



Unidad de
Promoción
de Hábitos
Saludables®



Salud Digital en la Infancia

En alianza con:





Es importante que los niños aprendan a
**usar la tecnología
de manera
responsable,**
con la supervisión de adultos para evitar riesgos.

¿Tecnología Si o No?

Beneficios

del uso adecuado de la tecnología

Aprendizaje y desarrollo: La tecnología ofrece grandes oportunidades para el desarrollo cognitivo, social y educativo de los niños si se utiliza correctamente.

Comunicación: Facilita la conexión con familiares y amigos a través de videollamadas o mensajes, especialmente en tiempos de distancia física.

Creatividad: Fomenta la imaginación y la creatividad cuando se utiliza para actividades educativas, como aplicaciones de dibujo o música.

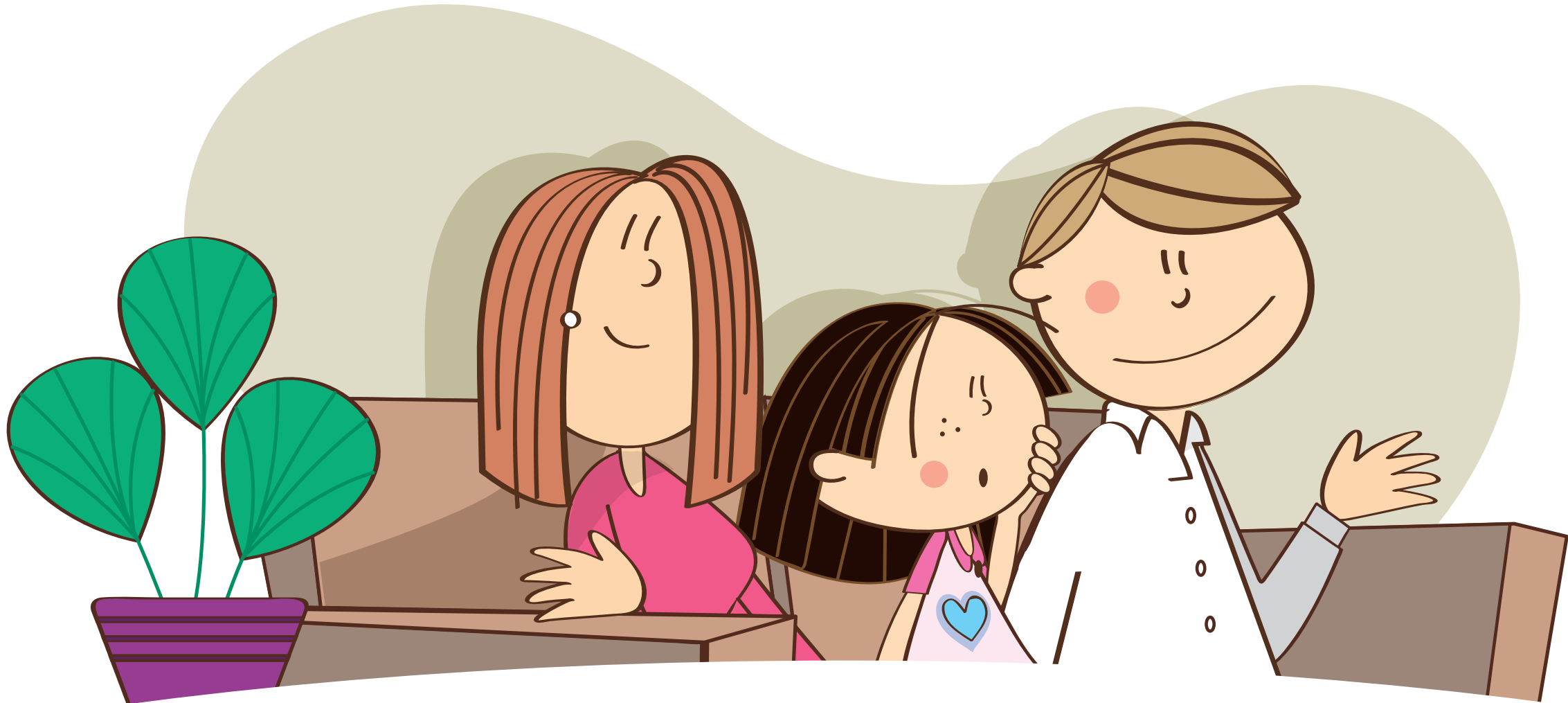
Riesgos

del uso uso excesivo o inadecuado

Problemas en el desarrollo: El uso excesivo de pantallas en edades tempranas está relacionado con problemas en el lenguaje, la atención y las habilidades sociales.

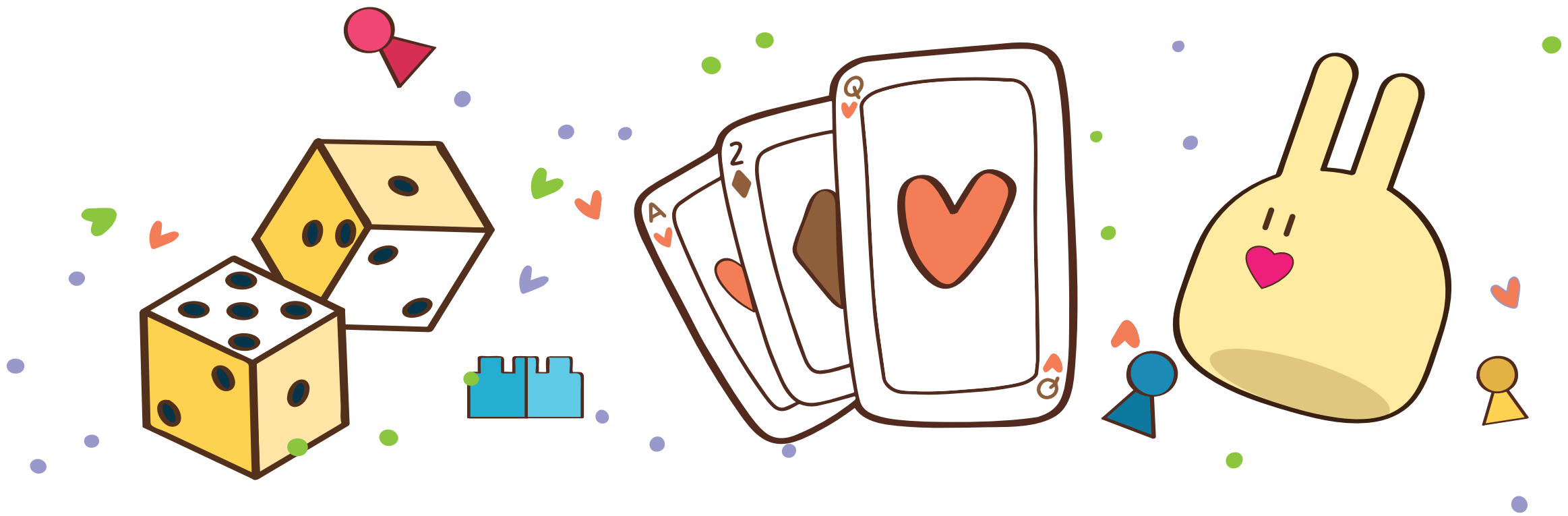
Ciberacoso y riesgos online: Los niños pueden verse expuestos al ciberacoso, contenido inapropiado, robo de identidad o acoso.

Sobre digitalización: El uso excesivo de tecnología puede llevar a trastornos visuales, del sueño, problemas musculares y sobrepeso.



Consejos prácticos para las familias

- **Supervisión constante:** Acompañar a los niños durante el uso de dispositivos digitales. Evitar el uso autónomo, especialmente en niños pequeños.
- **Establecer límites claros:** Fijar horarios y tiempo máximo de exposición a las pantallas, tanto para entretenimiento como para el estudio.
- **Crear un entorno seguro:** Configurar controles por parte de las familias en los dispositivos y garantizar que los niños utilicen Internet en áreas comunes de la casa.
- **Predicar con el ejemplo:** Las familias deben ser modelos de un uso responsable y equilibrado de la tecnología. Evitar usar dispositivos durante actividades familiares importantes, como las comidas.



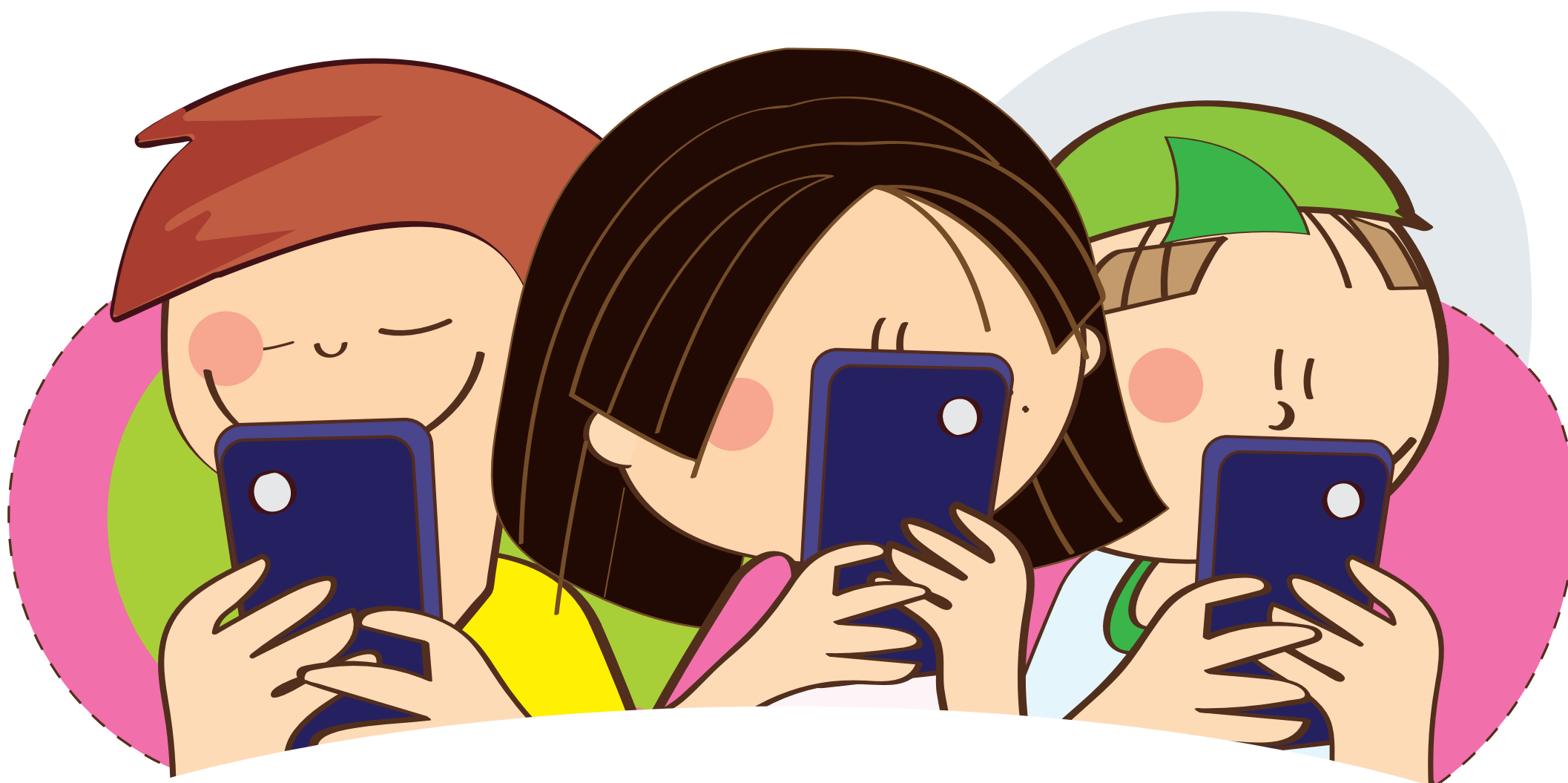
Actividades alternativas sin pantalla

- **Juegos al aire libre:** Fomentar actividades físicas que promuevan el desarrollo motor y las habilidades sociales.
- **Tiempo en familia:** Realizar actividades como leer juntos, hacer manualidades o salir a pasear.
- **Juegos de mesa y rompecabezas:** Son excelentes para desarrollar la creatividad, el pensamiento crítico y el trabajo en equipo.



Recomendaciones según la edad

- **0-3 años:** Evitar el uso de pantallas. Priorizar interacciones cara a cara y actividades que estimulan la comunicación y el juego. Si se utiliza una pantalla, debe ser por menos de 30 minutos al día y siempre con la compañía de un adulto.
- **3-6 años:** Limitar el uso a 1 hora al día, preferiblemente en actividades educativas y siempre bajo supervisión. Evitar el uso de redes sociales.
- **6-12 años:** Supervisar el tiempo que pasan frente a las pantallas y fomentar el uso responsable de internet y videojuegos. Explicar los peligros de compartir información personal y cómo protegerse en línea.
- **12-16 años:** Introducir gradualmente el uso de redes sociales, bajo supervisión y con discusiones sobre el respeto y los riesgos online. Promover el uso responsable del teléfono móvil y la priorización de actividades no digitales.



Recomendaciones para todas las edades:

- **Establecer momentos sin pantallas:** Durante las comidas, las horas de juego y antes de dormir, se recomienda desconectar para mejorar el descanso y fomentar la interacción familiar.
- **Educación digital:** Enseñar a los niños sobre los riesgos de internet, cómo identificar situaciones de riesgo y qué hacer si se sienten incómodos online.
- **Fomentar la comunicación:** Mantener un diálogo abierto sobre sus experiencias digitales. Establecer un vínculo de confianza donde los niños se sientan seguros para compartir cualquier situación problemática.

Anexo para familias

Ideas para armar acuerdos con los chicos y chicas sobre el uso de las tecnologías

En el contexto actual, los chicos y chicas están rodeados de tecnología en su vida cotidiana. Teléfonos celulares, tablets, computadoras y pantallas de todo tipo. Si bien la tecnología aporta muchos beneficios y puede ser una aliada, también implica muchos riesgos que, los más chicos, no están aún preparados para manejar.

Por eso, es importante conversar mucho en familia acerca de esta problemática y establecer acuerdos sobre el uso de pantallas, dispositivos y distintas formas de la tecnología a las que los chicos tienen acceso muy tempranamente.

Antes de establecer estos acuerdos, es importante que los adultos estén convencidos de la importancia que tiene el cuidado de los más chicos en relación con el uso de la tecnología.

También, es fundamental, conversar con ellos, explicar los motivos y sostener los acuerdos establecidos.

Y sobre todo, es importante que sean los adultos y adultas quienes establecen las reglas ya que, los niños y niñas, no está preparados para autorregularse en el uso de dispositivos y pantallas.

Algunos temas que se pueden abordar en los acuerdos

Celular: ¿sí o no?

Los especialistas sugieren que los niños no tengan un celular propio antes de los 14 años. Y que, aún a esa edad, lo utilicen con supervisión adulta.

Retrasar lo más posible el uso de dispositivos personales es una responsabilidad adulta.

Redes Sociales

Se recomienda que no tengan redes sociales antes de la edad en que la aplicación lo permite (13 años) y si es posible aún más.

Estas plataformas no están pensadas para niños y están diseñadas para generar adicción. Muchas veces, además, el contenido que se difunde en redes sociales puede ser violento, discriminatorio o inadecuado para la edad de los chicos.

Tiempo de pantallas

Tal vez sea más difícil establecer un tiempo fijo de pantallas. Pero sí es importante, por un lado, tener en cuenta para qué usan los chicos esas pantallas. Es decir, que el tiempo sea de la mayor calidad posible. No es lo mismo mirar una película o buscar una información que mirar reels unos detrás de otro o jugar jueguitos. Por otro lado, hay algunos criterios que se pueden considerar:

- *No usar dispositivos antes de ir a dormir.*
- *No dejar de hacer actividades con amigos o al aire libre para reemplazar por actividades con las pantallas.*

Tiempo compartido

Buscar espacios para compartir en familia utilizando también alguna pantalla. Puede ser para ver unas películas juntos, para comunicarse con alguien que vive lejos, para buscar una información, para sacar fotos en un paseo o alguna otra cosa que ponga de relieve *aspectos positivos de la tecnología y que permita compartir tiempo juntos.*



La Asociación La Casa de Ronald McDonald está dedicada desde hace más de 30 años a garantizar que ninguna familia enfrente sola la enfermedad de un hijo a través de nuestros programas de prevención, cuidado y acompañamiento. Cuenta con 11 programas en Argentina: 4 Casas Ronald; 4 Salas Familiares; 1 Unidad Pediátrica Móvil; 1 Unidad de Promoción de Hábitos Saludables; 1 Unidad de Bienestar.

Las Casas Ronald brindan alojamiento y contención a familias que tienen a sus hijos en tratamiento médico de alta complejidad en el Hospital Italiano de Bs.As., El Hospital Dr. Humberto Notti de Mendoza, el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba y el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca, y todas ellas funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año.

Las Salas Familiares reciben a papás y mamás cuyos hijos se encuentran internados en cuidados intensivos dentro de los hospitales: Garrahan (Ciudad de Buenos Aires); Santísima Trinidad (Córdoba) y Sor María Ludovica (La Plata).

La Unidad Pediátrica Móvil brinda atención médica primaria a niños con difícil acceso al sistema de salud en diferentes comunidades del país.

La Unidad de Promoción de Hábitos Saludables brinda talleres con el objetivo de crear conciencia sobre conductas que mejoren la calidad de vida. En el 2014 comenzó a funcionar en Buenos Aires, en el 2017 en Mendoza, en el año 2018 en la ciudad de Bahía Blanca y en el año 2019 en la provincia de Córdoba y en la ciudad de La Plata.

En 2017 se lanzó la Unidad de Bienestar para acompañar a los papás y mamás en el Hospital Notti de Mendoza, en el 2018 inicia sus actividades en el Hospital Dr. José Penna de Bahía Blanca y en el 2019 comienza a funcionar en el Hospital Sur Ludovica de la ciudad de La Plata y en el Hospital de Niños Santísima Trinidad de Córdoba.

www.casaronald.org.ar

