

EL NIÑO, LA FAMILIA Y LA TECNOLOGÍA A PROPÓSITO DE LA PANDEMIA POR SARS-COV-2.

Ana Lizette Rojas Rodríguez (1), Marianella Herrera Hernández (2),
Miury Marieliza Placencia Tapia (3).

Recibido: 04-07-2021
Aceptado: 10-11-2021

RESUMEN

El uso de la tecnología durante la pandemia ocasionada por el virus SARS-CoV-2 ha generado un gran impacto en muchos aspectos de la vida familiar al incrementar el tiempo de exposición y el consumo de contenidos. La tecnología se ha convertido en una herramienta muy útil tanto para los padres como para los niños desde que se inició esta pandemia la cual ha permitido abrir una puerta virtual por la que han entrado soluciones y esperanzas en un escenario de incertidumbre y confinamiento. En el contexto digital, se pretende revisar los beneficios y riesgos que representan para los niños, niñas, adolescentes y sus familias, el uso de las tecnologías de información y comunicación (TIC), ante los cambios de los escenarios por la emergencia sanitaria por SARS-CoV-2, estableciendo en forma eficaz un plan familiar para el buen uso de la tecnología en el hogar. *Arch Venez Puer Ped 2021; 84(3): 97 - 103*

Palabras clave: Tecnología; Familia; Educación en línea; Pandemia; SARS-CoV-2.

The child, the family and technology related to the SARS-CoV-2 pandemic.

SUMMARY

The use of technology during the pandemic caused by the SARS-CoV-2 virus has had a great impact on many aspects of family life by increasing exposure time and content consumption. Technology has become a very useful tool for both parents and children since this pandemic began, which has allowed a virtual door to be opened through which solutions and hope have entered in a scenario of uncertainty and confinement. In the digital context, it is intended to check the benefits and risks that the use of information and communication technologies (ICT) represent for children, adolescents and their families, given the changes in scenarios due to the health emergency caused by SARS. -CoV-2, effectively establishing a family plan for the proper use of technology at home. *Arch Venez Puer Ped 2021; 84(3): 97 - 103*

Key words: Technology; Family; Online education; Pandemic; SARS-CoV-2.

INTRODUCCIÓN

La tecnología puede tener un impacto positivo y negativo en el desarrollo mental de los niños y adolescentes según su uso. Los padres deben vigilar la salud mental y el comportamiento de sus hijos en estos tiempos de pandemia (1). Es necesario conocer y entender los medios audiovisuales y las tecnologías que utilizan los niños y adolescentes y educarlos para usarlos responsablemente y protegerles de los riesgos, las normas son imprescindibles (2).

La prevalencia del uso de la tecnología, incluido el teléfono inteligente, se ha incrementado notablemente desde el inicio de la pandemia por la falta de actividades al aire libre, debido al confinamiento. Se informa que el aumento general

del uso de tecnología durante la pandemia de COVID-19 es del 15 % (1).

Un estudio multicéntrico reportó que el confinamiento por SARS-CoV-2 se asoció con comportamientos de estilo de vida poco saludables como inactividad física, aislamiento social, mala calidad del sueño, insalubres comportamientos dietéticos, desempleo y mayor uso de la tecnología. Estos hallazgos proporcionan un mandato claro para la implementación urgente de una intervención basada en el uso adecuado de la tecnología para fomentar un estilo de vida saludable (3).

El informe de la UNICEF, “Estado Mundial de la Infancia 2017: Niños en un Mundo Digital”, resalta varios aspectos: primero que los jóvenes (de 15 a 24 años) son el grupo de edad más conectado en todo el mundo, el 71 % están en línea en comparación con el 48 % de la población total y que los niños, niñas y adolescentes menores de 18 años representan uno de cada tres usuarios de internet; en segundo lugar, a pesar de la rápida difusión del acceso global a las experiencias digitales y en línea, existen amplias brechas en el acceso de los niños a la tecnología digital y de las comunicaciones. El acceso a las tecnologías de la información y comunicación (TIC) y la calidad de ese acceso se ha convertido en una nueva línea divisoria. Los niños cuyo acceso se limita a una pequeña gama de servicios de contenido local, los que acceden a través de dispositivos inferiores con una conexión lenta, están perdiendo toda la gama de oportunidades que disfrutaban

-
- (1) Médico Puericultor y Pediatra. Docente Investigador. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Técnica Particular de Loja. Ecuador.
ORCID: 0000-0002-5708-8782; alrojas4@utpl.edu.ec
- (2) Médico Puericultor y Pediatra. Departamento de Pediatría. Centro Médico Dr. Rafael Guerra Méndez. Carabobo. Venezuela.
ORCID: 0000-002-4103-9089; mh110256@gmail.com
- (3) Magister en Gerencia y Liderazgo Educativo y Ciencias de Familia. Universidad Técnica Particular de Loja. Ecuador.
ORCID: 0000-002-1945-8552; mmplacencia@utpl.edu.ec

Autor correspondiente:
Dra. Ana Lizette Rojas Rodríguez.
Correo electrónico: alrojas4@utpl.edu.ec Contacto: +593-996092929

sus compañeros mejor conectados. Señala que la tecnología ya ha cambiado el mundo y a medida que aumenta el número de niños que se conectan en línea en todos los países, está modificando más su infancia (4). Por otra parte la COVID-19 está cambiando la vida familiar, pues mantener a los niños ocupados en casa es una perspectiva desafiante sobre todo en los hogares de bajos ingresos (5).

La pandemia por SARS-CoV-2 ha afectado la educación y muchos países de todo el mundo se han visto obligados a cerrar escuelas y cambiar la escolarización a la modalidad a distancia. Durante el brote de primavera a mediados de mayo de 2020, se calcula que más de 1200 millones de estudiantes de todos los niveles no asistieron a la escuela. En este contexto, la crisis tendrá efectos negativos principalmente en los sectores salud y educación, y en función a ello organizaciones, como el Banco Mundial insta a los países a garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad que es la finalidad del objetivo 4 para el Desarrollo Sostenible, y así promover oportunidades para que la educación no se detenga (5-7).

En la era digital, la familia ha incorporado cada vez más las TICS a la vida cotidiana, influyendo en la manera de relacionarse y comunicarse entre sus integrantes. Su uso ha generado un impacto en la crianza de los niños y adolescentes al influir en la manera como aprenden, piensan, se entretienen, se comportan y se relacionan con los demás. Ellos tienen acceso a distintas plataformas y aplicaciones que les permite, no solo su consumo sino crear contenidos y compartir información los cuales desvían su atención ante un espacio digital muy atractivo por lo que se generan consecuencias en la dinámica familiar y en la salud de los niños y adolescentes. Sin embargo, los padres continúan siendo la influencia más importante (2).

Enfoque pediátrico: Impacto de la tecnología en la salud infantil.

Las tecnologías digitales llegaron para quedarse. Han cambiado radicalmente nuestra sociedad y también el concepto de infancia. Nuestros niños han nacido en la era digital, pero eso no significa que sepan hacer un buen uso de lo digital. Es responsabilidad de padres y educadores que hagan una incorporación positiva de la tecnología y un buen uso de ella. Las potencialidades son infinitas, los riesgos evitables. En los niños y adolescentes, la tecnología está incluida en su cotidianidad. “Nativos digitales” fueron llamados los que formaron parte de la primera generación que nació en el marco de una sociedad que usaba las tecnologías, que en su momento hicieron sus antecesores con tecnologías que hoy nos parecen básicas como son los libros o la máquina de escribir. El desarrollo de la escritura tardó siglos, el desarrollo e implementación de las tecnologías digitales se ha producido en tan solo una generación (8).

La Academia Americana de Pediatría (AAP) ha señalado: “En estos tiempos que los niños están creciendo en un mundo digital, es importante ayudarles a aprender conceptos saludables del uso digital y de ciudadanía” (9). Además, “recomien-

da a los padres ayudar a los niños a fomentar buenos hábitos para el consumo mediático desde una edad temprana” (10).

El uso saludable de la tecnología debe basarse en los valores familiares, con recomendaciones sobre la edad más adecuada de inicio y tiempo de exposición, los beneficios, riesgos y señalar la importancia de fijar límites y de contemplar la actividad física, el juego, el sueño, las relaciones familiares y de amistad, así como el tiempo de ocio.

Durante la pandemia por COVID-19, Henrietta Fore, directora ejecutiva de UNICEF, con motivo del Día para una Internet más Seguro en febrero del 2021 declaró: “Bajo la sombra de la COVID-19, la vida de millones de niños y jóvenes ha quedado limitada a sus hogares y sus pantallas. Para muchos, internet se convirtió rápidamente en la única forma de jugar, socializar y aprender”. Fore agregó, “Si bien la tecnología y las soluciones digitales ofrecen oportunidades considerables para que los niños sigan estudiando y se mantengan entretenidos y conectados, estas mismas herramientas pueden aumentar su exposición a numerosos riesgos. Incluso antes de la pandemia, la explotación sexual en internet, los contenidos dañinos, la desinformación y el ciberacoso ponían en peligro los derechos de los niños, así como su seguridad y su bienestar mental” (11).

La AAP ha hecho visible los desafíos a los que han estado sometidas las familias durante la pandemia de COVID-19: “Muchos padres de familia han tenido la suerte de poder hacer su trabajo desde casa durante el cierre debido al coronavirus. No obstante, descubrieron lo difícil que es trabajar y criar a los hijos al mismo tiempo” (12). Así mismo, “El miedo, la incertidumbre y el encierro en casa para disminuir más la propagación del COVID-19 pueden hacer que sea difícil para las familias mantener un estado de calma. Pero es importante ayudar a los niños a sentirse seguros, mantener rutinas saludables, controlar sus emociones y comportamiento y fomentar resiliencia” (13).

También la AAP ha establecido pautas para el consumo mediático de los niños menores de dos años (14):

- “El consumo mediático deber ser muy limitado y sólo cuando un adulto está presente y viendo el contenido juntos, hablando y enseñando. Por ejemplo, hablar con la familia por video chats junto con los padres”.

Si se desea iniciar a los niños entre 18 a 24 meses:

- Elegir programación de alta calidad.
- Ver los programas junto con los niños.
- Evitar que vean los programas solos.

Para los niños entre 2 a 5 años:

- Limitar el tiempo de pantalla a no más de una hora al día.
- Encontrar otras actividades para los niños que sean saludables para sus mentes y cuerpos.
- Elegir contenido mediático que sea interactivo, sin violencia, educativo y pro social.
- Ver y jugar junto con sus niños.

Para los mayores de 6 años (10,15):

- Los padres deben establecer límites coherentes sobre el tiempo y el tipo de contenido que usan, y cerciorarse de que su consumo no acapare el tiempo para el sueño adecuado, actividad física y otros comportamientos esenciales para la salud.
- Todos los niños y adolescentes necesitan dormir las horas adecuadas (8-12 horas, dependiendo de la edad), actividad física (1 hora) y tiempo para estar desconectados de sus dispositivos digitales. Establezca horas específicas para dejar los aparatos a un lado (por ejemplo, la hora de comer en familia) y zonas libres de dispositivos (por ejemplo, las habitaciones). Los niños no deben dormir con dispositivos en sus habitaciones, tales como televisores, computadores y teléfonos inteligentes.

Durante la pandemia por el SARS-CoV-2, el uso de la tecnología para las familias ha tenido beneficios:

- El uso de la telemedicina: Las aplicaciones para dispositivos móviles, y en particular las funcionalidades de rastreo de contactos pueden desempeñar un papel importante en este contexto (16).
- Dependiendo de sus características y de la medida en que la población las utilice, esas aplicaciones pueden tener un efecto significativo en el diagnóstico, el tratamiento y la gestión del COVID-19 dentro y fuera del ámbito hospitalario (17).
- Acercar información y servicios de salud a las personas que hacen uso de sus servicios, y diseñar una aplicación móvil que permite conocer el estado de salud e inmunidad mostrando en pantalla un código de colores o un código QR, para que un vigilante o un sistema de control de acceso pueda dejar pasar o no al portador como es el pasaporte de inmunidad (16).
- Las redes sociales pueden mejorar el acceso a valiosas redes de apoyo, que pueden ser particularmente útiles para pacientes con enfermedades, discapacidades continuas (18,19).
- Promoción de conductas saludables como dejar de fumar y tener una alimentación balanceada (20).
- Al inicio de la pandemia, para prevenir la propagación del virus SARS-CoV-2, para algunos padres fue una opción continuar con las actividades laborales y los niños con sus actividades escolares a través de la tecnología, con la posibilidad de establecer una red de apoyo con la comunidad laboral y educativa. Sin embargo, se observó que la finalización de los cursos y la tarea de los niños no fue satisfactoria. Además, sus padres a menudo experimentaban estrés y tenían muchas preocupaciones y quejas (21).
- Acceder y cubrir las necesidades esenciales de alimentación, bienes y servicios por el confinamiento a través del comercio electrónico facilitando el bienestar de la familia.
- El uso de las redes sociales ayuda a las familias y ami-

gos que están separados geográficamente a comunicarse a través de la distancia (20).

- Con el cierre de las escuelas y el cese temporal de las interacciones cara a cara, niños y adolescentes tienen un vacío en sus vidas sociales. Al parecer muchos están recurriendo a los videojuegos para llenar tal vacío y datos recientes muestran un repunte sin precedente en los juegos virtuales desde que la pandemia afectó al mundo (22). Una investigación previa indica que una dieta saludable tanto de interacciones digitales como interacciones fuera de línea probablemente es lo que debemos procurar. Con base en un análisis en 2014, se ha conocido que los videojuegos comerciales tienen efectos emocionales, sociales, motivacionales y cognitivos. Entretener a la familia a través de películas, series, juegos deportivos, videos caseros y memes. Los juegos competitivos y cooperativos tienen beneficios para la salud mental de personas de corta edad y también para los deportes fuera de línea. Algunos juegos (Fortnite) también son una herramienta de distracción y socialización para que hablen entre sí sobre sus amigos. También se sabe que personas jóvenes obtienen muchos beneficios sociales al interactuar con múltiples jugadores (23). En niños con autismo y para el abordaje de la ansiedad, se han visto beneficios en el manejo de los síntomas de ansiedad (24).

Por otra parte, muchos niños corren un mayor riesgo de sufrir daños por el uso excesivo de la tecnología ya que no todos tienen los conocimientos, las aptitudes y los recursos necesarios para mantenerse seguros en línea. Entre los riesgos se señala:

- Desinformación e infodemia: Desde la venta en línea de curas falsas contra la enfermedad, hasta ciberataques a sistemas de información críticos de los hospitales. El enemigo común es la COVID-19, pero también la profusión y la difusión de información falsa. Se debe recurrir a fuentes confiables (25).
- La AAP ha señalado que el uso excesivo de los medios digitales y pantallas puede poner a su adolescente en riesgo de (26,27):

→Obesidad: los adolescentes que ven más de 5 horas al día de televisión tienen 5 veces más probabilidad de tener sobrepeso, comparados con los adolescentes que ven de 0 a 2 horas al día. Ver televisión por más de una hora y media al día es un factor de riesgo de la obesidad en los niños de 4 a 9 años de edad. Esto es debido en parte al hecho de que están expuestos a comerciales de alimentos altos en calorías y tienden más a consumir refrigerios o a comer más mientras están en frente a una pantalla. El tener un televisor en la habitación, pueden aumentar el riesgo de la obesidad.

→Trastornos del sueño: los niños y adolescentes que pasan más tiempo con las redes sociales o que duermen con los dispositivos móviles en sus habitaciones tienen mayor riesgo de tener problemas del sueño. La exposición a la luz (en particu-

lar a la luz azul) y al contenido estimulante de las pantallas puede demorar o interrumpir el sueño y tener efectos negativos en la escuela.

→Efectos negativos sobre el desempeño escolar: Los niños y los adolescentes con frecuencia consumen los medios de entretenimiento al mismo tiempo que hacen otras cosas, como las tareas escolares. Hace varias cosas a la vez puede tener efectos negativos en la escuela.

→Uso problemático del internet: Los jugadores de videojuegos extremos (todo el tiempo) corren el riesgo del trastorno por juego en internet. Pasan la mayor parte de su tiempo libre en línea y muestran poco interés en sus actividades cuando no están en línea o sus relaciones de la "vida real". Un 4 al 8 % de los niños y adolescentes tienen dificultades para limitar su uso del internet, y casi un 10 % de la juventud estadounidense entre los 8 y 18 años puede tener un trastorno por juego en internet. Puede aumentar también el riesgo de depresión en los usuarios del internet de consumo alto y bajo. En tal sentido, una revisión de metaanálisis realizado en el Reino Unido encontró evidencia moderadamente fuerte de una asociación entre tasas más altas de tiempo frente a la pantalla (incluida la televisión) con síntomas depresivos más altos, pero solo evidencia débil o nula de ansiedad y problemas de conducta (28).

→Comportamientos riesgosos: Los adolescentes con frecuencia muestran comportamientos riesgosos en las redes sociales, tales como el uso de sustancias, comportamientos sexuales, autolesión o trastornos alimentarios. La exposición a través de los medios de comunicación del consumo del alcohol, tabaco o comportamientos sexuales están asociados a la iniciación temprana de estos comportamientos.

→Los retos virales pueden cautivar a los adolescentes que de por sí tienden a ser impulsivos y sentirse atraídos por comportamientos que llaman la atención, especialmente en las redes sociales (29).

→Acoso cibernético: El acoso cibernético puede tener un efecto negativo a corto y largo plazo en la vida social, el desempeño académico y la salud a largo del acosador y la víctima.

→El aislamiento social el cual se produce cuando el aumento de horas dedicadas al consumo audiovisual va en detrimento del tiempo dedicado al cultivo de las relaciones sociales.

→Compromiso de la privacidad y de la seguridad: los adolescentes deben saber que una vez que el contenido se envía o se comparte con otros, puede no haber forma de borrarlo o eliminarlo completamente.

Ahora más que nunca, los profesionales de la salud deben informarse y formarse de cómo la tecnología afecta el desarrollo de los niños y adolescentes y cómo se puede contribuir a su correcta utilización. Se pone de manifiesto las carencias que hay desde el área de la Pediatría por lo que se debe incluir en la guía anticipada, la revisión de todo el espectro de prevención en redes sociales. Se debe hablar con los padres y los

menores, igual como se habla de la seguridad en el hogar o en el coche, de la seguridad, los riesgos y los beneficios en las redes sociales. En una prevención secundaria, acompañar a las familias, prestar atención y adelantarnos a la hora de percibir los primeros síntomas que pueden alertar que un paciente está sufriendo ciberacoso: tristeza, desinterés, bajo rendimiento escolar, introversión, etcétera y en un tercer escalón, diagnosticar y tratar de manera eficaz la depresión o la tendencia al suicidio que puede llegar a provocar el acoso (30).

La función educadora de los padres es indelegable, es una realidad incuestionable y significa tiempo y dedicación. Ellos deben asumir la responsabilidad, sin delegar e impulsar la comunicación sobre tecnología en casa, y dar el ejemplo positivo, centrándose no solo en lo peligroso y negativo sino también en lo positivo y necesario.

Enfoque desde la familia: Un buen plan familiar en el uso de la tecnología.

En la actualidad, hablar de las nuevas tecnologías de la información y comunicación es paralela a identificar los beneficios que nos aportan en todos los campos de la vida y mucho más en el estado actual que nos encontramos de confinamiento, pero también su riesgo y posibilidad de generar adicciones están más presentes. La influencia del contexto familiar en los comportamientos de los menores en el ciberespacio se ha dirigido principalmente al estudio de las normas de control y supervisión del uso de las tecnologías de la información (2). En tal razón, para muchas familias, coordinar y organizar el uso de celulares, pantallas y otros dispositivos digitales con niños y adolescentes se convierte en una tarea con la que tienen que batallar cada día (31).

La educación en el uso de las nuevas tecnologías debe ser algo prioritario en la etapa en la que nos ha tocado vivir. Una educación digital que debe vehicularse a través de una doble vertiente, la educación tecnológica y conductual que permita enseñar a los niños y jóvenes el uso correcto de la tecnología con las respectivas seguridades, así como el respeto y los buenos modales, entre otros (32,33). Por eso, debe existir coordinación entre las familias y los centros educativos para plantear un proceso de acompañamiento de la alfabetización digital, la cual tiene como fin enseñar y evaluar conceptos y habilidades básicas de la informática para que estudiantes y padres de familia logren utilizar las TIC en la vida diaria y tener nuevas oportunidades tanto en el área educativa como en la social, familiar y profesional. No solo niños y jóvenes han caído, en múltiples ocasiones, en un mal uso de las tecnologías, también lo han hecho los adultos. Los niños están expuestos y comprometidos con la tecnología desde una edad muy temprana y los padres juegan un papel importante, no solo en proporcionar los medios sino también en permitir su uso (34). Por ello, el planteamiento de un buen plan familiar para el uso de la tecnología se hace necesario.

Se revisan algunos puntos a considerar para lograr un establecimiento eficaz del plan familiar en el buen uso de la tecnología en el hogar, basado sobre las recomendaciones de la

AAP y en la experiencia de la mediación parental y la tecnología, así como diversos estudios que afirman que el desarrollo tecnológico experimentado en las últimas décadas ha generado un profundo cambio en una sociedad actualmente formada por individuos con un alto grado de dependencia hacia dispositivos que modifican sus comportamientos y que mejoran día a día su calidad de vida, por ello la importancia de conocer estas directrices (13,35):

- Cree su propio plan para el consumo mediático de su familia: Cada familia es única e irreplicable y tiene sus propias realidades, por lo cual usted debe trabajar en orden a las necesidades de cada miembro.
- Cree zonas libres de tecnología: Se debe considerar momentos especiales como las comidas familiares u otras actividades de la vida del hogar que estén exentas del uso de la tecnología.
- Infórmese y fórmese sobre tecnologías: Existe un sinnúmero de aplicaciones en orden a las necesidades, no solo escolares sino también de entretenimiento, que puede utilizar o sugerir a sus hijos según las edades.
- Riesgos y privacidad en el uso: Informe a sus hijos sobre los riesgos y medidas de privacidad en el uso de redes sociales y otros campos de la tecnología.
- Establezca límites: Es fundamental fijar un horario y tiempo de uso, de acuerdo con cada edad y personalidad de los miembros de la familia.
- Instaurar acuerdos: Un elemento esencial a tener en cuenta en el plan familiar es, sin duda, que este sea sentido como propio por cada integrante, llegando a establecer acuerdos. Su elaboración será bajo las expectativas y reglas para todos los miembros.
- Dar ejemplo: No hay mejor lección que la vivida, razón por la cual el funcionamiento de un buen plan se basa sobre la confianza de la coherencia, de lo que se dice con lo que se practica. Los padres deben ser los primeros en realizar y respetar las normas establecidas para el uso de la tecnología.

Es importante considerar la posibilidad de existencia de una mediación parental dentro del vínculo familiar que facilite la convivencia, mediante el control parental de la tecnología como elemento esencial para el desarrollo integral de los menores y de las familias. Los padres de familia ignoran las herramientas para monitorización parental (36). Probablemente el desconocimiento sobre el efecto del uso de las TIC sea el motivo de la escasa preocupación en el aspecto de evaluar sus competencias digitales por parte de algunos padres quienes se limitan a controlar el tiempo y obvian contenidos que requieren mediación parental (37).

El uso y abuso en el manejo de los dispositivos tecnológicos, la forma de interrelacionarse, de distraerse, de adquirir todo tipo de productos, son solo algunos ejemplos de cómo las tecnologías han invadido con gran fuerza la cotidianidad familiar. En la actualidad, múltiples investigaciones destacan la influencia de las TIC en las dinámicas de los hogares; nos

encontramos en una sociedad caracterizada por la irrupción de la interconectividad y las tecnologías de información y comunicación, en la cual los jóvenes, denominados Nativos Digitales, parecen ser, los principales protagonistas dado su alto nivel de conectividad (37). Por ello la importancia del diagnóstico y buscar un tipo de control en el uso que los miembros de la familia hacen de las TIC. En esta misma línea, el entorno familiar se postula como un factor determinante en la alfabetización digital y en la formación de ciudadanos críticos, por lo que es necesario introducir en el momento actual el estudio de las competencias digitales parentales con el objetivo de ser evaluadas (38,39). Es por esto que para pensar en un acompañamiento que se ajuste con las necesidades de los niños, es necesario tener en cuenta, no solo las pautas de crianza, sino el proceso de crianza en sí (40). La educación en la familia es así un pilar fundamental para promover el esfuerzo de que la tecnología sea una herramienta que instale la importancia del otro y de lo otro para su existencia, lo que implica que no sea cualquier tipo de educación, sino una orientada al pensamiento que humanice la tecnología (31,41). La dinámica que tienen hoy los recursos de la tecnología al interior de los hogares apoya la hipótesis de que la familia juega un papel muy importante en la generación de una determinada cultura frente a las TIC (42). Aquí radica justamente la verdadera esencia del rol educativo de los padres en torno a la tecnología.

Finalmente, se puede indicar es prioritario el involucrara a los padres de familia en el proceso educativo del uso de la TIC como medida de prevención de los riesgos que conlleva su mal uso.

REFERENCIAS

1. Limone P, Toto GA. Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic. *Brain Sci.* 2021; 11(9): 1-10. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091126>
2. Arza Porras J. Familia y nuevas tecnologías: cómo ayudar a los menores para que hagan un buen uso de la televisión, el teléfono móvil, los videojuegos e Internet. Campaña Familia y pantallas audiovisuales. Guía para padres y madres. Consejo Audiovisual de Navarra. 2010; 13p. [citado: 25 de octubre de 2021]. Disponible en: https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/585666/Familia_NuevasTecnologias.pdf/7c9d2399-0435-4a58-ba3c-80a7a0b19380?version=1.0
3. Ammar A, Trabelsi K, Brach M, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of home confinement on mental health and lifestyle behaviours during the COVID-19 outbreak: insights from the ECLB-COVID19 multicenter study. *Biol Sport.* 2021; 38(1): 9–21. DOI: <https://doi.org/10.5114/biolsport.2020.96857>
4. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Estado Mundial de la Infancia: Niños en un Mundo Digital. Diciembre 2017 [citado 25 de Octubre 2021]; S7-S8. Disponible en: <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/estado-mundial-infancia-2017.pdf>
5. Cluver L, Lachman JM, Sherr L, Wessels I, Krug E, Rakotomalala S, et al. Parenting in a time of COVID-19. *The*

- Lancet. 2020; 395(10231): e64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
6. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) [Internet]. La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19. Informe COVID-19. CEPAL-UNESCO [Internet]. 2020 [Citado 26 Mayo 2021]; S1. Disponible en: https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
 7. Camacho Marín R, Rivas Vallejo C, Gaspar Castro M, Quiñonez Mendoza C. Innovación y tecnología educativa en el contexto actual latinoamericano. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)* [Internet]. 2020; 26:460-472. [Citado 26 Mayo 2021]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28064146030>
 8. Nafría B, Arian T, Salvatella J, Grané M, Ripoli O, Mir B, et al. Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educar saludablemente en una sociedad digital. *Hospital San Joan de Deu. Barcelona. Faros* [Internet]. 2015; 9:S4-S8. [Citado 22 Mayo 2021]. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/4722_d_cuaderno-faros-2015-es.pdf
 9. Academia Americana de Pediatría [Internet]. Los niños y la tecnología: consejos para los padres en la era digital. *Healthy Children*. 2 Mayo 2018 [Citado 24 Enero 2022]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/tips-for-parents-digital-age.aspx>
 10. Academia Americana de Pediatría [Internet]. Nuestra posición con respecto al tiempo para estar frente a una pantalla. *Healthy Children*. 2016 [Citado 23 Julio 2020]. Disponible en: <https://healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/where-we-stand-tv-viewing-time.aspx>
 11. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) [Internet]. Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas, según UNICEF. Declaración de Henrietta Fore, directora ejecutiva de UNICEF, con motivo del Día para una Internet más Segura. Comunicado de prensa. 4 Febrero 2021 [Citado 24 Febrero 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/aumenta-la-preocupacion-por-el-bienestar-de-los-ninos-y-los-jovenes-ante-el-incremento-del-tiempo-frente-a-las-pantallas>
 12. Academia Americana de Pediatría [Internet]. Consejos por edades para ayudar a los padres a manejar la crianza y el trabajo en casa durante el COVID-19. *Healthy Children*. 2020 [Citado 20 Julio 2021]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/tips-to-juggle-parenting-and-working-at-home-covid-19.aspx>
 13. Academia Americana de Pediatría [Internet]. La crianza de los hijos durante una pandemia: consejos para mantener la calma en el hogar. *Healthy Children*. 2020 [Citado 24 Enero 2022]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/COVID-19/Paginas/Parenting-in-a-Pandemic.aspx>
 14. Academia Americana de Pediatría [Internet]. Hábitos saludables para el consumo mediático de los bebés y los niños en edad preescolar. *Healthy Children*. 2019 [Citado 21 julio 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx>
 15. Academia Americana de Pediatría [Internet]. La American Academy of Pediatrics publica nuevas recomendaciones para el consumo mediático de los niños. *Healthy Children*. 2016 [Citado 24 Enero 2022]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/aap-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>
 16. Agencia Española Protección de Datos. El uso de las Tecnologías en la lucha contra el COVID-19. Un Análisis de Costes y Beneficios. Unidad de Evaluación de Estudios Tecnológicos. Mayo 2020 [Citado 16 Octubre 2021]; S7-S10. Disponible en: <https://www.aepd.es/sites/default/files/2020-05/analisis-tecnologias-COVID19.pdf>
 17. Klein JD, Koletzko B, El-Shabrawi MH, Hadjipanayis A, Thacker N, Bhutta Z. Promoting and supporting children's health and healthcare during COVID-19 – International Paediatric Association Position Statement. *Arch Dis Child*. 2020; 105 (7): 1-5. DOI: 10.1136/archdischild-2020-319370
 18. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2016; 25: 113–122. DOI: 10.1017/S2045796015001067
 19. Abrams E, Szeffler SJ. Managing Asthma during Coronavirus Disease-2019: An Example for Other Chronic Conditions in Children and Adolescents. *J Pediatr*. 2020; 222: 221-222. [citado 16 Octubre 2021]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7172836/pdf/main.pdf>
 20. American Academy of Pediatrics. Media Use in School-Aged Children and Adolescents. Council on Communications and Media. *Pediatrics*. 2016; 138(5): e20162592. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>
 21. Cui S, Chao Zhang C, Wang S, Zhang X, Wang L, Ling Zhang L, et al. Experiences and Attitudes of Elementary School Students and Their Parents Toward Online Learning in China During the COVID-19 Pandemic: Questionnaire Study. *J Med Internet Res*. 2021; 23(5): e24496. DOI: 10.2196/24496
 22. The Business Research Company. Video Games reaches an All-time high since COVID-19 lockdown initiation. Reports. TBRC. Cision. 5 May 2020. Disponible en: <https://www.prnewswire.com/news-releases/video-gaming-reaches-an-all-time-high-since-covid-19-lockdown-initiation-reports-tbrc-301052766.html>
 23. Granic I, Lobel A, Engel R. The Benefits of Playing Video Games. *Am Psychol*. 2014; 69(1): 66-78. DOI: 10.1037/a003485
 24. Wijnhoven LAMW, Creemers DHM, Engels RCME, Granic I. The effect of the video game Mindlight on anxiety symptoms in children with an autism spectrum disorder. *BMC Psychiatry*. 2015; 15(138): 1-9. DOI 10.1186/s12888-015-0522-x
 25. Organización de las Naciones Unidas (ONU) [Internet]. La ONU contra la desinformación sobre el COVID-19 y los ataques cibernéticos. Respuesta a la Covid-19. El Departamento de Comunicación Global de las Naciones Unidas. 2020 [citado 23 Julio 2020]. Disponible en: <https://www.un.org/es/coronavirus/articles/onu-contra-desinformacion-covid-19-ataques-ciberneticos>
 26. Academia Americana de Pediatría [Internet]. Estar constantemente conectado: efectos nocivos del consumo mediático en los niños y adolescentes. *Healthy Children*. Oct 2016 [citado: 23 Julio 2020]. Disponible en: <https://healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/paginas/adverse-effects-of-television-commercials.aspx>
 27. Academia Americana de Pediatría [Internet]. Por qué es bueno limitar el consumo mediático de su niño. *Healthy Children*. 2016 [citado 23 Julio 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/the-benefits-of-limiting-tv.aspx>
 28. Neza S, Viner RM. Effects of Screen time on the Health and Well-Being of Children and Adolescents: A systematic review of reviews, *BMJ Open*. 2019; 9(1): 1-15. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-023191
 29. Academia Americana de Pediatría. Los peligros de los retos vi-

- rales y las razones de su atractivo para los adolescentes. AAP. Healthy Children. 2020 [citado 23 Julio 2020]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/Dangerous-Internet-Challenges.aspx>
30. Fernández A, Barrio V. En: Asociación Española de Pediatría. Educar en el uso correcto de las nuevas tecnologías es la mejor manera de evitar la parte amarga de las redes sociales como el ciberacoso, grooming o sexting. Gabinete de Prensa AEP. Nota de prensa. 3 Jun 2018 [citado 24 Octubre 2021]. Disponible en: <https://www.aeped.es/noticias/educar-en-uso-correcto-las-nuevas-tecnologias-evitar-parte-amarga-las-redes-sociales>
 31. Romera E, Ortega R, Falla D. Cibercotilleo, ciberagresión, uso problemático de Internet y comunicación con la familia. Comunicar. 2021; 29(67): 61-71. <https://doi.org/10.3916/C67-2021-05>
 32. Giménez A, Luengo J, Bartrina M. ¿Qué hacen los menores en internet? Usos de las TIC, estrategias de supervisión parental y exposición a riesgos [Internet]. Electr J Res Educ Psychol. 2017; 15(43): 533-552. <https://doi.org/10.25115/ejrep.43.16123>
 33. Cacioppo M, Bami D, Correale C. Do Attachment Styles and Family Functioning Predict Adolescents 'Problematic Internet Use? A Relative Weight Analysis. J Child Fam Studies. 2019; 28: 1263–1271. <https://doi.org/10.25115/ejrep.43.16123>
 34. Berríos L, Buxarrai M, Garcés M. Uso de las TIC y mediación parental percibida por niños de Chile. Comunicar. 2015; 22 (45): 161-168. <https://doi.org/10.3916/C45-2015-17>
 35. González J, Morales, B. Comunicación, Salud y tecnología: Health. RCyS. 2015; 5(1): 149-158. <https://doi.org/10.35669/revistadecomunicacionysalud.2015>
 36. Carrera X, Beltrán P, Villalta B. Monitorización parental de adolescentes con ayuda de la tecnología. Hamut'ay. 2020; 7(1): 19-27. <http://dx.doi.org/10.21503/hamu.v7i1.1906>
 37. Matamala C. Uso de las TIC en el hogar: Entre el entretenimiento y el aprendizaje informal. Estudios Pedagógicos. 2016; XLII (3):293-311. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052016000400016>
 38. Chalezquer C, Sala X. Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva [Internet]. Dialnet. 2020: S91-S92. [citado:7 Septiembre 2020]. Disponible en: <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/detalle.action?cod=14205>
 39. Catalina B, López M, Martínez E. Usos comunicativos de las nuevas tecnologías entre los menores. Percepción de sus profesores sobre oportunidades y riesgos digitales. Mediaciones Sociales [Internet]. 2019; 18: 43-57. [citado 14 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/MESO/article/view/64311/4564456551877>
 40. Soares P. Estudio de la Mediación Parental Percibida y el Uso de Internet, en niños de 10 a 12 años. Tesis de Licenciatura. Argentina. Universidad Argentina de La Empresa. 2015 [Citado 21 octubre 2020]. Disponible en: <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4049/Soares%20dos%20Santos.pdf?sequence=1>
 41. Sarasa D, Santamaría L, Morales S, Bernal C. Proyecto de intervención para padres de familia con hijos en primaria para promover el uso adecuado de las TICs a partir de la crianza positiva en un colegio privado de la ciudad de Medellín [Internet]. 2020 [Citado 26 Mayo 2020]. Disponible en: https://repository.ces.edu.co/bitstream/10946/4355/1/1017237760_2020.pdf
 42. Sánchez D, Robles M. Riesgos y potencialidades de la era digital para la infancia y la adolescencia. Rev Educ Hum. 2016; 18 (31): 186-204. <http://dx.doi.org/10.17081/eduhum.18.31.1374>