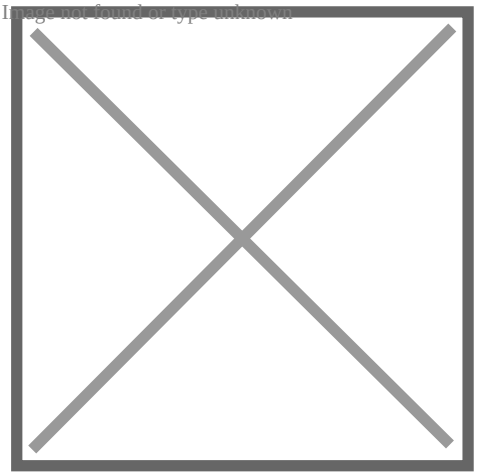
PANORAMA | Sanidad

Consumo Responde aboga por fomentar un uso responsable y seguro de las tecnologías y recomienda minimizar la exposición a pantallas en edades tempranas

Consejos para la protección de menores en el uso de móviles y redes sociales .

Redacción
Viernes 16 de septiembre de 2022 - 18:43



Los dispositivos digitales, como los smartphones o los ordenadores, se han convertido en una herramienta esencial de nuestro día a día para la comunicación, la búsqueda de información, o para el ocio y el entretenimiento.

Para estos últimos usos, no son pocos los padres y las madres y/o tutores y tutoras que han hecho de dichos dispositivos un recurso de uso habitual entre sus hijos e hijas menores de edad, muchas veces sin tener en cuenta los riesgos que conlleva un incorrecto uso de los mismos.

Consumo Responde recuerda que, entre las personas consumidoras y usuarias, existen grupos de edad que son especialmente vulnerables en el uso de estas tecnologías y de internet, especialmente cuando son personas menores de edad, y por ello hace hincapié en fomentar un uso responsable y seguro de estas tecnologías. Este consumo responsable y seguro de internet requiere una adecuada educación digital a la población infantil y juvenil, complementada con una vigilancia o control activos.

Organismos como el Instituto Nacional de Ciberseguridad (Incibe) o la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) advierten de contenidos que pueden ser inapropiados, tales como imágenes inadecuadas –por la edad, madurez, sensibilidad, la temática o el tratamiento de la misma– o la pérdida de privacidad por la publicación excesiva de información privada (en redes sociales). Las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado inciden además en otros peligros frecuentes que afectan a las personas menores de edad, como casos en los que son víctimas de suplantación de identidad, de sexting, de ciberbullying o de grooming.

La Junta recuerda la importancia del acompañamiento y la mediación familiar de cara a educar a los niños y las niñas en el uso seguro y responsable de internet, así como de informarse sobre las amistades que tienen en la red, las aplicaciones que utilizan, y de recordar en todo momento los riesgos que conlleva un uso inadecuado. Es necesario complementar estas medidas con el diálogo, que hagan partícipes a los menores, y les hagan comprender los motivos de las medidas que se hayan tomado.

Medidas que pueden comprender: el establecimiento de unas reglas y horarios de uso; la adaptación de sus horarios escolares y de estudio a la utilización de ordenadores; el control de tiempo de uso de teléfonos móviles o computadoras, en especial de internet; recordar los peligros para la intimidad y de la exposición a contenidos inadecuados; el monitoreo para conocer los sitios web y aplicaciones usados; la instalación de filtros y programas de control parental para limitar el acceso a determinadas actividades. La Junta destaca el trabajo de concienciación constante que se realiza desde Consumo Responde, y también recuerda que existen webs especializadas muy apropiadas para informarse sobre esta temática, como el propio Incibe o el portal Internet Segura for Kids (IS4K), que promueven el uso seguro y responsable de Internet y las nuevas

tecnologías entre niños, niñas y adolescentes.

Los riesgos de un uso incorrecto no sólo tienen que ver con contenidos inadecuados, sino que además, en estas edades, podrían resultar perjudiciales para la salud y el desarrollo cognitivo, en especial por el uso de las pantallas y una excesiva exposición a su luz desde tempranas edades. En este sentido, hay que recordar recomendaciones como las lanzadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que apuntan que personas menores de 2 años no deberían exponerse a las pantallas (TV, teléfonos, ordenadores, etc.), y limitar a 1 hora diaria esa exposición desde los 2 a los 12 años. El tiempo recomendable desde los 12 años en adelante es de 2 horas diarias.

Una excesiva exposición a los dispositivos digitales, especialmente en menores de dos años, afecta negativamente a su desarrollo cognitivo, repercutiendo en habilidades como las sociocomunicativas, puesto que se reduce su interacción con otras personas, además de que fomenta el sedentarismo, y afecta también a su salud ocular, debido a la exposición prolongada a la luz de las pantallas, siendo más perjudicial cuando el uso de pantallas se realiza de noche.

Consumo Responde

Ante cualquier duda o consulta en materia de consumo, la ciudadanía puede contactar con Consumo Responde, un servicio gratuito de información y asesoramiento a las personas consumidoras y usuarias, impulsado por la Consejería de Salud y Consumo de la Junta de Andalucía.

Se trata de un servicio multicanal, al que se puede acceder de forma continuada a través del número de teléfono 900 21 50 80, de la página www.consumoresponde.es, del correo consumoresponde@juntadeandalucia.es; y de los perfiles de Twitter (@consumoresponde), Facebook (www.facebook.com/consumoresponde) e Instagram (@consumoresponde).

También puede recibir asesoramiento en los Servicios Provinciales de Consumo de las delegaciones territoriales de Salud y Consumo presentes en todas las capitales de provincia, así como en las Oficinas Municipales de Información al Consumidor (OMIC), y en las organizaciones de personas consumidoras y usuarias.