



UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

La Universidad Católica de Loja

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE MEDICINA

**Niños en la era digital: Importancia de una orientación
guiada en la familia para el uso adecuado de la tecnología**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:

MÉDICA GENERAL

Autora: Vivanco Espinoza, Doménica Coralía

Directora: Rojas Rodríguez, Ana Lizette

LOJA

2023



Esta versión digital, ha sido acreditada bajo la licencia Creative Commons 4.0, CC BY-NY-SA: Reconocimiento-No comercial-Compartir igual; la cual permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, mientras se reconozca la autoría original, no se utilice con fines comerciales y se permiten obras derivadas, siempre que mantenga la misma licencia al ser divulgada. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>

2023

Aprobación del director del trabajo de titulación

Loja, 22 de diciembre del 2021

Dr.

Víctor Hugo Vaca Merino

Coordinador(a) de Titulación

Ciudad. -

De mi consideración:

El presente Trabajo de Titulación denominado: Niños en la era digital: Importancia de una orientación guiada en la familia para el uso adecuado de la tecnología. realizado por Doménica Coralía Vivanco Espinoza, ha sido orientado y revisado durante su ejecución, por cuanto se aprueba la presentación del mismo. Así mismo, doy fe que dicho trabajo de Titulación ha sido revisado por la herramienta antiplagio institucional. En virtud de ello, y por considerar que el mismo cumple con todos los parámetros establecidos por la Universidad, doy mi aprobación a fin de continuar con el proceso académico correspondiente

Particular que comunico para los fines pertinentes.

Atentamente,

Director: Dra. Ana Lizette Rojas Rodríguez

C.I.: 0151577954

Correo: alrojas4@utpl.edu.ec

Declaración de autoría y cesión de derechos

“Yo, Doménica Coralía Vivanco Espinoza, declaro y acepto en forma expresa lo siguiente:
Ser autor(a) del Trabajo de Titulación denominado: Niños en la era digital: Importancia de una orientación guiada en la familia para el uso adecuado de la tecnología, de la Titulación de Medicina, específicamente de los contenidos comprendidos en: Resumen, Abstract, Introducción, Marco teórico, Metodología, Resultados, Discusión y Conclusiones, siendo Ana Lizzette Rojas Rodríguez; director (a) del presente trabajo; también declaro que la presente investigación no vulnera derechos de terceros ni utiliza fraudulentamente obras preexistentes. Además, ratifico que las ideas, criterios, opiniones, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad. Eximo expresamente a la Universidad Técnica Particular de Loja y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones judiciales o administrativas, en relación a la propiedad intelectual de este trabajo.

Que la presente obra, producto de mis actividades académicas y de investigación, forma parte del patrimonio de la Universidad Técnica Particular de Loja, de conformidad con el artículo 20, literal j), de la Ley Orgánica de Educación Superior; y, artículo 91 del Estatuto Orgánico de la UTPL, que establece: “Forman parte del patrimonio de la Universidad la propiedad intelectual de investigaciones, trabajos científicos o técnicos y tesis de grado que se realicen a través, o con el apoyo financiero, académico o institucional (operativo) de la Universidad”, en tal virtud, cedo a favor de la Universidad Técnica Particular de Loja la titularidad de los derechos patrimoniales que me corresponden en calidad de autor/a, de forma incondicional, completa, exclusiva y por todo el tiempo de su vigencia.

La Universidad Técnica Particular de Loja queda facultada para ingresar el presente trabajo al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, en cumplimiento del artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Autor: Doménica Coralía vivanco Espinoza

C.I: 1150022299

Correo: dcvivanco2@utpl.edu.ec

Dedicatoria

A mis padres, mi razón de ser; gracias por el esfuerzo realizado para que logre cada uno de mis propósitos; por su amor leal, la luz que guía mis pasos. Sin ustedes nada de esto sería posible.

A mi hermano, mi compañero incondicional; por cuidarme y siempre estar para mí en todo momento. Y sobre todo por alegrarme la vida con sus ocurrencias.

A mi familia, por su constante apoyo. Sobre todo, a mi tío Sixto, que, si bien ya no se encuentra físicamente con nosotros, continúa siendo mi más grande ejemplo de superación.

Y a mis amigos, por estar en cada momento difícil a lo largo de estos años. Son los hermanos que esta carrera me ha regalado.

Doménica Coralía

Agradecimiento

A mis docentes, gracias por cada conocimiento impartido a lo largo de estos años. Pero sobre todo por enseñarme el verdadero significado de la vocación hacia la Medicina, y con sus consejos y paciencia forjarme para ser una excelente profesional, pero sobre todo un gran ser humano.

Pero en especial a mi tutora Dra. Anna Lizette Rojas Rodríguez; por su paciencia, tiempo, dedicación y disposición. Guiándome a lo largo de este periodo para la ejecución y culminación de mi trabajo de fin de titulación; mi más sincero agradecimiento.

Doménica Coralía

Índice de contenido

Aprobación del director del trabajo de titulación	II
Declaración de autoría y cesión de derechos	III
Dedicatoria.....	V
Agradecimiento.....	VI
Índice de contenido	VII
Índice de tabla	VIII
Índice de ilustraciones	VIII
Resumen	1
Abstract.....	2
Introducción	3
Pregunta de investigación.....	4
Objetivo general	4
Objetivos específicos.....	4
Capítulo uno	5
Marco teórico	5
1.1 Historia de la tecnología	5
1.2 Riesgos y beneficios de la era digital.....	6
1.3 Impacto de la tecnología en la familia	9
1.4 Estrategias para el correcto uso de los medios digitales.....	9
Capítulo dos	11
Metodología.....	11

2.1	Criterios de inclusión	11
2.2	Criterios de exclusión.....	11
2.3	Pubmed	12
2.4	LILACS.....	12
2.5	Scopus.....	12
Capítulo tres		14
Resultados.....		14
3.1	Desarrollo de resultados.....	14
Capítulo Cuatro		25
Discusión.....		25
Conclusiones		29
Referencias.....		30
Anexos		34

Índice de tabla

Tabla 1: <i>Descriptores deCS/MeSh</i>	11
Tabla 2: Desarrollo de artículos seleccionados.....	14

Índice de ilustraciones

Figura 1: Diagrama de flujo para recolección de artículos	13
---	----

Resumen

A medida que el acceso a los nuevos medios digitales se facilita, se vuelven más indispensables dentro de nuestra cotidianidad. Su uso se ha incrementado en los últimos años y la exposición a los mismos cada vez es más habitual desde edades más tempranas.

Teniendo como objetivo actualizar las recomendaciones para el uso de la tecnología informativa en escolares y adolescentes; y diseñar una guía orientativa para la familia

Se realizó una revisión narrativa de la literatura, a través de bases de datos como PubMed, LILACS, Scopus, y se recurrió a la búsqueda manual en plataformas como Google Scholar, Science Direct, America Academyc of Pedriatics y Sociedad Argentina de Pediatría.

Entre los resultados se evidencia que las recomendaciones se centran: en limitar el tiempo de pantalla, establecer horarios y estrategias para precautelar la seguridad en línea.

Se concluye que en la actualidad existe un manejo inadecuado de la tecnología en la edad pediátrica, lo que trae consigo efectos nocivos sobre la salud. Por lo tanto, se deben establecer normas para el correcto uso orientadas hacia los niños y padres.

Palabras clave: tiempo de pantalla, niños y adolescentes, recomendaciones

Abstract

As access to new digital media becomes easier, they become more indispensable in our daily lives. Their use has increased in recent years and exposure to them is becoming more and more common from an early age.

With the aim of updating the recommendations for the use of information technology in schoolchildren and adolescents, and designing an orientation guide for the family.

A narrative review of the literature was carried out through databases such as PubMed, LILACS, Scopus, and a manual search was carried out in platforms such as Google Scholar, Science Direct, American Academy of Pediatrics and Sociedad Argentina de Pediatría.

Among the results, it is evident that the recommendations focus on: limiting the time of use, establishing schedules and strategies to ensure online safety.

It is concluded that currently there is an inadequate management of technology in the pediatric age, which brings with it harmful effects on health. Therefore, rules should be established for the correct use oriented towards children and parents.

Key words: screen time, children and adolescents, recommendations

Introducción

La tecnología a través de los años, ha sido responsable de la gran evolución en la parte económica, educativa, social y cultural. A medida que el acceso a los nuevos medios digitales se facilita se vuelven más indispensables dentro de nuestra cotidianidad (The Royal Australian & New Zealand college of psychiatrists , 2018)

Las redes sociales se han convertido en los nuevos medios de comunicación y los juegos han migrado desde los patios hasta el internet; siendo los niños, niñas y adolescentes los que hacen uso con mayor frecuencia de estos dispositivos tecnológicos.

UNICEF (2020), identificó que 15,5 millones de hogares españoles dispone de internet, donde el uso de las computadoras por parte de los menores entre 10 y 15 años es del 91,5%; de los cuales el 94,5% utiliza internet.

En Ecuador según los datos proporcionados por el INEC, el grupo etario entre 16-24 años es el mayor consumidor del computador con el 53.9%, mientras que los menores entre 5-15 años representan el 39,4%. Con respecto al uso de internet, el grupo entre 5 y más años; hace uso del mismo con mayor frecuencia dentro del hogar (INEC, 2021).

Teniendo en cuenta que el uso de dispositivos multimedia ha incrementado en la actualidad, y que la exposición a los mismos se presenta desde edades tempranas; es de vital importancia establecer medidas para precautelar la seguridad y promover el correcto uso de estas nuevas herramientas en los niños y jóvenes.

El presente estudio tiene como objetivo actualizar las recomendaciones para el uso de la tecnología informativa en escolares y adolescentes; y diseñar una guía orientativa para la familia; para lo cual se realizó una investigación tipo documental correspondiente a la revisión narrativa de la literatura biomédica, la cual contempla una búsqueda sistematizada de artículos y guías.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los parámetros que se deben incorporar para guiar al niño en el uso adecuado de la tecnología?

Objetivo general

Actualizar las recomendaciones para el uso de la tecnología informativa en escolares y adolescentes; y diseñar una guía orientativa para la familia

Objetivos específicos

-Identificar las fuentes de tecnología que se utilizan con mayor frecuencia en escolares y adolescentes.

-Identificar los riesgos del uso inadecuado de la tecnología.

-Elaborar una guía informativa para padres y niños, para el buen uso de la tecnología

Capítulo uno

Marco teórico

1.1 Historia de la tecnología

Desde el origen de la civilización, el ser humano se ha visto en la necesidad de innovar y desarrollar herramientas, con el fin de dar solución a múltiples problemas que se han ido presentado a lo largo de la historia. Adaptando su entorno de acuerdo a sus necesidades y facilitando así su existencia.

La tecnología a través de los años, ha sido responsable de la gran evolución en la parte económica, educativa, social y cultural. Por tal motivo en la actualidad ha tomado total protagonismo, ya que no existe nada donde la tecnología no se encuentre involucrada (Fundación MAPFRE, 2018).

En la línea del tiempo con respecto a la evolución de la tecnología, el primer invento de mayor impacto asociado a las comunicaciones inalámbricas fue el telégrafo, posterior a ello viene la creación del teléfono, seguido de cerca por el nacimiento de las computadoras. Estos inventos provocaron un cambio drástico en la sociedad, debido a la reducción de costos, capacidad de almacenamiento y resolución de actividades en un periodo de tiempo más corto (Ande, Adebisi, Hammoudeg, & Saleem, 2020)

Siguiendo la cronología, la aparición del internet para la conexión en red de las computadoras marca un punto clave dentro de la historia. Sin embargo, se debe mencionar que su desarrollo fue lento, tomando un lapso de más de 50 años; a partir de pequeñas redes cerradas hasta convertirse en la poderosa herramienta que conocemos hoy en día (Ande, Adebisi, Hammoudeg, & Saleem, 2020)

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultural (2017), indica que a partir del año 2005 gran parte de la población de los países desarrollados ya contaba con acceso a la red, hoy en día este porcentaje supera el 80%. Mientras que en aquellos países en vía de desarrollo la realidad es distinta; ya que el porcentaje de población que cuenta con este servicio solo alcanza el 42%.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020), identificó que 15,5 millones de hogares españoles disponen de internet, donde el uso de las computadoras por parte de los menores entre 10 y 15 años es del 91,5%, de los cuales el 94,5% consume internet. Por otra parte (Orange, 2018 citado en Valencia, Cabero, Garay, & Fernández, 2021) señala que en España el 45,90% de los padres otorgan el primer dispositivo móvil a sus hijos a partir de los 14 años, siendo su principal uso la conexión a la red.

En Ecuador según los datos proporcionados por el INEC en el periodo 2019-2020, se evidencia que el 52.3% de hogares ecuatorianos tienen acceso a internet, de los cuales el 12,7% de familias posee una computadora. El porcentaje de personas que utilizan computadora por edad, indica que el grupo etario entre 16-24 años es el mayor consumidor de este equipo con el 53.9%, mientras que los menores entre 5-15 años representan el 39,4%.

Y en lo que respecta al uso de internet, el grupo entre 5 y más años hace uso del mismo con mayor frecuencia en el hogar. Finalmente, es importante indicar que el 20,8% de la población entre 5-15 años posee un smartphone. (INEC, 2021)

1.2 Riesgos y beneficios de la era digital

Según The Royal Australian & New Zealand college of psychiatrists (2018), a medida que el acceso a los nuevos medios digitales se facilita, la tecnología se vuelve cada día más indispensable dentro de nuestra cotidianidad. Las redes sociales se han convertido en los nuevos medios de comunicación, y los juegos han migrado desde los patios hasta el internet, donde se puede interactuar con personas de todas las nacionalidades. Permitiendo así una conexión constante con el mundo digital.

Junto a los nuevos cambios que ha traído consigo la era digital, es necesario el uso responsable de estas nuevas herramientas. Pero en el caso de los niños y adolescentes que se encuentran navegando por el mundo en línea a edades tempranas, se deben adoptar medidas para velar por su seguridad. A pesar que son los mayores beneficiarios y las ventajas asociadas son cuantiosas, existe una amplia gama de

riesgos y daños a los que se encuentran expuestos como: contenido inapropiado para su edad, pérdida de la privacidad o sufrir acoso cibernético.

The Royal Australian & New Zealand college of psychiatrists (2018), asegura que existen muchos aspectos donde la tecnología tiene un impacto positivo en los niños y jóvenes. Algunos ejemplos de estos beneficios incluyen:

En los primeros años de vida fomenta el desarrollo de habilidades comunicativas, apoyando las cuatro esferas interrelacionadas: hablar, escuchar, leer y escribir. Convirtiéndose en un soporte para la alfabetización

Las redes sociales permiten conectarse con amigos y familiares, de igual manera facilita la conexión con personas de todo el mundo, desarrollando destrezas en el ámbito social, permitiendo expresarse de manera verbal y emocional. De igual manera otorga una amplia visión de los problemas globales.

Una de las principales ventajas se presenta en el área educativa, permitiendo a los niños y jóvenes participar en el aprendizaje autodirigido, colaborar en proyectos grupales, intercambiar ideas sobre la tarea, y el acceso a una amplia lista de temas en cualquier área de interés.

Pero de igual manera se han identificado problemas relacionados con el uso de la tecnología, una de las principales complicaciones constituye el consumo excesivo de estos medios. Los riesgos identificados son:

Desarrollo de comportamientos antisociales y conducta agresiva. Se han realizado múltiples estudios donde se asocia el uso de internet con efectos negativos en la salud mental, llegando al punto de requerir de intervención especializada.

Exposición a contenido explícito como: material violento, sexual, o que contengan estereotipos culturales y sociales inapropiados.

Abandono de actividades importantes de aprendizaje y juego, por el uso excesivo de los medios digitales.

Efectos negativos en la salud como: sedentarismo, adicción, depresión, ansiedad entre otros.

Sánchez, Saavedra, & Figueroa (2020), afirman que la educación tiene como objetivo que el alumno, adopte conocimientos flexibles, duraderos, pertinentes y adaptables. Pero para ello es indispensable la correcta recolección, interpretación y organización de la información; procesos donde el papel de las tecnologías de la información y comunicación (TIC 'S) desempeña un rol fundamental dentro de la formación educativa.

Las TIC 'S funcionan como herramientas pedagógicas al permitir el acceso a diversas fuentes de información, uso de recursos audiovisuales dentro del aula de clases mejorando la participación y aprendizaje por parte del estudiante y finalmente el desarrollo de destrezas para su autoformación. Sin embargo, estos beneficios se presentan siempre y cuando el acceso a estos medios digitales sea posible, ya que de lo contrario constituye una amplia brecha de desigualdad para aquellos donde las diversas circunstancias les impiden acceder a la tecnología. (Sánchez, Saavedra, & Figueroa, 2020)

(Biswas, 2021), ha identificado algunos beneficios de la tecnología dentro de la educación, donde se incluyen.

Cualquier persona que cuente con acceso a internet puede obtener los mismos beneficios independientemente de su ubicación.

La educación a distancia ha mejorado con el avance de la tecnología, ampliando la cobertura de enseñanza, en donde las desigualdades económicas, sociales y culturales impedían el acceso a la educación.

Implementación de nuevas técnicas metodológicas que facilitan el aprendizaje y evitan la monotonía a través del uso de herramientas didácticas.

Disponibilidad a diversos recursos educativos como libros, imágenes, videos, etc. De forma gratuita e ilimitada. Ayudando al medio ambiente al evitar el consumo excesivo de papel

Aumenta la interacción alumno-maestro, gracias a las diversas plataformas digitales.

Desde el punto de vista institucional, pueden monitorear la asistencia, horario de clases y evaluaciones, permitiendo la organización de su tiempo para realizar otras actividades.

Sin embargo, la tecnología debe ser vista como un recurso complementario dentro de la educación, en conjunto con otros elementos como: las técnicas de enseñanza y métodos didácticos. Sin dejar de lado la importancia de la interacción alumno-docente dentro del proceso de enseñanza (Sánchez, Saavedra, & Figueroa, 2020)

1.3 Impacto de la tecnología en la familia

Las tecnologías de la información y comunicación han transformado la forma de relacionarnos con los demás y con nuestro entorno, estableciendo lazos de comunicación entre familia, amigos y compañeros de trabajo. Teniendo en cuenta que los vínculos digitales son un complemento para las relaciones personales presenciales.

Es el entorno familiar el primer espacio donde los niños y jóvenes adquieren las pautas necesarias para su desarrollo social, en donde la convivencia y un ambiente familiar sano juegan un rol fundamental, hacia la adquisición de habilidades para un correcto crecimiento personal (Suárez & Veléz, 2018).

Hoy en día los más jóvenes del hogar, son los principales consumidores y usuarios de los medios digitales. Sin embargo, muchos padres y adultos responsables aún desconocen del correcto manejo de las nuevas tecnologías, lo que en la actualidad se asimila a una nueva manera de analfabetismo. Y con el fin de adaptarse a esta nueva era, piden ayuda a sus hijos provocando un cambio de roles. Motivo por el cual los padres tienen la percepción de perder autoridad (Amavi, 2020)

1.4 Estrategias para el correcto uso de los medios digitales

Teniendo en cuenta que el mayor porcentaje de la población que hace uso de las (TIC'S), corresponde a los niños y adolescentes, es de vital importancia establecer medidas para precautelar su seguridad y permitir su correcto manejo.

En Ecuador el Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional en conjunto con entidades rectoras, ejecutoras e instituciones de la sociedad civil; a cargo de las temáticas de la niñez y adolescencia, elaboró una política pública; cuyo objetivo es lograr una internet segura para niños, niñas y adolescentes.

El Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional (2020) señala que los lineamientos se centran en: garantizar los derechos digitales; promover el acceso seguro a internet, integridad y dignidad frente a contenido inapropiado; socializar con la comunidad sobre todo en el ámbito educativo sobre los derechos en los medios digitales de los niños, niñas y adolescentes; entre otros.

Capítulo dos

Metodología

Se realizó una investigación tipo documental correspondiente a la revisión narrativa de la literatura biomédica, la cual contempló una búsqueda sistematizada de artículos y guías. Se identificaron las palabras claves en el descriptor deCS/ MeSH de la Biblioteca Virtual de la Salud, obteniendo los siguientes términos:

Tabla 1

Descriptores deCS/MeSh

Descriptor en español	Descriptor en inglés	Descriptor en portugués
Niño	Child	Criança
Adolescente	Adolescent	Adolescente
Tecnología Digital	Digital technology	Tecnología Digital
Tiempo de Pantalla	Screen time	Tempo de Tela
Uso de Internet	Internet use	Uso da Internet
Responsabilidad Parental	Parenting	Poder Familiar

2.1 Criterios de inclusión

- Artículos originales:
- Meta-análisis, revisiones narrativas, revisiones sistemáticas.
- Guías que contengan información relevante relacionada con los objetivos.
- Artículos publicados en los últimos 5 años.

2.2 Criterios de exclusión

- Artículos repetidos
- Artículos con texto incompleto
- Artículos con una antigüedad superior a los 5 años

- Estrategia de búsqueda

En el proceso de búsqueda se utilizaron bases de datos como PubMed, LILACS, Scopus. De igual manera, se recurrió a la búsqueda manual a través de plataformas como Google Scholar, Science Direct, America Academyc of Pedriatics y la Sociedad Argentina de Pediatría.

2.3 Pubmed

Las estrategias de búsquedas realizadas fueron elaboradas a partir de los términos MeSH previamente descritos en combinación con los operadores booleanos “AND”y”OR”, obteniendo las siguientes ecuaciones de búsqueda: [(Digital Technology) AND (screen time)) OR (internet use)) AND (child) AND (adolescent)], [(digital technology) AND (screen time)) AND (child], y [(screen time) AND (child)) AND parenting)].

Con base a los criterios de inclusión y exclusión previamente descritos se aplicaron los siguientes filtros: publicación date 5 year; journal article; review; personal narrative; sistematic review and free full text. Y con ello; se obtuvo un total de 1.995 artículos. De los cuales se utilizaron 11 artículos (Ver diagrama de flujo).

2.4 LILACS

Las estrategias de búsqueda fueron elaboradas siguiendo las pautas de la base de datos antes mencionada. Obteniendo las siguientes ecuaciones: [(digital technology) AND (screen time) AND (child)], [(screen time) AND (child) AND (adolescent)]. Con base a los criterios de inclusión y exclusión se aplicaron los filtros de: intervalo de publicación en los últimos 5 años, texto completo, revisión sistemática, estudio de prevalencia, de pronóstico, observacional e investigación cualitativa. Dando un total de 28 artículos de los cuales se utilizaron 2 artículos. (Ver diagrama de flujo).

2.5 Scopus

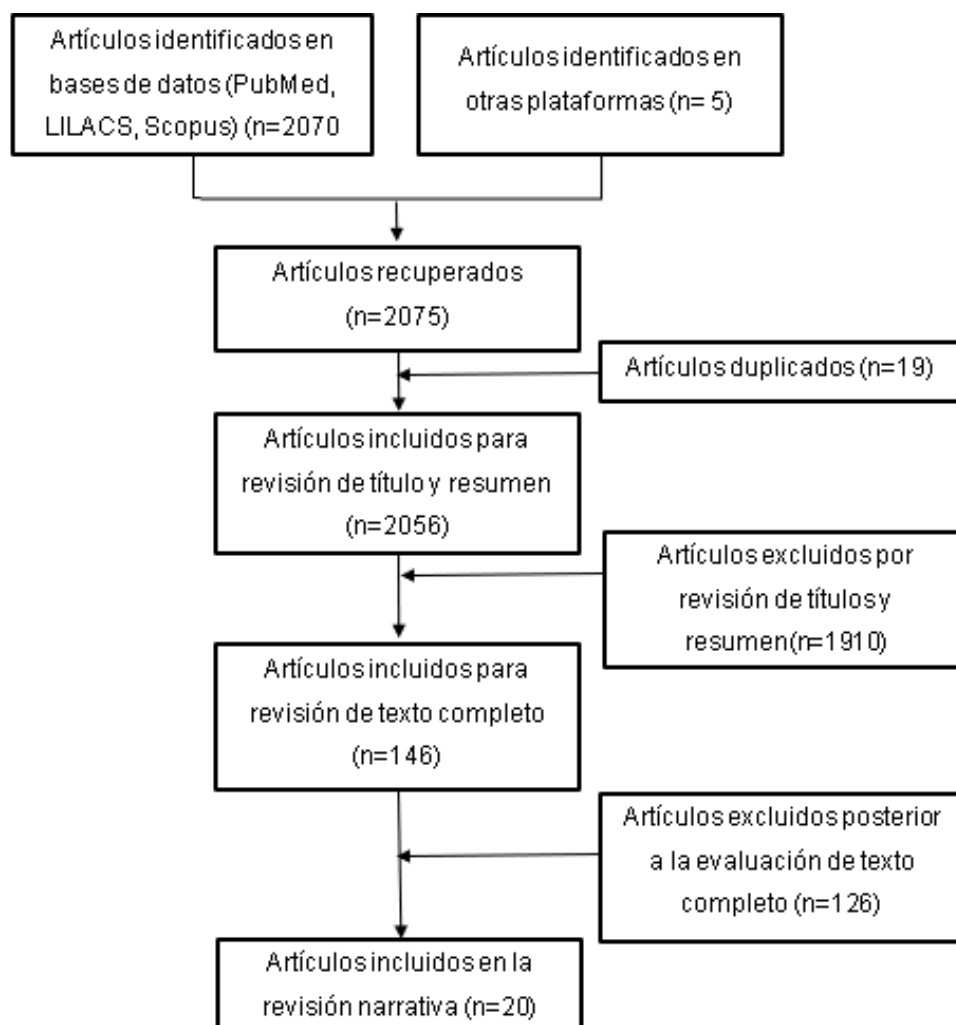
La estrategia de búsqueda se realizó a partir de los términos MeSh en título, resumen y palabras claves. Además del operador booleano “ AND”, dando como resultado la siguiente estrategia [(digital AND technology)

AND (screen AND time) AND (child)]. Con base a los criterios de inclusión y exclusión se aplicaron los filtros de intervalo de publicación en los años 2016-2021, all open Access, article y review. Se obtuvieron un total de 51 artículos, de los cuales se utilizaron 2 de ellos. (Ver diagrama de flujo).

Para la revisión manual realizada en las plataformas como Google Scholar, Science Direct, America Academyc of Pedriatics y la Sociedad Argentina de Pediatría. Se utilizaron los términos deCS obtenido en la ecuación: tecnología digital, niño, adolescentes, recomendación parenteral. Además, se aplicó el filtro de publicación en los últimos 5 años; obteniendo así 5 guías y artículos. (Ver diagrama de flujo)

Figura 1

Diagrama de flujo para recolección de artículos



Capítulo tres

Resultados

3.1 Desarrollo de resultados

Tabla 2

Desarrollo de artículos seleccionados

N°	Autor	Cita	Título	País	Año	Tipo de estudio	Objetivo	Conclusión
1	Bozzola, E. Spina, G. Ruggiero, M. Vecchio, D. Caruso, C. Bozzola, M. Staiano, A. Agostiniani, R. Del Vecchio, A. Banderali, G. Peroni, D. Chiara, A. Memo, L.	(Bozzola et al., 2019)	Media use during adolescence: the recommendations of the Italian Pediatric Society	Italia	2019	Revisión sistemática	Describir la evidencia sobre el uso de los medios y sus consecuencias entre los adolescentes	Los consejos hacia los padres se orientan en mejorar la comunicación y generar restricciones para el uso de la tecnología dentro de la familia. Mientras que el personal de salud se debe encargar de educar a la población sobre los riesgos y beneficios de la misma, alentando al uso seguro de los medios digitales.

	Turra, R. Corsello, G. Villani, A.							
2	Shah, J. Das, P. Muthiah, N. Milanaik, R	(Shah et al., 2019)	New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures	Estados Unidos	2019	Revisión	Examinar las principales implicaciones psicosociales del uso de las redes sociales en los jóvenes. Analizar las medidas que los médicos y padres pueden adoptar para proteger a los adolescentes de las posibles amenazas de los medios digitales	Las redes sociales exponen a riesgos potenciales para la salud, seguridad y bienestar general. Por lo que los niños, padres, y pediatras deben tomar medidas de precaución y prevención para garantizar el acceso seguro a las plataformas digitales.
3	Hale, L Kirschen, G LeBourgeois, M. Gradisar, M. Garrison, M.	(Hale et al., 2018)	Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations	Estados Unidos	2018	Revisión	Analizar el vínculo entre el uso de medios de pantalla y el sueño, con un enfoque en las	Los padres, médicos y educadores deben priorizar la necesidad de los adolescentes de dormir lo suficiente, por lo que es necesario establecer rutinas regulares y constantes a la

	Montgomery-Downs, H. Kirschen, H. McHale, S. Chang, A. Buxton, O.		for Clinicians, Educators, and Parents				recomendaciones para reducir la problemática del tiempo de pantalla en el sueño pediátrico.	hora de acostarse, para minimizar el impacto negativo de los medios sobre el sueño de los jóvenes.
4	Lissak, G	(Lissak, 2018)	Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study	Israel	2018	Revisión	Revisar los efectos del tiempo frente a la pantalla sobre el sueño, sistema cardiovascular, ortopedia y visión.	El uso excesivo de medios digitales por parte de niños y adolescentes aparece como un factor importante que puede obstaculizar la formación de una sólida resiliencia psicofisiológica.
5	Heller, N. A.	(Heller, 2021)	Infant media use: A harm reduction approach	Estados Unidos	2020	Revisión	Realizar adaptaciones a las pautas de la academia estadounidense de pediatría, para el uso de los medios de comunicación infantil utilizando	Se evidencio que un gran número de familias no sigue las pautas sugeridas por la Academia Americana de Pediatría. Por lo que es necesario que los expertos ayuden a las familias a tomar decisiones para aprovechar los beneficios y evitar los riesgos asociados a la tecnología.

							un marco de reducción de daño.	
6	Solomon-Moore, E Matthews, J Reid, T Toumpakari, Z Sebire, S Thompson, J Lawlor, D Jago, R	(Solomon-Moore et al., 2018)	Examining the challenges posed to parents by the contemporary screen environments of children: a qualitative investigation	Reino Unido	2018	Revisión	Explorar las opiniones de los padres sobre el tiempo de visualización de pantalla de sus hijos y lo importante que es para las familias lograr un "equilibrio digital"	Incertidumbre parental sobre los aspectos positivos y negativos sobre el tiempo de visualización de pantalla. Sin embargo, a pesar de ello consideran que es importante lograr un equilibrio en el uso de medios digitales.
7	Picherot, G. Cheymol, J. Assathiany, R. Barthet-Derrien, M. S. Bidet-Emeriau, M. Blocquaux, S. Carbajal, R. Caron, F. M. Gerard, O.	(Pichero et al., 2018)	Children and screens: Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de pédiatrie) guidelines for pediatricians and families	Francia	2018	Guía	Establecer pautas para las familias y los médicos sobre el uso de pantallas digitales por parte de los niños	Transmitir recomendaciones a la familia sobre los niños y el uso de las pantallas. Los médicos, al igual que los demás profesionales, deben intervenir y expresar su opinión sobre las normas de uso; debido al importante rol juegan dentro de la prevención.

Hinterman, M.
 Houde, O.
 Jollivet, C.
 Le Heuzey, M.
 Mielle, A.
 Ogrizek, M.
 Rocher, B.
 Samson, B.
 Ronziere, V.
 Foucaud, P.

8	Melamud, A Waisman, I	(Melamud & Waisman, 2019)	[Screens: discrepancy between recommendations and actual use]	Argentina	2019	Revisión	Analizar las recomendaciones por parte de organismos que se ocupan de la salud física y mental en niños; sobre el uso real de las pantallas.	Los organismos encargados de velar por la salud física y mental de los niños. Se recomienda limitar su uso, establecer horarios y sobre todo estar bajo supervisión parental al utilizar los dispositivos móviles.
9	Toh, S. Howie, E. Coenen, P Straker, L.	(Toh et al., 2019)	"From the moment I wake up I will use it...every day, every hour": a qualitative study on the patterns	Australia	2019	Artículo original	Explorar las percepciones de los adolescentes sobre sus patrones de uso y los	El uso de dispositivos móviles se ha convertido en una parte integral de la rutina diaria de los adolescentes y se vio afectado por varias influencias

			of adolescents' mobile touch screen device use from adolescent and parent perspectives				factores que influyen en el uso, así como las percepciones y preocupaciones de los padres.	funcionales, personales y externas que facilitaron o limitaron su uso
10	Pedrouzo, Silvina B.	(Pedrouzo, 2020)	Screen use among young children and parental concern	Argentina	2020	Artículo original	Evaluar el uso de pantallas entre los niños menores de 4 años y su relación con el desarrollo psicomotor, cognitivo, lenguaje, y personal-social.	La preocupación de los padres surge cuando la exposición hacia los medios digitales sobrepasa las recomendaciones actuales para la edad.
11	Osika, E	(Eric, 2021)	The negative effects of new screens on the cognitive functions of young children require new recommendations	Francia	2021	Revisión	Evaluar los efectos del consumo de estos nuevos medios digitales.	Teniendo en cuenta los hallazgos nocivos por el uso excesivo de los medios digitales. Es necesario, hacer conocer a la población general sobre las recomendaciones para el correcto uso de la tecnología, por parte de las diversas academias de pediatría de todo el mundo.

12	Guedes, D Desiderá, R Gonçalves, H	(de Lucena et al., 2015)	Prevalence of excessive screen time and correlates factors in Brazilian schoolchildren	Brazil	2018	Artículo original	Identificar el tiempo de pantalla, mediante el uso de televisión, computadoras, videojuegos, tabletas y teléfonos inteligentes. Y analizar los datos demográficos y antropométricos asociados.	Las políticas basadas en salud dirigidas a entornos educativos y familias, deben incluir normas que se centren en reducir el tiempo excesivo frente a la pantalla.
13	Buffone, I Romano, M Fernández, S Polizzi, D Marlia, R	(Buffone et al., 2019)	Exposición al uso de pantallas en niños de un sector de la ciudad de Bahía Blanca. Buenos Aires.	Argentina	2019	Artículo original	Determinar las características de exposición a pantallas en niños en un sector de la ciudad de Bahía Blanca	La exposición a pantallas fue significativa, a pesar del bajo porcentaje de padres que asocian los medios digitales con un riesgo evidente, existe un importante grado de supervisión.
14	Orben, A Przybylski, A	(Orben & Przybylski, 2019)	The association between adolescent well-being and digital technolog y use	Estados Unidos	2019	Revisión	Actualizar sobre el progreso en el campo de las prácticas de crianza	La asociación que se encontró entre el uso de la tecnología digital y el bienestar de los adolescentes es negativa pero pequeña, explicando

							relacionadas con como máximo el 0,4% de la variación en el bienestar.	
							que presentamos nuestro manuscrito	
15	Mullan, K	(Mullan, 2018)	Technology and Children's Screen-Based Activities in the UK: The Story of the Millennium So Far	Reino Unido	2018	Revisión	Analizar el cambio entre 2000 y 2015 en el patrón de uso y los factores asociados con el tiempo que los niños de 8 a 18 años pasan en actividades basadas en la pantalla.	El aumento del tiempo de las actividades basadas en la pantalla, se relaciona por el consumo de videojuegos, especialmente en el caso de los niños. Además, hoy en día los dispositivos se utilizan en una amplia gama de actividades dentro de la vida cotidiana.
16	Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación	(Subcomisión de Tecnología de Información y Comuni	Bebés, niños, y adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo?	Argentina	2017	Revisión	Actualizar las recomendaciones para el correcto uso de la tecnología en las distintas etapas de la niñez	Los niños deben descansar de las pantallas, para invertir tiempo en otras actividades importantes para su desarrollo como: actividad física y descanso. Mientras que los padres son los responsables del control del contenido y uso de los dispositivos en la niñez.

		cación,2 017)						
17	Consejería de empleo de políticas sociales y vivienda Dirección general de protección a la infancia y familia	(Consejería de empleo de políticas sociales y vivienda & Dirección general de protección a la infancia y familia, 2018)	Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la infancia	España	2018	Guía	Orientar a las familias y profesionales para el buen uso de las tecnologías en la infancia	Se establece un tiempo máximo de uso de las tecnologías en base a la edad de los niños y las responsabilidades que tienen, de igual manera se recomienda a los establecer normas para evitar el consumo excesivo de la tecnología y a su vez reconocer cuando se ha convertido en un problema.
18	Estefanell, L	(Estefanell, 2021)	Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una navegación segura	Uruguay	2021	Guía	Orientar a las familias para una navegación segura en internet.	El uso de los dispositivos tecnológicos en niños y adolescentes debe regularse por parte de los

			en internet. Guía para las familias					padres tanto en cantidad como calidad. Siendo de vital importancia establecer lazos de comunicación entre niños y padres, para que estos puedan guiar el uso de los medios.
19	Observatorio de la infancia Instituto nacional de ciberseguridad (INCIBE)	(Observatorio de la infancia & Instituto nacional de ciberseguridad (INCIBE), 2019)	Guía de uso seguro y responsable de Internet profesionales de servicios de protección a la infancia	España	2019	Guía	Orientar a los profesionales en el uso seguro y responsable del internet	Se deben establecer medidas para el uso seguro y responsable de internet. Entre las recomendaciones se evidencia: desarrollar el pensamiento crítico, para reconocer los posibles riesgos, mantener el equilibrio entre uso y control; proteger los dispositivos; usar herramientas para precautelar la seguridad en línea de los niños.

20	Viner, Russell Davie, Max Fitch, Alison	kry	The Meath impacts of screen time: a guide for clinicians and parents	Inglaterra	2019	Guía	Conocer el impacto del tiempo de pantalla en la salud. Y orientar a los padres médicos	No existe un tiempo establecido a partir del cual el uso de la tecnología no cause efectos nocivos sobre la salud. Sin embargo, las recomendaciones deben centrarse en limitar el uso excesivo, evitar que las pantallas interfieran con las otras actividades. Y sobre todo establecer lineamientos entre padres e hijos para llegar a un consenso sobre el uso de los medios
----	---	-----	---	------------	------	------	--	--

Capítulo Cuatro

Discusión

El estudio realizado en Arabia Saudita, correspondiente a Asia, señala que el dispositivo móvil más utilizado por parte de los niños es el televisor, seguido de los celulares y tabletas; mientras que el computador fue el menos utilizado (Amawi et al., 2018)

En Europa; estudios de Reino Unido, Bélgica, Alemania, Grecia, Hungría y Noruega revelaron que, en los seis países, el televisor continúa siendo el dispositivo de mayor consumo de uso; así como el computador el menos utilizado.

Por otro parte, en Australia, Oceanía se evidenció que, de un grupo de 36 adolescentes entrevistados, todos tenían un teléfono inteligente y lo usaban a diario; motivo por el cual este dispositivo fue el de mayor consumo. Por otra parte, la tableta fue utilizada con menos frecuencia, por lo general una vez a la semana o al mes (Toh et al., 2019)

En América se evidenció la misma situación presente en los otros continentes, siendo el televisor el dispositivo digital más empleado por niños y niñas (Buffone et al., 2019). Sin embargo, en Brasil se evidenció el mayor porcentaje de la población, utiliza por mayor tiempo un computador, tableta o teléfono inteligente. Mientras que el 37,1% de niños informaron ver televisión (Guedes et al., 2019)

Amawi et al. (2018) indicó que el 24,7% de la población estudiada, usa por más de 4 horas al día algún dispositivo móvil. Grecia es el país donde los niños pasan la mayor parte de tiempo en el televisor (1 hora al día), mientras que los niños de Hungría consumen por mayor tiempo el computador /videoconsola (0.9-1.4 horas al día) (Bjelland et al., 2015). En Reino Unido se destacó que el promedio de tiempo frente a una pantalla por parte de los niños es de 3 horas 29 min (Mullan, 2018)

La tecnología ha traído consigo múltiples beneficios, facilitando la vida de todos. Sin embargo, el uso inadecuado conlleva a una serie de riesgos; entre ellas consecuencias físicas, psicológicas, emocionales y sociales.

En los riesgos físicos se encontraron: manifestaciones músculo- esqueléticas como dolor en hombro, muñeca; estrés en la columna cervical por la posición inadecuada al utilizar los dispositivos, trayendo consigo dolor en la región del cuello. Problemas oftalmológicos entre ellos: irritación y fatiga ocular, ojo seco, inyección conjuntival y disminución de la agudeza visual (Bozzola et al. 2019).

El sueño también se ve afectado por el uso excesivo del tiempo de pantalla Hale et al. (2018) indicó que un porcentaje significativo de niños entre los 2 y 8 años, tienen un televisor en sus dormitorios. Asociando así el tiempo de uso de pantallas y la disminución en la calidad del sueño; lo cual se manifiesta con cansancio durante el día, cefalea y bajo rendimiento académico.

Con respecto a los efectos sobre el aprendizaje Bozzola et al. (2019) y Straker et al. (2018) evidenciaron: bajo rendimiento académico, incapacidad para concentrarse, procrastinación. Además de resultados insatisfactorios en el campo educativo, debido al enfoque superficial del aprendizaje, plasmado en la falta de creatividad y comprensión de la información. Lissak (2018) en su revisión señaló, que gran parte de los niños y adolescentes con diagnóstico de trastorno por déficit de atención; se han relacionado con el uso de dispositivos móviles por mayor tiempo.

Referente a las consecuencias psicológica y emocionales Eric (2021) manifestó que aquellos niños que presentaban problemas en su comportamiento, hiperactividad y problemas con su entorno; utilizaban el celular por más de 60 min. Por otro lado, Shah et al. (2019) refiere que las nuevas tecnologías han traído consigo problemas en la salud mental de los adolescentes, ya que la aceptación o rechazo se dan por estándares impuestos en las nuevas tecnologías sobre todo en las redes sociales. Afectando de esta manera su autoestima y confianza. Acarreando serios problemas como depresión, ansiedad y reclusión social.

Teniendo en cuenta el patrón de uso y los riesgos manifestados; es importante establecer recomendaciones para el uso correcto de los medios digitales; como las evidenciadas en los estudios de Europa donde: La Consejería de empleo de políticas

sociales y vivienda & Dirección general de protección a la infancia y familia (2018) señaló que el uso de tiempo de pantalla por parte de los adolescentes no debe ser mayor de tres horas seguidas. Sin embargo, teniendo en cuenta que en el ámbito académico puede que este tiempo no sea suficiente; se aconseja a los estudiantes descansar de 10 a 15 min por cada hora de uso.

En Francia Picherot et al. (2018) indicó que los niños entre los 6 - 12 años no es aconsejable el uso prolongado de los medios digitales y es necesario la supervisión por parte de un adulto, la Consejería de empleo de políticas sociales y vivienda & Dirección general de protección a la infancia y familia (2018) recomendó que el uso no sea superior de 2 horas al día.

Por otra parte, en Estados Unidos; la Academia Americana de Pediatría indicó que en los niños de 6 años se deben establecer límites en el tiempo de uso, tipo de dispositivo utilizado; asegurándose que los medios tecnológicos no remplacen otras actividades como: horas de sueño, actividad física y horario de comida (Viner et al., 2019).

En Argentina se recomienda que en preescolares y adolescentes, se deben establecer normas de uso junto a sus padres. Buscando un consenso con respecto al tiempo de pantalla, de igual manera es necesario establecer un horario sin tecnología asignado para otras actividades y descanso (Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación, 2017).

Desde otro punto de vista en Uruguay, las recomendaciones para los niños entre 6-12 años se centran en el aprendizaje sobre los nuevos medios tecnológicos, donde se indica que es necesario enseñar a manejar el contenido que comparten en la red. De igual manera desarrollar habilidades para el control de los riesgos a los que están expuestos, para así mantener un equilibrio entre lo virtual y lo real (Estefanell, 2021).

En vista que las recomendaciones no solo son hacia los niños y adolescentes, si no también hacia los padres; la Sociedad Italiana de Pediatría recomienda: controlar el tiempo de uso; educar con el ejemplo evitando así el uso de dispositivos en los

horarios de comida, mientras conduce o en el tiempo de familia; promover un diálogo abierto entre padres e hijos para así llegar acuerdos sobre el tiempo y en especial para conocer los problemas que niños y jóvenes puedan presentar al estar en línea (Bozzola et al., 2019)

El estudio realizado a la familias mexo-américas Thompson & Tschann (2020) señalan que prácticas parentales como: establecer horarios para limitar la cantidad de uso; utilizar los dispositivos para controlar a los niños; usar los medios tecnológicos en segundo plano y el uso de pantallas juntos entre padres y niños. Todas estas prácticas en el futuro van a repercutir en el patrón de uso de los niños; por este motivo es importante promover prácticas de uso saludables de los medios tecnológicos.

Teniendo en cuenta los riesgos y las recomendaciones con respecto al tiempo de pantalla, es de vital importancia orientar a los niños y adolescentes para el correcto uso de la tecnología. Melamud & Waisman (2019) en su estudio manifestaron, que el control adecuado del tiempo de los medios tecnológicos, acompañado de actividad física y horas adecuadas de sueño; se relacionan con mejores resultados en la parte cognitiva de los niños y adolescentes.

De igual manera Hale et al. (2018) señalaron que el consumo de material educativo apropiado para cada edad y la restricción del contenido violento en niños preescolares, disminuye de manera significativa los problemas de sueño relacionados con el uso de pantalla.

Eric (2019) en su estudio manifestó que el correcto uso de los medios tecnológicos e implementación de medidas de seguridad para la navegación en línea, ha permitido en los adolescentes un correcto manejo del internet reduciendo de esta manera los riesgos psicosociales y garantizar su seguridad en línea.

En Ecuador no se cuenta con un protocolo o guía con información orientativa para los padres relacionados con la normatización del uso de las tecnologías en niños niñas y adolescentes.

Conclusiones

- El dispositivo móvil utilizado con mayor frecuencia por parte de los niños y niñas es el televisor; mientras que, el computador fue el de menor uso. Sin embargo, en los adolescentes, la gran mayoría posee un teléfono inteligente, por ello el celular es el dispositivo con un mayor consumo de uso entre los jóvenes.

-El uso excesivo de los medios digitales trae consigo una serie de consecuencias tanto físicas, psicológicas, sociales y emocionales. Siendo las más frecuentes: las consecuencias físicas que se caracterizan por dolores musculares, cefalea, disminución de la agudeza visual y cansancio por alteraciones en el patrón del sueño; la parte psico-emocional se manifiesta con baja autoestima, incapacidad para concentrarse, agresividad. Y finalmente en el área social se evidencia bajo rendimiento académico, adicción y aislamiento social.

-Teniendo en cuenta que los dispositivos tecnológicos forman parte de nuestra vida, y el uso excesivo de los mismos trae consecuencias nocivas en la salud de niños, niñas y adolescentes se deben establecer normas para su correcto uso. Las recomendaciones estuvieron centradas principalmente en el control del tiempo, evitar el uso de dispositivos durante la comida u hora de sueño, establecer medidas para el uso seguro en la red, y la supervisión por parte de los padres. Pero de igual manera se deben establecer recomendaciones hacia los padres, sobre todo orientadas a la búsqueda del diálogo con sus hijos para establecer acuerdos con respecto al uso de los medios digitales.

Referencias

- Amawi, S. O., Subki, A. H., Khatib, H. A., Alkhateeb, O. S., Fida, R. H., Saggaf, O. M., & Jan, M. M. (2018). Use of Electronic Entertainment and Communication Devices Among a Saudi Pediatric Population: Cross-Sectional Study. *Interactive Journal of Medical Research*, 7(2), e13. <https://doi.org/10.2196/IJMR.9103>
- Bjelland, M., Soenens, B., Bere, E., Kovács, É., Lien, N., Maes, L., Manios, Y., Moschonis, G., & Velde, S. J. te. (2015). Associations between parental rules, style of communication and children's screen time. *BMC Public Health*, 15. <https://doi.org/10.1186/S12889-015-2337-6>
- Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., Vecchio, D., Caruso, C., Bozzola, M., Staiano, A. M., Agostiniani, R., del Vecchio, A., Banderali, G., Peroni, D., Chiara, A., Memo, L., Turra, R., Corsello, G., & Villani, A. (2019). Media use during adolescence: the recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian Journal of Pediatrics*, 45(1). <https://doi.org/10.1186/S13052-019-0725-8>
- Buffone, I. R., Romano, M., Fernández, S. L., Polizzi, D., & Marlia, R. (2019). Exposición al uso de pantallas en niños de un sector de la ciudad de Bahía Blanca. *Buenos Aires. Rev. Asoc. Med. Bahía Blanca*, 47–52. <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/n33te>
- Consejería de empleo de políticas sociales y vivienda, & Dirección general de protección a la infancia y familia. (2018). *Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la infancia*. https://www.octsi.es/images/documentos/2019/guia_buen_uso_tecnologias.pdf
- Consejo Nacional para la Igualdad Intergeneracional. (2020). *Política pública por una internet segura para niños , niñas y adolescentes*. 64. https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/politica_publica_internet_segura.pdf
- de Lucena, J. M. S., Cheng, L. A., Cavalcante, T. L. M., da Silva, V. A., & de Farias Júnior, J. C. (2015). Prevalence of excessive screen time and associated factors

- in adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 33(4), 407–414.
<https://doi.org/10.1016/J.RPPED.2015.04.001>
- Eric, O. (2021). The negative effects of new screens on the cognitive functions of young children require new recommendations. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 1–6.
<https://doi.org/10.1186/S13052-021-01174-6/METRICS>
- Estefanell, L. (2021). Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet. Guía para las familias. bit.ly/42doiui
- Guedes, D. P., Desiderá, R. A., & Gonçalves, H. R. (2019). Prevalence of excessive screen time and correlates factors in Brazilian schoolchildren. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*, 23, 01–10. <https://doi.org/10.12820/RBAFS.23E0003>
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A. M., & Buxton, O. M. (2018b). Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen-behavior recommendations for clinicians, educators, and parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 229.
<https://doi.org/10.1016/J.CHC.2017.11.014>
- Heller, N. A. (2021). Infant media use: A harm reduction approach. *Infant Behavior and Development*, 64, 101610. <https://doi.org/10.1016/J.INFBEH.2021.101610>
- Krynski, D. L. (2017). Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo? *Infants, children, adolescents and screens: what's new? Arch Argent Pediatr*, 115(4), 404–408. <https://www.healthychildren.com>
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149–157. <https://doi.org/10.1016/J.ENVRES.2018.01.015>
- Melamud, A., & Waisman, I. (2019). [Screens: discrepancy between recommendations and actual use]. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 117(5), 349–351.
<https://doi.org/10.5546/AAP.2019.349>

- Mullan, K. (2018). Technology and Children's Screen-Based Activities in the UK: The Story of the Millennium So Far. *Child Indicators Research*, 11(6), 1781–1800. <https://doi.org/10.1007/S12187-017-9509-0/TABLES/4>
- Observatorio de la infancia, & Instituto nacional de ciberseguridad(INCIBE). (2019). Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia. https://observatoriodelainfancia.vpsocial.gob.es/productos/pdf/Guia_Internet_Accesible_2_Con_cubiertas_alta_resolucion.pdf
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173–182. <https://doi.org/10.1038/S41562-018-0506-1>
- Pedrouzo, S. B. (2020). Screen use among young children and parental concern. *Arch Argent Pediatr*, 118(6), 393–398. <https://doi.org/10.5546/aap.2020.eng.393>
- Picherot, G., Cheymol, J., Assathiany, R., Barthet-Derrien, M. S., Bidet-Emeriau, M., Blocquaux, S., Carbajal, R., Caron, F. M., Gerard, O., Hinterman, M., Houde, O., Jollivet, C., le Heuzey, M. F., Mielle, A., Ogrizek, M., Rocher, B., Samson, B., Ronziere, V., & Foucaud, P. (2018). Children and screens: Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de pédiatrie) guidelines for pediatricians and families. *Archives de Pédiatrie*, 25(2), 170–174. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2017.12.014>
- Shah, J., Das, P., Muthiah, N., & Milanaik, R. (2019). New age technology and social media: adolescent psychosocial implications and the need for protective measures. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(1), 148–156. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000714>
- Solomon-Moore, E., Matthews, J., Reid, T., Toumpakari, Z., Sebire, S. J., Thompson, J. L., Lawlor, D. A., & Jago, R. (2018). Examining the challenges posed to parents by the contemporary screen environments of children: a qualitative investigation. *BMC Pediatrics*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/S12887-018-1106-Y>

- Straker, L., Zabatiero, J., Danby, S., Thorpe, K., & Edwards, S. (2018a). Conflicting Guidelines on Young Children's Screen Time and Use of Digital Technology Create Policy and Practice Dilemmas. *The Journal of Pediatrics*, 202, 300–303. <https://doi.org/10.1016/J.JPEDS.2018.07.019>
- Thompson, D. A., & Tschann, J. M. (2020). Update on Screen-related Parenting Practices in Early Childhood. *Academic Pediatrics*, 20(8), 1066. <https://doi.org/10.1016/J.ACAP.2020.07.007>
- Toh, S. H., Howie, E. K., Coenen, P., & Straker, L. M. (2019). "From the moment I wake up I will use it...every day, very hour": a qualitative study on the patterns of adolescents' mobile touch screen device use from adolescent and parent perspectives. *BMC Pediatrics*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/S12887-019-1399-5>
- Viner, R., Davie, M., & Firth, A. (2019). The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents. Royal College of Paediatrics and Child Health, 1–11. bit.ly/42itzRh

Anexos

Anexo 1

Estrategia pico

Pregunta de investigación	¿Cuáles son los parámetros que se deben incorporar para guiar al niño en el uso adecuado de la tecnología?	
Estrategia PICO	Paciente	Escolares y adolescentes
	Intervención	Tiempo de exposición a los medios digitales
	Comparación	No requiere comparación.
	Outcomes	Normas para el correcto uso de los medios digitales

Anexo 2

Guía orientativa



Niños en la era digital: guía orientativa para el uso adecuado de la tecnología



UTPL
UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

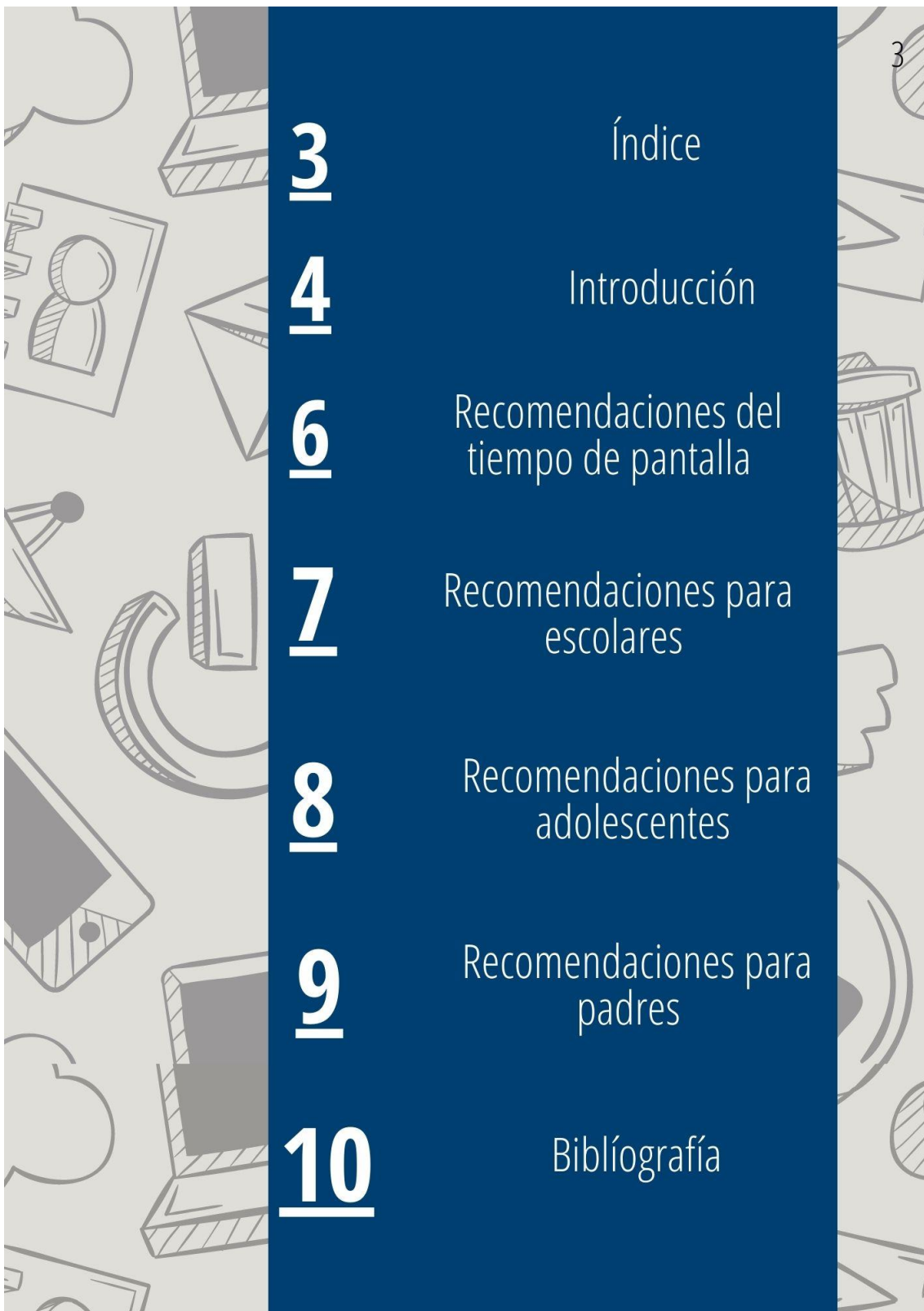
Medicina

Título: Niños en la era digital: guía orientativa para el uso adecuado de la tecnología

Autores:

- Doménica Coralía Vivanco Espinoza
- Anna Lizette Rojas Rodríguez

Ecuador- Loja
2021



<u>3</u>	Índice
<u>4</u>	Introducción
<u>6</u>	Recomendaciones del tiempo de pantalla
<u>7</u>	Recomendaciones para escolares
<u>8</u>	Recomendaciones para adolescentes
<u>9</u>	Recomendaciones para padres
<u>10</u>	Bibliografía

Introducción

Las redes sociales se han convertido en los nuevos medios de comunicación y los juegos han migrado desde los patios hasta el internet; siendo los niños, niñas y adolescentes los que hacen uso con mayor frecuencia de estos dispositivos tecnológicos.

En Ecuador según los datos proporcionados por el INEC en el periodo 2019-2020, se evidencia que el 52.3% de hogares ecuatorianos tienen acceso a internet, de los cuales el 12,7% de familias posee una computadora. El porcentaje de personas que utilizan computadoras por edad, indica que el grupo etario entre 16-24 años es el mayor consumidor de este equipo con el 53.9%, mientras que los menores entre 5-15 años representan el 39,4%.

Teniendo en cuenta que el uso de dispositivos multimedia ha incrementado en la actualidad y que los niños y jóvenes son los mayores beneficiarios; existe una amplia lista de riesgos y daños a los que se encuentran expuestos como: contenido inapropiado para su edad, pérdida de la privacidad o sufrir acoso cibernético



5

Países como Italia, Francia, Estados Unidos, Reino Unido, España y Uruguay; a través de profesionales y organismos encargados de velar por la salud y seguridad de preescolares y adolescentes, han desarrollado diversos estudios con la finalidad de establecer pautas para el correcto uso de la tecnología en la edad pediátrica. Sin embargo, en Ecuador no se cuenta con un protocolo o guía con información orientativa sobre la normatización del uso de los medios digitales en niños y jóvenes.

Con el objetivo de promover el uso seguro y responsable de los medios digitales en los menores, y servir de soporte a la familia; se realizó esta guía orientativa basada en la literatura actualizada, con la finalidad de sugerir recomendaciones pertinentes, para la familia, niños y adolescentes.



Recomendaciones para el tiempo de pantalla ⁶

18 meses- 24 meses

- Evitar el consumo mediático a no ser por los video chats.
- En caso de utilizar medios digitales, se debe limitar su uso y utilizar solo contenido de calidad



2-5 años

- Limitar el uso a 1 hora al día
- Solo programas de alta calidad, bajo la supervisión de un adulto
- Buscar otras actividades que fuera del tiempo de pantalla

6 años en adelante

- Establecer límites con respecto al tiempo y tipo de contenido
- Establecer horarios y espacios sin uso de pantallas
- Mantener una correcta comunicación sobre los riesgos y ventajas que trae consigo la era digital



11-12 años

- no más de 1 hora y media o 2 horas al día
- Establecer límites con respecto al tiempo y tipo de contenido
- Establecer horarios y espacios sin uso de pantallas

Recomendaciones para escolares

7

El uso de las pantallas debe estar controlado y regulado por los adultos



Consumir contenido de calidad y apropiado para la edad del niño

Evitar el uso de dispositivos móviles durante la comida o antes de ir a dormir



Evitar que los niños y niñas naveguen solos por internet

Evitar el uso de dispositivos móviles durante la comida o antes de ir a dormir



Recomendaciones para adolescentes

Monitorizar el tiempo que se dedican a las redes

No se recomienda espiarlos por las redes sociales

Monitorizar al tiempo que dedican a otras actividades como : estudiar, asistir a clases, deporte, etc.

Tener cuidado con las redes sociales ya que pueden influir negativamente en el comportamiento y estimular el consumo de sustancias

Limitar la publicidad dirigida a niños mayores y a adolescentes

Generar confianza permitiendo que naveguen solos

Recomendaciones para padres

- Comprender que la tecnología forma parte de nuestras vidas, sin satanizarla.
- Uso de pantallas en áreas de estar comunes, evitando el uso de dispositivos en la habitación de los menores.
- Educar sobre el contenido en línea y la privacidad en línea
- Establecer espacios y horarios sin uso de pantallas.
- Incentivar el dialogo con sus hijos sobre el uso de dispositivos.
- Monitorear el tiempo en línea y contenido observado por parte de sus hijos.
- Reducir el tiempo dedicado al uso de teléfonos inteligentes durante las reuniones familiares, al cruzar la calle y durante las comidas.
- Crear una red con pediatras y proveedores de atención médica para conocer los trastornos de Internet y teléfonos inteligentes
- Prevenir el sedentarismo y el aislamiento social.



Bibliografía

- Consejería de empleo de políticas sociales y vivienda, & Dirección general de protección a la infancia y familia. (2018). Guía para el buen uso de las nuevas tecnologías para familias y profesionales en el ámbito de la infancia. Retrieved from https://www.octsi.es/images/documentos/2019/guia_buen_uso_tecnologias.pdf
- Observatorio de la infancia, & Instituto nacional de ciberseguridad(INCIBE). (2019). Guía de uso seguro y responsable de Internet para profesionales de servicios de protección a la infancia. Retrieved from https://observatoriodelainfancia.vpsocial.gob.es/productos/pdf/Guia_Internet_Accesible_2_Con_cubiertas_alta_resolucion.pdf
- Estefanell, L. (2021). Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet. Guía para las familias. Montevideo. Retrieved from <https://www.ceibal.edu.uy/storage/app/media/documentos/guiapantallasencasa2021digital.pdf>
- Krynski, D. L. (2017). Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo? *Infants, children, adolescents and screens: what's new? Arch Argent Pediatr*, 115(4), 404–408. Retrieved from <https://www.healthychildren>.
- Gavoto, L., Terceiro, D., & Terrasa, S. A. (2020). Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿debemos limitar su exposición? *Evid. Actual. Práct. Ambul*, 23(4), e002097–e002097. <https://doi.org/10.51987/EVIDENCIA.V23I4.6897>
- Picherot, G., Cheymol, J., Assathiany, R., Barthet-Derrien, M. S., Bidet-Emeriau, M., Blocquaux, S., ... Foucaud, P. (2018). Children and screens: Groupe de Pédiatrie Générale (Société française de pédiatrie) guidelines for pediatricians and families. *Archives de Pédiatrie*, 25(2), 170–174. <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2017.12.014>
- Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., Vecchio, D., Caruso, C., Bozzola, M., ... Villani, A. (2019). Media use during adolescence: the recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian Journal of Pediatrics*, 45(1). <https://doi.org/10.1186/S13052-019-0725-8>