otros seres humanos y las experiencias en relación con los estímulos que reciben del ambiente que los rodea.</p> <p>Se aconseja exposición limitada a contenidos educativos con lenguaje apropiado y narrativa coherente, en compañía de un adulto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede participar de conversaciones por video chat con familiares. • Limite el tiempo de uso recreativo a no más de 1 hora por día. • Seleccione contenidos interactivos, educativos y prosociales. • La exposición requiere el acompañamiento de un adulto, para la interpretación de contenidos (co-visualización).

SAP, GUÍA DE USO DE PANTALLAS PARA LAS FAMILIAS, 2018

https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_guia-uso-pantallas-con-cuadro-10-23_1696355617.pdf

8.- El Modelo de la Industria. Economía de la Atención.

En el escenario actual, podría decirse que la atención humana se estaría convirtiendo en el recurso más valioso del mundo digital. Las aplicaciones tecnológicas y las redes sociales no se sostendrían únicamente por los servicios que ofrecen (comunicación, entretenimiento o información), sino por un modelo de negocio que se basaría en capturar y comercializar la atención de los usuarios.

Este modelo, conocido como economía de la atención, funcionaría de la siguiente manera: las plataformas diseñarían entornos digitales capaces de maximizar el tiempo de conexión. Cada notificación, cada desplazamiento infinito de pantalla y cada recomendación personalizada estarían pensados para mantenernos enganchados. Cuanto más tiempo se pasa frente a la aplicación, más datos se generan sobre hábitos, emociones y preferencias. Esos datos podrían transformarse en predicciones de comportamiento que luego se venderían a anunciantes y terceros.

En otras palabras, el producto real no serían las aplicaciones, sino la atención y los datos de las personas convertidos en mercancía. El producto pasa a ser la persona.

Las empresas tecnológicas monetizarían la interacción constante, y los algoritmos priorizarían aquello que generara mayor reacción emocional: polémica, miedo, indignación o deseo. El resultado sería un ecosistema digital que tendería a la adicción, la polarización y la sobrecarga cognitiva.

La responsabilidad de la industria, en este marco, podría considerarse enorme. Al haber diseñado sistemas que explotarían vulnerabilidades psicológicas para sostener un negocio basado en publicidad y segmentación, las compañías tecnológicas estarían contribuyendo a un problema global: la erosión de la capacidad de concentración y el debilitamiento del espacio público. No se trata solo de una decisión individual (“cada persona elige cuánto tiempo pasar en redes”), sino de un diseño estructural que condicionaría elecciones y hábitos.

Desde una perspectiva académica, se podría afirmar que el modelo actual sería extractivo y manipulador: extraería datos, manipularía emociones y convertiría la atención en capital. La discusión ética y política que se abriría sería si este modelo podría sostenerse sin comprometer la salud mental, la democracia y la cohesión social.

“Según la Asociación Americana de Pediatría, la industria ha buscado al grupo de 0 a 2 años (y sus padres) como consumidores clave de los medios electrónicos. Se han diseñado programas televisivos, videos y música para este grupo etario. En la actualidad, la mayoría de los padres informan que sus hijos menores de 2 años utilizan algún tipo de medios electrónicos”. Merece unos párrafos a parte el tema de la industria. Una industria que ha creado imperios basados en redes sociales, según Jaron Lanier, *“imperios de modificación de*

conductas”. “Supuestos anunciantes pueden aprovechar el momento en el que estamos perfectamente predispuestos, para influir en nosotros con mensajes que han funcionado en otras personas con las que compartimos rasgos y situaciones. Digo supuestos porque no está bien llamar publicidad a la manipulación directa de las personas. Antes los anunciantes tenían contadas ocasiones para intentar vender sus productos, y ese intento podía ser subrepticio o molesto, pero era pasajero. Además muchísima gente veía ese mismo anuncio en televisión o en la prensa: no estaba adaptado a cada individuo. La mayor diferencia era que no se nos monitorizaba y evaluaba continuamente para poder enviarnos estímulos optimizados de forma dinámica (ya fuesen contenidos o anuncios) para captarnos y alterarnos. Ahora todo aquel que está presente en las redes sociales recibe estímulos que se ajustan de manera individual y continua sin descanso siempre que se use un smartphone. Lo que en otra época podría haberse llamado publicidad ahora debe entenderse como modificación continua de la conducta a una escala colosal”, señala el escritor, informático y artista gráfico Jaron Lanier (una de las personalidades más influyentes en el mundo según la Revista Times en 2011). Jaron Lanier fue quien popularizó el término “realidad virtual”. La Enciclopedia Británica lo ha incluido entre los 300 inventores más importantes de la historia.

“La modificación de la conducta, especialmente la versión moderna que se pone en marcha mediante dispositivos como los teléfonos inteligentes, es un efecto estadístico, lo cual significa que es real, pero no se da en todos y cada uno de los casos: en una población, el efecto es más o menos predecible, si bien no se puede saber si se producirá en cada individuo concreto. Hasta cierto punto, somos animales en la jaula experimental de un conductista. No obstante, el hecho de que algo sea difuso o aproximado no significa que no sea real”.

La psiquiatra Marian Rojas Estapé señala que las personas agarran el smartphone en dos momentos **“cuando te aburres y cuando estás estresado. Tu cerebro se va modulando a medida que vas haciendo cosas con él. Si te pones ahora a tocar el piano, en un par de semanas tu cerebro ha aumentado su grosor en las zonas de los dedos y de la música. Si lo dejas, vuelve a como estaba. Esto es clave: el cerebro se adapta a tus hábitos. Y si tú, ante el aburrimiento o el estrés, coges el teléfono, no generas mecanismos para hacerles frente. Y eso provoca un drama que estamos viendo actualmente en la juventud: la cero tolerancia a la frustración. Es un componente clave de la vida que no se desarrolla debido a las pantallas. Planteas tu identidad adolescente respecto a las redes sociales, creemos que la gente te quiere o no por unos likes... La búsqueda de la identidad, que se desarrolla en la adolescencia, queda completamente en manos ajenas e invisibles, eres vulnerable. La vida virtual genera felicidad a golpe de clics, pero no felicidad estructural. Es todo un bluff y tu cerebro lo sabe, pero es adictivo. De hecho, la medicación**

para tratar la adicción a las redes sociales es muy similar a la de la cocaína. Es terrible”.

9.- Esperanza Activa y Compromiso Colectivo.

La implementación de políticas públicas sólidas es fundamental para respaldar y promover las recomendaciones de “*GradualGuide: Guía de Recomendaciones de Acceso Gradual a la Tecnología*”. Estas políticas podrían abordar aspectos como la protección de la privacidad en línea, la seguridad cibernética, la regulación de la publicidad dirigida a niños, la promoción de un uso responsable y limitado de la tecnología en entornos educativos, entre otros.

Es importante que las políticas públicas fomenten la colaboración entre el gobierno, las instituciones educativas, la familia, la industria tecnológica y las organizaciones de la sociedad civil, con el fin de establecer estándares claros y garantizar la implementación efectiva de las recomendaciones de la guía.

Al invertir en políticas públicas que respalden un acceso gradual y responsable a la tecnología, se podría fomentar un entorno digital seguro y equilibrado para todas las personas, especialmente para los niños y adolescentes en su proceso de desarrollo. Las *Tablets* y los *Smartphones*, así como los automóviles, ofrecen tanto beneficios como riesgos potenciales graves, por supuesto, dependiendo de su uso. *GradualGuide* considera a las *Tablets* y a los *Smartphones* herramientas que requieren de cierta edad, madurez y entrenamiento para poder acceder a ellas.

Las recomendaciones y sugerencias de *GradualGuide* tienen por objetivo ayudar en los esfuerzos por mantener la salud de los niños; al igual que lo hacen las leyes de licencia de conducir, uso de cinturones de seguridad, consumo de tabaco y alcohol. Y la sugerencia última de *GradualGuide* para padres, abuelos y maestros es la de resistir la influencia indiscriminada del mercado a la hora de definir sus criterios educativos.

***GradualGuide* no busca eliminar el uso de las tecnologías digitales, sino promover su empleo de manera progresiva y equilibrada, respetando el desarrollo natural y siguiendo las directrices que abogan por la promoción de la salud y la prevención de las afecciones relacionadas con el uso inoportuno y excesivo de las pantallas.**

Fuentes:

1. The Lancet Child and Adolescent Health
2. Adapted from Beyond Screen Time: A Parent’s Guide to Media Use (Copyright © 2020 American Academy of Pediatrics)
3. www.diagnosticsnews.com 21 de junio 2023; Alerta de la Asociación Estadounidense de Psicología. Limitar el uso de redes sociales a 30 minutos reduce la ansiedad, la depresión y soledad - Douglas A. Gentile.
4. www.etapainfantil.com
5. Jonathan Haidt (2024); “La generación ansiosa”; Editorial Planeta.
6. LEcuyer, Catherine (2015); “Educar en la realidad”; Plataforma Actual.
7. <https://www.sap.org.ar/familia-y-comunidad/detalle/guia-de-uso-de-pantallas-para-las-familias>.

10.- Conclusiones

“*GradualGuide: Guía de Recomendaciones de Acceso Gradual a la Tecnología*” es un recurso invaluable para promover un uso equilibrado y responsable de la tecnología desde el período prenatal hasta la edad adulta temprana. A través de los principios claves, presentados en esta guía, se busca salvaguardar el bienestar físico, mental, emocional y social de los niños y adolescentes, al tiempo que se les permite aprovechar los beneficios de la tecnología de manera segura y ética.

Al seguir estas pautas se reconoce la importancia de adoptar un acceso gradual a la tecnología, teniendo en cuenta las necesidades y capacidades específicas de cada etapa de la vida. Esto implica establecer límites de tiempo de pantalla adecuados, brindar acceso a dispositivos y aplicaciones apropiados para cada edad, y fomentar un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología, la educación, el juego físico y las interacciones sociales.

Además, esta guía destaca la relevancia de consideraciones adicionales, como la educación digital y las habilidades tecnológicas, la implementación de filtros y controles parentales para proteger a los niños del contenido inapropiado y la participación activa de los padres en el uso de la tecnología. También se enfatiza la necesidad de estar conscientes del impacto de la tecnología en la salud mental y promover prácticas que fomenten el bienestar emocional.

La implementación exitosa de esta guía requiere una comunicación abierta y continua entre padres, abuelos, maestros y los propios niños y adolescentes. Es esencial proporcionar recursos educativos, capacitación y apoyo para ayudar a las familias a comprender y aplicar las recomendaciones. Asimismo, se sugiere realizar evaluaciones y seguimientos regulares para evaluar el impacto del acceso a la tecnología y realizar los ajustes que en consecuencia correspondan.

En última instancia, se invita a los lectores a reflexionar sobre la importancia de un acceso gradual y responsable a la tecnología y a aplicar las recomendaciones de esta guía en su vida diaria. Al hacerlo, estaremos construyendo un entorno digital seguro y equilibrado que promueva el desarrollo saludable y el bienestar integral de las nuevas generaciones.

Queda más que claro entonces que la exposición indiscriminada de los niños a pantallas de dispositivos electrónicos como *Tablets*, *Smartphones*, computadoras, televisores etc., tendría un impacto negativo en la autonomía y la voluntad de los niños.

Material de Lectura y Recursos Recomendados:

Jonathan Haidt (2024); "La generación ansiosa"; Editorial Planeta.

Bosker, B. (2016), "El rompedor de atracones. Tristan Harris cree que Silicon Valley nos está volviendo adictos a nuestros teléfonos. Está decidido a hacer que se detenga". *The Atlantic*.

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2016/11/the-binge-breaker/501122/>

Bowles, N. (2019), "La interacción humana es un lujo en la era de las pantallas". *New York Times*.

<https://www.nytimes.com/es/2019/03/26/espanol/opinion/tecnologia-pantallas-contacto.html>

Cook, T. (2018), Tim Cook, de Apple: "No quiero a mi sobrino en una red social", *The Guardian*.

<https://www.theguardian.com/technology/2018/jan/19/tim-cook-i-dont-want-my-nephew-on-a-social-network>

Dworak, M. et al. (2007), "Impacto de la exposición excesiva a los juegos de computadora y la televisión en los patrones de sueño y el rendimiento de la memoria de los niños en edad escolar", *Pediatrics*.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17974734/>

L'Ecuyer, C. (2020), "Atrasar la edad de uso de la tecnología no es algo utópico", *La Vanguardia*.

<https://catherinelecuyer.com/2020/03/16/atrasar-la-edad-de-uso-de-la-tecnologia-no-es-algo-utopico>

L'Ecuyer, C. (2023), "Pantallas: Así afectan a nuestros hijos y a su educación", *Negocios TV*.

<https://www.youtube.com/watch?v=EdsOSiZSjZg>

L'Ecuyer, C. (2023), "Antes de los dos años, cero pantallas", *Web del Psicólogo*.

<https://webdelpsicologo.com/entrevistas/catherine-l-ecuyer-antes-de-los-dos-anos-cero-pantallas-y-de-los-dos-a-los-cinco-anos-menos-de-una-hora-al-dia/>

L'Ecuyer, Catherine (2015); "Educar en la realidad"; Plataforma Actual.

Lanier, J. (2018), "Diez Razones para Dejar Tus Redes Sociales de Inmediato",

<https://catedradatos.com.ar/media/Lanier-Jaron-Diez-razones-para-borrar-tus-redes-sociales-de-inmediato-XcUiDi-2018.pdf>

Leslie, I. (2016), "Los científicos que hacen que las aplicaciones sean adictivas". *The Economist*.

<https://www.economist.com/1843/2016/10/20/the-scientists-who-make-apps-addictive>

Rojas Estapé, M. (2020), "Consejos para vivir mejor en un mundo lleno de pantallas". *Empantallados*

<https://www.youtube.com/watch?v=-TC0rUBI-g>

Rojas Estapé, M. (2021), "Cuida el cerebro de tus hijos", *Canal Audiolibros y Más*.

https://www.youtube.com/watch?v=dpM_ID8GJiw&t=6s

Rojas Estapé, M. (2022), "La adicción de las pantallas", *Mentes Expertas*.

<https://www.youtube.com/watch?v=TwCT5TaVB2s&t=60s>

Villar, F. (2023), "Hay que prohibir los móviles hasta los 16 años". *El País*.

<https://elpais.com/ideas/2023-10-22/hay-que-prohibir-los-moviles-hasta-los-16-anos.html>

Discord Community guidelines, <https://discord.com/guidelines>

Google Age requirements on Google Accounts,

<https://support.google.com/accounts/answer/1350409>

LinkedIn. User Agreement, <https://www.linkedin.com/legal/user-agreement>

Meta. Terms of service, <https://www.facebook.com/terms.php>

Pinterest. Pinterest terms of service, <https://policy.pinterest.com/terms/>

Snap Inc. Snap Inc. Terms of Service, <https://www.snap.com/en-US/terms>

TikTok. Terms of service, <https://www.tiktok.com/legal/terms-of-service>

X Corp. Twitter terms of service, <https://twitter.com/en/tos>

https://www.clarin.com/buena-vida/recomiendan-chicos-usen-redes-11-anos_0_Ln7NNOTv0.html

<https://www.sap.org.ar/familia-y-comunidad/detalle/guia-de-uso-de-pantallas-para-las-familias>.

Soluciones para recuperar la vida humana

Las cuatro reformas fundamentales propuestas por Jonathan Haidt para revertir la infancia centrada en el teléfono:

1

Nada de smartphones antes de los 14 años.

2

Nada de redes sociales antes de los 16 años.

3

Nada de teléfonos móviles en las escuelas y colegios.

4

Más independencia, juego libre y responsabilidad en el mundo real.

Noticias de Interés:

UNICEF: Los bebés necesitan humanos, no pantallas

Descubra por qué y cómo demasiado tiempo frente a la pantalla puede dañar a su hijo o hija.

<https://www.unicef.org/costarica/historias/los-beb%C3%A9s-necesitan-humanos-no-pantallas>

El tiempo frente a las pantallas influye en el desarrollo de los bebés, según un estudio

Según un estudio publicado el mes pasado en *The Journal of the American Medical Association Pediatrics*, los niños de 1 año expuestos a más de cuatro horas diarias frente a una pantalla experimentaron retrasos en el desarrollo de las capacidades de comunicación y resolución de problemas a los 2 y 4 años.

Septiembre 2023

<https://www.nytimes.com/es/2023/09/07/espanol/bebes-pantalla-riesgos-desarrollo.html>

Ron DeSantis promulgó una ley que prohíbe las redes sociales a los menores de 14 años

El gobernador republicano sostiene que el proyecto busca protegerlos de los riesgos en línea y frenar los efectos nocivos de las plataformas.

Marzo 2024

<https://www.lanacion.com.ar/el-mundo/de-santis-promulgo-una-ley-que-prohibe-las-redes-sociales-a-los-menores-de-14-anos-nid25032024/>

Las principales escuelas de Canadá demandan a TikTok, Facebook, Instagram y Snapchat

"Los acusados han actuado de forma prepotente, imprudente, maliciosa y reprehensible sin la debida consideración al bienestar de la población de estudiantes y el sistema educativo", señala la demanda que ha sido presentada por el Consejo Escolar del Distrito de Toronto, el Consejo Escolar Católico del Distrito de Toronto, el Consejo Escolar del Distrito de Ottawa-Carleton y el Consejo Escolar del Distrito de Peel.

Marzo 2024

<https://www.infobae.com/america/agencias/2024/03/28/las-principales-escuelas-de-canada-demandan-a-tiktok-facebook-instagram-y-snapchat/>

Celulares, redes, salud mental y un debate estadístico al rojo vivo con la “generación ansiosa”.

El psicólogo Jonathan Haidt lanzó un libro en el que plantea que hay una alta causalidad entre el aumento del uso de teléfonos inteligentes y cuadros graves de salud mental en niños y adolescentes; los ejes de la discusión sobre un tema protagónico en todo el mundo.

Mayo 2024

<https://www.lanacion.com.ar/economia/celulares-redes-salud-mental-y-un-debate-estadistico-al-rojo-vivo-con-la-generacion-ansiosa-nid05052024/>

“España: claves de la nueva Ley de Protección de Menores”.

Los menores de 16 años no podrán acceder ni registrarse en redes sociales —actualmente, la ley fija esa edad en los 14—, y los menores de 18 no podrán acceder a espacios digitales que empleen los llamados mecanismos aleatorios de recompensa (conocidos como ‘lootboxes’ o cajas botín), presentes en algunos videojuegos, que permiten al jugador obtener, con carácter aleatorio, recompensas o premios virtuales. Esas son dos de las medidas que incorpora el anteproyecto de ley orgánica para la protección de los menores en los entornos digitales que el Consejo de Ministros ha aprobado este martes en primera vuelta y al que EL PAÍS ha tenido acceso, una norma en la que están trabajando de forma coordinada cuatro ministerios —Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes, Juventud e Infancia, Transformación Digital y Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030—. La media de edad en España de acceso al primer móvil son los 11 años y el 98% de los adolescentes tienen algún tipo de interacción en las redes sociales, ha recalcado el ministro de la Presidencia, Félix Bolaños, que ha insistido que “está en juego” la salud de los menores.

Junio 2024

https://www.instagram.com/p/C7zOPw3tLsv/?igsh=dXo2OGlsbXRjb2Zm&img_index=1

“Salud mental: el Cirujano General de EE.UU. pide colocar etiquetas de advertencia en redes sociales”.

Las plataformas como YouTube y TikTok podrían contribuir significativamente a problemas de ansiedad y depresión en adolescentes, dijo el Dr. Vivek Murthy, director de Salud Pública de ese país.

Junio 2024

<https://www.infobae.com/salud/2024/06/17/el-cirujano-general-pide-etiquetas-de-advertencia-en-redes-sociales/>

**Existe evidencia concluyente
de la influencia del uso excesivo de pantallas
con trastornos y problemas de atención.**

“La exposición en la infancia y adolescencia a las pantallas, se relaciona con un riesgo elevado de desarrollar problemas de atención, dificultades escolares, comprensión lectora deficiente y otros trastornos cognitivos, existiendo una relación directa entre el número de horas de exposición con el fracaso académico. Es necesario, por tanto, acentuar que es un problema actual el uso y abuso de pantallas por parte de los niños, promover a los padres y educadores tomar conciencia del asunto para evitarlo en la medida posible y preconizar la importancia de las investigaciones futuras respecto a este tema”.

Fuente: El uso de pantallas en pediatría y su influencia en el trastorno de déficit atencional. Peñafiel M.A., Herrera S., Ferreccio F., David P.

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2023/01/1413339/revista-sopnia_2016-2-72-77.pdf

