Mesa Redonda: Salud digital

¿Buen uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC) por menores de edad?

D.A. CORTEJOSO MOZO

Consulta de Psicología Sanitaria. Decano-Presidente del Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

RESUMEN

Los y las menores de edad están accediendo a las TIC a edades muy tempranas, produciéndoles efectos perjudiciales en su salud física, social, psicológica... Los profesionales sanitarios debemos dar buenas recomendaciones a las familias para prevenir dichos problemas: retrasar el acceso a las TIC todo lo que se pueda y restringir su uso todo lo que se pueda.

Palabras clave: Huérfanos digitales; Educación digital; Riesgos; TIC; Abuso y sobreexposición.

GOOD USE OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES (ICT) BY MINORS?

ABSTRACT

Minors are accessing ICT at a very early age, causing harmful effects on their physical, social, psychological health... Health professionals must give good recommendations to families to prevent such problems: delay access to ICT as much as possible and restrict their use as much as possible.

Keywords: Digital orphans; Digital education; Risks; ICT; Abuse and overexposure.

"La mejor arma contra el ciberacoso es una cena en familia" (Parry Aftab)

Sí, comenzamos con el título entre interrogantes, ¿de verdad seguimos planteando hoy en día "el uso adecuado" de estas tecnologías por niños y niñas? A pesar de toda la evidencia, cada vez mayor, del perjuicio que les está causando su sobreexposición temprana, su abuso, uso indiscriminado y mal uso, tanto a su salud física, como a su salud psicológica, a su rendimiento académico o a su sociabilidad, hay profesionales que siguen abogando por un uso adecuado de las TIC (tecnologías de la información y la comunicación) en los y las menores, con un supuesto acompañamiento y supervisión de sus responsables. Esto suena muy bien. Pero la realidad del día a día y lo que estamos viendo en las consultas de pediatría, profesionales de la psicología o en centros educativos, es otra bien distinta.

Hoy en día, los aún mal llamados *nativos digitales* se mueven a sus anchas en el mundo digital. Un mundo, al que les permiten entrar sus responsables desde edades cada vez más tempranas sin tener conciencia de los riesgos y problemas a los que van a enfrentarse, un mundo que les proporciona facilidades de comunicación para salvar distancias e idiomas, pero también dificultades en el desarrollo de habilidades comunicativas y sociales, un mundo que les proporciona ocio y chutes de dopamina sin fin, pero que también les crea adicción ya que está diseñado para captar su atención 24/7, un mundo que les da conocimiento e información sin límites, pero que también les engaña con información falsa, manipulada, les influye, les inculca conductas peligrosas o sin ninguna ética.

Correspondencia: david3358@cop.es (David Alfonso Cortejoso Mozo)

© 2025 Sociedad de Pediatría de Asturias, Cantabria, Castilla y León
Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la licencia Reconocimiento-No Comercial de Creative Commons (https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.es), la cual permite su uso, distribución y reproducción por cualquier medio para fines no comerciales, siempre que se cite el trabajo original.

https://doi.org/10.63788/cck3mb93

En realidad, los nativos digitales son *huérfanos digitales* en la medida en la que están explorando e interactuando con este nuevo entorno que es Internet y los dispositivos tecnológicos para conectarse, con una inexistente guía adecuada de sus progenitores; sin límites, sin conocimiento de las normas, de las responsabilidades, del daño psicológico de acceder a contenido para el que no están preparados, sin establecer reglas de uso y sin saber cuáles son muchos de esos riesgos y cómo protegerse de ellos... Les educamos solo en uno de los mundos que habitan y les estamos haciendo huérfanos en el otro.

La educación digital es esa gran desconocida en la actualidad y padres y madres nos escudamos en diferentes motivos bastante débiles y muy oídos: "nos queda muy lejos eso de las nuevas tecnologías", "somos muy mayores para andar con maquinitas", "no tenemos ni idea de cómo funcionan las redes", "nuestros hijos saben más de Internet que nosotros", "mi hijo/a no ve nunca pornografía", etc. La educación digital es una labor imprescindible que estamos obligados a llevar cabo hoy en día, con la finalidad de fomentar un uso responsable de las nuevas tecnologías, de enseñar a nuestros hijos e hijas cuáles son los peligros que existen en la Red para ellos/ellas, cómo protegerse y saber ofrecer soluciones cuando por desgracia uno de estos peligros se materializa.

FRASES PARA REFLEXIONAR

- No hay ningún uso completamente seguro de las TIC a edades tempranas.
- Hay cada vez mayor cantidad de evidencia de los efectos perjudiciales del uso de las TIC en edades tempranas, y por el abuso o mal uso de las TIC en menores: salud física, salud psicológica, ámbito social, rendimiento académico...
- No hay ninguna evidencia de que las TIC mejore ningún aspecto por su uso a edades tempranas.
- El sector sanitario, el educativo, las familias y los responsables políticos debemos seguir todos las mismas recomendaciones y hacer caso a la evidencia científica.
- ¿Hay algún motivo válido que justifique el uso temprano de las TIC por menores por encima de la evidencia de los perjuicios que les están causando?

¿QUÉ RECOMENDACIONES PODEMOS DIFUNDIR COMO PROFESIONALES DE LA SALUD PARA PREVENIR ESTOS RIESGOS DESDE LAS FAMILIAS?

La máxima que todo profesional del ámbito sanitario debería recomendar en sus puestos a los responsables de la educación de niños y niñas es muy sencilla: "la regla de las 2 R".

- **La primera R es la de retrasar**, retrasar todo lo que podamos el acceso a las TIC a los y las menores, facilitando un aprendizaje experiencial no mediado por una pantalla, facilitando un desarrollo adecuado de su aparato locomotor, de sus órganos de los sentidos, de un adecuado proceso de socialización a medida que crecen, facilitando un descanso reparador, una adecuada salud física solamente por el hecho de estar moviéndose y no pegados a una pantalla, facilitando una adecuada organización de su sistema nervioso central y de sus neuronas sin exponerlas a estímulos para los que sus cerebros no están aún preparados, procurando una estimulación adecuada para su desarrollo tal y como ha venido sirviendo en los últimos 200.000 años de especie humana, con el sonido de las voces de sus figuras de crianza y con el tacto de éstas, practicando el aburrimiento y la imaginación, haciendo que sus cerebros creen, imaginen y no solo respondan consumiendo contenido, y facilitando, con el retraso del acceso, que cuando llegue el momento de acceder a ese contenido, asumiendo que Internet es un ámbito fabuloso, pero donde está también todo lo peor, sus cerebros y su madurez serán mayores y estarán algo más preparados para gestionar emocionalmente aquello que van a visualizar.
- **La segunda R es la de restringir**, una vez que ya llega el momento de no poder retrasarlo más, habrá que restringir su uso todo lo que podamos, poniendo límites horarios, tiempo máximo de uso de pantallas diario, en qué horario pueden gastar ese tiempo de pantalla, en qué situaciones pueden gastarlo y en cuáles no, respetando edades legales y recomendadas de cada servicio, respetando el horario de descanso e impidiendo que tengan los dispositivos en sus habitaciones, utilizando aplicaciones de control parental que ayuden en la educación que se les debe dar en el mundo digital, restringiendo el acceso a determinados sitios de internet con contenido inadecuado, dándoles un buen ejemplo en el uso de las TIC, dialogando sobre las TIC en familia para demostrar interés y conocimiento por parte también de padres y madres, conociendo en familia los peligros y cómo protegerse o prevenirlos, aprendiendo de ciberseguridad, de la importancia de cuidar la identidad digital de cada uno/a y un largo etcétera.

La mejor herramienta preventiva ante los posibles riesgos de las nuevas tecnologías es la **educación digital** que se les pueda dar a los menores desde las familias. Para lograr impartir una adecuada educación digital que les puede prevenir

de todos estos riesgos, hay que tener claro que la educación digital transcurre por una doble vía:

- *Educación tecnológica*, enseñando a los y las menores todo lo que sabemos sobre dispositivos, programas y servicios de Internet, para dotarles de las habilidades tecnológicas necesarias hoy en día y fomentar un uso responsable y seguro de las TIC.
  - Educar a los y las menores en ser críticos ante la información que hay en Internet, no todo es verdad y no todo hay que creérselo.
  - Enseñar a los y las menores la importancia de la privacidad, de no regalar información sobre horarios, gustos, datos personales y familiares, centro educativo al que acuden o trabajos de los padres.
  - Enseñar a los y las menores a proteger sus dispositivos y la información que guardan en ellos con contraseñas fuertes, protectores de pantalla, antivirus y actualizaciones.
  - Mostrar a los y las menores que Internet no es un mundo sin ley, que existen responsabilidades e incluso penas y delitos.
  - Enseñar a los y las menores que hay servicios y contenido en Internet que no es apto para su edad.
- *Educación conductual*, enseñando a los menores que se debe utilizar las TIC con educación, buenos modales y respeto a los demás, también en Internet.
  - Mostrar a los y las menores lo que son y cuáles son las reglas de la netiqueta, las normas de buena educación en el mundo digital.
  - Mantener una buena comunicación, introduciendo el tema de las nuevas tecnologías también en las conversaciones habituales de la familia.
  - Se deben establecer reglas en casa, situaciones en las que no es conveniente el uso de las TIC, horarios, edades, responsabilidades, reglas y sanciones si se incumplen.
  - Tratar de lograr que confíen en la familia para apoyarse en caso de que tengan algún problema, darles la oportunidad de que se expresen, aceptar que se pueden equivocar y educar en el uso de las TIC desde la parentalidad positiva.
  - Educar en sensibilidad y respeto a los demás en Internet, siguiendo la máxima de "no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan".
  - Enseñarles la importancia de no responder a provocaciones, es mejor avisar a un adulto, bloquear y guardar las posibles pruebas en caso de que sean necesarias para una posterior denuncia.
  - Hay que ofrecerles alternativas de ocio, para evitar que pasen demasiado tiempo delante de una pantalla o dispositivo conectado a Internet. Debemos fomentar el uso de las TIC, pero siempre buscando un equilibrio en el tiempo que dedican a cada ámbito.
  - La familia debe ser el mejor ejemplo para ellos. Hay que cuidar mucho el consumo de Internet y de dispositivos electrónicos que se lleva a cabo en su presencia.

El abordaje preventivo es la mejor herramienta para evitar estos y otros riesgos existentes en las TIC para los menores.

Es necesario también alfabetizar digitalmente a los progenitores para intentar reducir la brecha digital y generacional existente entre ellos, con la finalidad de que entiendan el nuevo panorama y las necesidades digitales que tienen los y las menores, sean capaces de comprender su lenguaje, capaces de manejar las tecnologías que usan y conseguir ser referentes también en su educación digital y en la prevención de estas problemáticas.

BIBLIOGRAFÍA

- AEPD. Estrategia y líneas de acción: Menores, salud digital y privacidad [Internet]. Agencia Española de Protección de Datos; 2024. Disponible en: https://www.infocop.es/wpcontent/uploads/2024/05/estrategia-menores-aepd-lineas-accion.pdf
- Andrade B, Guadix I, Rial A, Suárez F. Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades [Internet]. Madrid: UNICEF; 2021. Disponible en: https://www.infocop.es/wp-content/uploads/2024/05/Estudio-impactotecnologia-adolescencia.pdf
- Center for Countering Digital Hate. Deadly by desing. Tik Tok pushes harmful content promoting eating disorders and sel-fharm into user's feed [Internet]. Center for Countering Digital Hate; 2022. Disponible en: CCDH-Deadly-by-Design_120922.pdf
- OEDA. Informe sobre Adicciones Comportamentales y Otros Trastornos Adictivos 2023: Indicador admitidos a tratamiento por adicciones comportamentales. Juego con dinero, uso de videojuegos, uso problemático a internet y otros trastornos adictivos en las encuestas de drogas en España EDADES y ESTUDES. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas; 2023.
- ONTSI. Impacto del aumento del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. Red.es. Secretaría de Estado de Digitalización e Inteligencia Artificial. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital; 2023.
- Salmerón Ruiz MA. Influencia de las TIC en la salud del adolescente. ADOLESCERE. 2015; III(2): 18-25. Disponible en: https://www.adolescenciasema.org/wp-content/uploads/2015/06/adolescere-2015-vol3-n2_18-25_Influencia_de_las_TIC.pdf