



Declaración con relación al uso de medios electrónicos en niños y adolescentes.

Monterrey, N.L. 28 de agosto 2023

El uso de **Medios Electrónicos (ME)** tiene varias décadas en nuestros niños y una inquietud por parte de el pediatra y de los familiares, muy grande, es conocer el uso adecuado de estos medios en la población pediátrica.

La evolución de los ME ha sido extraordinaria. En la ultima década, el uso de pantallas y de redes sociales por nuestros niños y adolescentes se ha incrementado. Dicho uso tiene pros y contras. Por un lado, su uso adecuado puede ayudar en muchos aspectos de la vida diaria, como socialización, comunicación y aprendizaje. Por otro lado, existen riesgos conocidos por el uso inapropiado y abuso de los ME. Por lo tanto, hemos elaborado una declaración sobre el uso de los medios electrónicos.

- 1.- El uso de TV en niños debe iniciar en niños después de 2 años. Esta actividad limita su interacción y comunicación con sus padres.
- 2.- El uso de pantalla debe limitarse a menos de 1 hora en niños pequeños. El tiempo gastado en pantallas les evita tener oportunidad de otras actividades, como la lectura, actividad física y aprendizaje. En niños mayores escolares debe limitarse a menos de 2 horas.
- 3.- Se recomienda evitar el uso de las pantallas como “niñeras electrónicas” con el único objetivo de distraerlos. Nunca será mejor una pantalla que la interacción personal.
- 4.- Se pueden utilizar las pantallas en niños pequeños en teleconferencias como forma de contacto visual y acercamiento a sus familiares
- 5.- Los padres de niños y adolescentes deben observar y/o monitorear sus redes sociales o el material que ellos visualizan y donde interactúan. Eso se llama “Co-ver”, o ver con ellos

los medios digitales y es una estrategia que favorece la vigilancia, permite un acercamiento para valorar su comportamiento y sirve para aclarar dudas con relación a material expuesto y ofrecer una orientación o relación con su comportamiento en los medios electrónicos.

6.- La edad ideal para tener teléfono celular es después de los 10 años y conforme va creciendo disminuyen las restricciones de su uso cotidiano. Por ejemplo, visualización de archivos multimedia, telefonía sin límites, siempre bajo vigilancia evaluando la madurez de los jóvenes.

7.- Es importante evitar que un chico tenga varias actividades digitales al mismo tiempo, esto se llama multitareas y puede generar problemas de memoria, bajo rendimiento escolar.

8.- Es importante limitar el uso de medios electrónicos al menos media hora antes de dormir. Esto evitará trastornos de sueño y sus consecuencias de hipersomnio al día siguiente y uso exagerado de bebidas con cafeína. Los aparatos electrónicos deben recibir carga eléctrica fuera de la habitación. Un problema es la alteración del ritmo circadiano, el retardo de la latencia, (momento de inicio del sueño) y mala producción de melatonina.

9.- Se recomienda moderar el uso del tiempo de medios digitales y evitar fatiga o problemas visuales siguiendo la regla del "20-20-20", descanso de 20 segundos cada 20 minutos y mirando a 20 pies de distancia. Sugerimos una evaluación por el oftalmólogo pediatra en caso de uso excesivo de ME.

10.- Se debe evitar que se envíen o reciban imágenes de desnudos o con poca ropa. Esto se denomina "Sexting", ocasionará problemas, entre ellos actividad sexual precoz. Y en otros países es un delito el enviar estas imágenes.

11.- Evaluar la posibilidad de adicción a medios electrónicos o redes sociales, significa que utilizas los ME sin control y en forma exagerada, medios electrónicos a través de pantallas, o teléfono inteligente ocasionando problemas emocionales al usuario, la actitud de un padre es prevenir la adicción, pero también detectarla y ofrecer ayuda psiquiátrica.

12.- Es esencial promover el pensamiento crítico y educar para detectar información falsa. Al leer o subir información a la red, se debe asegurar del origen y veracidad de lo contrario mencionar que no están seguros de estas dos características. Recuerda mucha información que se sube a la red es imprecisa o falsa o no está corroborada.

13.- El exceso de información recibida y la interpretación inapropiada, puede ocasionar angustia, malestar, alteraciones de conducta como problemas psiquiátricos (Ansiedad o Depresión) se ha reportado ocasionalmente suicidio especialmente en adolescentes con antecedentes psiquiátricos

- 14.- Si un chico tiene problemas psicológicos es más susceptible a tener problemas emocionales por el uso de ME sin la vigilancia adecuada.
- 15.- Es importante estar alerta a cambios de conducta de tu hijo, como depresión, rechazo a comunicarse con familiares o amigos, dormir demasiado, no salir de la habitación. Debes investigar por cyberbullying, que significa ataque o molestia a través de la red por otros niños o jóvenes. Otra causa de este malestar psicológico puede ser ocasionado por el uso excesivo de medios electrónicos, se llama síndrome Zoom.
- 16.- Es vital comunicarse con los hijos sobre el Tema de los Retos ya que es común, que vean en las redes sociales algún reto que los llevan a tener actitudes inapropiadas, como autolesiones, intoxicaciones, desorden de alimentación o juegos sexuales.
- 17.- Puedes vigilar el contenido sexual de los sitios de la red, ya que algunos sitios no son apropiados para niños por su contenido sexual y los exponen a pornografía, ante esta circunstancia, debes ser vigilante y proactivo: que significa, llevar el control, con explicación lógica y puntual de la situación, anticipando problemas, explicar en forma amable sin molestia o enojo, permitiendo el diálogo. Evitar ser reactivo: que consiste en actitud hostil, o molesta que impide una buena comunicación o diálogo entre padre e hijo.
- 18.- Debes favorecer su actividad física, ya que hay disminución de la actividad física por el tiempo gastado en línea, su distracción los hace olvidar otras actividades, interpersonales y de actividad fuera de casa.
- 19.- El tiempo de uso de redes sociales o medios electrónicos se ha incrementado por la pandemia a una cantidad extraordinaria en ocasiones más de 12 horas al día y tu deber es controlar y administrar ese tiempo en forma saludable.
- 20.- Evita que coma mientras tiene medios electrónicos enfrente. La ingesta de alimentos mientras utiliza medios digitales lo lleva a tener el apetito inconsciente, lo que lleva de la mano a tener obesidad.
- 21.- Es muy importante conocer lo que significa la alfabetización digital y que debes promoverla en toda la familia. Significa como aprender a utilizar, comprender y valorar el contenido de los medios electrónicos.
- 22.- Debes tener cuidado con los videojuegos ya que están en línea 24/7 y un chico con adicción juega a cualquier hora del día o la noche. Existen juegos de riesgo como los juegos violentos, aunque hay juegos que favorecen el aprendizaje. Es posible tener información de los juegos con los que tus hijos interactúan.
- 23.- En las salas de reuniones o conferencias suele ocurrir una actividad de intromisión que puede cancelar una conferencia o reunión, se llama Zoom Bombing y si monitoreas las actividades de tu hijo evitaras que caiga en este enredo.

24.- Los chicos pueden ser rechazados por sus pares (compañeros) en alguna circunstancia en la cual comparten experiencias. Por ejemplo el tomar alcohol, tener sexo y muchas mas. Existe el riesgo de ser lastimados emocionalmente a traves de los ME llamado Cyberbullying, implica: burlas, amenazas, desacreditación, esto es inclemente, persistente, sin horario y lastima mucho. ¿Quien es susceptible de ser ciberbulleado? cualquier chico o chica diferente.

25.- Hay redes sociales que ocasionan una relación sentimental entre un adulto y un niño este engaño se llama Grooming y puede ocasionar daño por abuso sexual o hasta la perdida de la vida.

26.- Puede haber perdida de datos personales por engaños a traves de los ME y hasta compras indeseadas. Vigila cualquier red social o correo electrónico sospechoso. Pide que eviten proporcionar datos personales o de la familia, números de tarjetas de crédito, teléfono o direcciones.

Dra. Ana Beatriz Rosas Sumano
Dr Giordano Pérez Gaxiola
Dr. Enrique Mendoza López.
Conapeme
Ciberpeds AC.