

Orientaciones para la regulación del uso de celulares y otros dispositivos móviles en establecimientos educacionales

Extracto de un documento elaborado por el Ministerio de Educación enviado a los Establecimientos Educacionales años 2019 /2024

“En cuanto a los riesgos más generales, el uso excesivo del celular y otros dispositivos móviles puede desencadenar un uso problemático, el cual se da cuando hay un comportamiento sin control respecto al uso de estos dispositivos y que podría ocasionar consecuencias negativas en la vida cotidiana [4].

La Organización Mundial de la Salud (OMS) asocia el uso excesivo de pantallas con problemas de sueño, lo que afectaría el desarrollo neurológico de niñas, niños y adolescentes [5].

Un estudio realizado en niñas y niños parvularios concluye que el aumento del uso de pantallas se asocia con dificultades en la atención [6].

Otro estudio, realizado en Chile en niñas y niños de 5 años, muestra que luego de la pandemia redujeron su tiempo de actividad física de 3,6 a 2,8 horas, y aumentaron su tiempo de uso de pantallas [7].

Este aumento del uso de pantallas de dispositivos móviles y televisión puede provocar una actitud sedentaria, que llevaría a otros riesgos de salud asociados. Existe en la literatura especializada un debate acerca de los alcances y la causalidad en el uso de pantallas y la salud y desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, es posible afirmar que un uso excesivo de pantallas en cualquier rango etario implica que se está utilizando tiempo y atención que puede competir con actividades necesarias para el desarrollo físico, cognitivo y social, como el ejercicio al aire libre, la socialización entre personas de forma análoga, y el sano aburrimiento.

Por otro lado, el uso de dispositivos móviles e internet expone a niños, niñas y estudiantes a riesgos relacionados con la ciberseguridad y el resguardo de su privacidad, ya que al navegar o utilizar plataformas y aplicaciones entregan información personal, que puede ser utilizada con fines comerciales, para cometer delitos como suplantación de identidad, o hackeos de contraseñas y cuentas para cometer robos y estafas. Otros riesgos son aquellos asociados a la convivencia digital; por internet y las redes sociales se pueden dar formas de interacción que exponen a niños, niñas y estudiantes a conductas de terceros que atentan contra sus derechos y dignidad.

Uno de cada tres menores declara haber sufrido un trato ofensivo mediante internet, el que, si es sistemático, podría configurarse como un ciberacoso. Otras conductas de riesgo son el sexting (envío de contenido íntimo) y el grooming (conducta de una persona adulta que realiza acciones deliberadas para establecer lazos de amistad con un menor de edad en Internet, con el objetivo de obtener una satisfacción sexual). Además, el mismo contenido presente en internet y aplicaciones puede ser de riesgo para menores de edad, ya que se puede encontrar contenido violento, sexual explícito, discriminatorio y de promoción de conductas de riesgo para la salud; en este ámbito, un 30% de niños, niñas y estudiantes ha visto contenido discriminatorio o violento, o han visitado páginas que publican contenidos relacionados con el uso de drogas o que promueven prácticas asociadas a trastornos de la conducta alimentaria.

En las redes, la independencia y la autonomía tienen un fuerte rol, y las medidas de control que existieron anteriormente, caen y van dejando fuera de su mundo a las personas adultas y a la familia. Sin embargo, es importante acompañar a las y los adolescentes en el manejo de la información y su veracidad. En esta etapa es fundamental fomentar una actitud crítica sobre los mensajes que reciben, sobre las fuentes de información y ser conscientes de la responsabilidad que significa reenviar y/o compartir información.

Sobre el uso de los dispositivos móviles:

► Recordar que para niños y niñas menores de 18 meses no es recomendable, y que entre 2 y 6 años el uso de dispositivos móviles debe contemplar el acompañamiento de un adulto responsable.

► Acordar tiempos de uso, resguardando y promoviendo que en lo posible niños y niñas tengan tiempo para socializar en persona, para el deporte, para actividades al aire libre y para formas de recreación sin pantallas. ► Orientar a las familias para que puedan entender el contenido de lo que los niños y niñas están mirando y haciendo con las pantallas o artefactos digitales.

► Poner atención a los contextos donde se usan, por ejemplo, en qué espacios de la casa, a qué horas del día, con quiénes y las conexiones que hacen (o no hacen) mientras están en contacto con la pantalla (recuerdos a partir de lo que ven, nuevos aprendizajes a partir del contenido, entre otros).

► A partir de lo anterior, tomar decisiones respecto a las posibilidades y/o riesgos que la familia identifica sobre el uso de las tecnologías digitales en el espacio familiar [12].

► Acompañar a niños y niñas mientras usan pantallas, esto les permite entender mejor lo que ven. ► Conversar y reflexionar junto a niños y niñas sobre las conductas y situaciones de riesgo en ambientes digitales. ► No usar dispositivos digitales como una forma de calmar a hijos e hijas.”