

Pantallas digitales y primera infancia: Estrategias y orientaciones para educadoras/es y familias diseñadas por un EAT

Dominga Siau Quesney

Máster en Psicología de la Educación



**MÁSTERES
DE LA UAM
2019 – 2020**

Facultad de Psicología

TRABAJO FIN DE MASTER

*“Pantallas digitales y primera infancia:
estrategias y orientaciones para educadoras/es y
familias diseñadas por un EAT”*

*“Digital screens and early childhood: strategies and
orientations for educators and families designed by
an Early Childhood Team”*

Máster Oficial en Psicología de la Educación

Autor: DOMINGA SIAU QUESNEY

Tutora profesional: EVA MARÍA LEO NIETO

Tutora académica: ÁNGELES MEDINA DE LA MAZA

Curso académico de la defensa: 2019/2020

Índice

Resumen

Abstract

1. Introducción....

.....3

2. Marco Teórico.....4

2.1. Las pantallas digitales y sus repercusiones en el desarrollo temprano4

a. Desarrollo temprano y pantallas digitales5

b. Características de los programas digitales educativos. Recomendaciones desde los
Servicios de Pediatría 6

c. La mediación de los/as cuidadores/as ante el uso de pantallas digitales 7

d. Riesgos asociados a la sobreexposición temprana a pantallas digitales 9

e. Los efectos de la televisión de fondo en el desarrollo temprano 11

2.2. Asesoramiento colaborativo

.....11

3. Contexto de la intervención...

.....12

4. Propuesta de innovación

.....13

4.1. Objetivo General...13

4.2. Objetivos Específicos13

4.3. Plan de actuación

.....13

a. Fase 1. Compendio de información e inicio del trabajo colectivo 14

b. Fase 2. Pre-diseño e intercambio conjunto 26

c. Fase 3. Exposición del material elaborado y evaluación 27

d. Fase 4. Discusión del material diseñado entre el EAT y las/os educadoras/as 28

e. Fase 5. Discusión del material diseñado entre el EAT y las familias 30

f. Fase 6. Implementación y evaluación del material 30

5. Conclusiones.....30

6. Limitaciones de la propuesta de innovación y recomendaciones

.....32

7. Agradecimientos33**Referencias bibliográficas.....**

34

Anexos.....38

Resumen

El presente trabajo plantea una propuesta de innovación en el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Atención Temprana (EAT) de San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal, organismo público dotado de un equipo multidisciplinar especializado en primera infancia.

La iniciativa nace de la demanda de los/as educadores/as de las escuelas infantiles El Pilar, Molinos de Vientos y Los Juncos, quienes evidencian múltiples problemas y dificultades en su quehacer diario, a raíz, de la sobreexposición a pantallas digitales de los/as niños/as de 0 a 3 años con los cuales trabajan.

El objetivo del proyecto de innovación, fue diseñar en conjunto con el EAT, estrategias y orientaciones dirigidas a educadoras/es y familias, con respecto al buen uso de pantallas digitales en primera infancia.

Para ello, el trabajo se basó en el asesoramiento colaborativo. Se recogieron las voces del EAT, las/os educadoras/es y las familias, con el propósito de que todos los agentes implicados participaran, se vieran representados y, a su vez, las orientaciones y estrategias elaboradas resultaran ser ajustadas a las necesidades e intereses de los actores antes mencionados.

Con este propósito, se diseñaron seis fases de trabajo, de las cuales tres se llevaron a cabo en conjunto con el EAT, y dan origen a las las orientaciones y estrategias que se expondrán en el presente trabajo. Las fases restantes, quedaron pendientes de realizar debido a las limitaciones de tiempo presentadas.

Palabras clave:

Asesoramiento Colaborativo, Pantallas Digitales, Primera Infancia, Educadores/as, Familias, EAT

Abstract

This paper proposes an innovation proposal in the Educational and Psychopedagogical Guidance Team for Early Childhood Care (EAT) of San Blas, Vicálvaro and Ciudad Lineal, a public organization with a multidisciplinary team specialized in early childhood.

The proposed initiative born from the demand of the educators of the nursery schools El Pilar, Molinos de Vientos and Los Juncos, who show multiple problems and difficulties in their daily work, due to the overexposure to digital screens of the children from 0 to 3 years old with whom they work.

Therefore, the objective of the innovation project was to design, together with the EAT, strategies and guidelines for educators and families regarding the good use of digital screens in early childhood.

To do so, the work was based on collaborative advice, where the voices of the EAT, the educators and the families were gathered, with the purpose of having all the agents involved participate and be represented and, at the same time, the orientations and strategies developed were adjusted to the needs and interests of the actors mentioned above.

With this purpose, six work phases were designed, three of which were carried out together with the EAT, and give rise to the guidelines and strategies that will be set out in this work. The remaining phases were left pending due to the time constraints presented.

Keywords:

Collaborative Counseling, Digital Screens, Early Childhood, Educators, Families, Early Care Team

1. Introducción

Las nuevas tecnologías, en muy pocos años, han logrado instalarse rápidamente en la sociedad, generando, un impacto potente e irreversible en diversos aspectos de la vida cotidiana. Llegando, incluso, a transformar nuestras formas de ser, relacionarnos, comunicarnos e interactuar con el mundo y con las personas que nos rodean. Situación, que ha generado cambios importantes, no solo en el mundo adulto, sino que también, en el de la infancia.

Los niños y niñas desde edades muy tempranas son usuarios, directa o indirectamente, de diferentes tipos de tecnologías, preocupando, especialmente, la sobreexposición constante y diaria a diferentes tipos de pantallas digitales: teléfonos inteligentes, ordenadores, televisión o tablets. Realidad, que ha traído consigo, numerosas consecuencias y riesgos para el sano desarrollo de niños/as de 0 a 3 años de edad.

Por esta nueva problemática sanitaria, educativa y social, que vino de la mano, también, de las comodidades y facilidades que ofrecen las nuevas tecnologías, es de suma importancia, que profesionales de la infancia, educadoras/es, padres y madres, estén correctamente informados y sean conscientes, de que un mal uso de las pantallas en primera infancia está lejos de ser inocuo para el desarrollo temprano. Dejando de manifiesto, que el excesivo uso de dispositivos digitales, ha provocado la disminución de actividades e interacciones positivas y necesarias para que los seres humanos logren desarrollarse integralmente (Villadangos y Labrador, 2009).

Es por esto, que a lo largo de estas páginas, se expone una propuesta de innovación basada en el modelo colaborativo de asesoramiento, en donde el objetivo, fue diseñar en conjunto con el Equipo de Atención Temprana de San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal, estrategias y orientaciones dirigidas a educadoras/es y familias, con respecto al buen uso de pantallas digitales en primera infancia. Se diseñaron seis fases de trabajo. La primera consistió, en recoger información del EAT, las/os educadoras/es y las familias con respecto a sus necesidades, demandas e intereses sobre la temática a trabajar, además, de dar inicio al trabajo colectivo realizado junto a los/as profesionales del EAT, en donde se estableció un punto de partida compartido. La segunda fase, se enfocó en presentar los pre-diseños de las orientaciones y estrategias elaborados para las/os educadoras/es y las familias, que se realizó en tres pequeños grupos de profesionales, para luego intercambiar y retroalimentar las propuestas presentadas. En la tercera etapa, se presentó el material elaborado dirigido a educadoras/es y familias, para trabajar sobre el buen uso de pantallas digitales. También, en esta fase, se realizó una evaluación de las jornadas y del trabajo colectivo realizado. La cuarta, quinta y sexta fase, quedan pendientes de efectuar, por las dificultades de tiempo presentadas, pero, tienen el objetivo de discutir el material elaborado por el EAT, en conjunto con las educadoras/es y las familias de las escuelas infantiles

con las que se implementará la propuesta, y, por último, ejecutar los talleres y materiales diseñados, así como realizar las evaluaciones correspondientes.

2. Marco Teórico

2.1. Las pantallas digitales¹ y sus repercusiones en el desarrollo temprano

Si bien no se pueden negar las ventajas y facilidades asociadas a los equipos y aplicaciones informáticas y de telecomunicaciones, ya no únicamente relacionadas al traspaso e intercambio de información y comunicación entre personas, sino que también extrapoladas al rubro del entretenimiento, educación, investigación, ciencias, comercio y tantas otras actividades cotidianas de la época actual (Urquijo, 2016), tampoco, podemos dejar de evidenciar los efectos adversos que la exposición a diversos medios digitales traen consigo afiliados, en la forma de plantarse e interpretar el mundo, tanto por parte de los adultos como de los niños, niñas y adolescentes.

Hoy en día los/as niños/as se encuentran inmersos desde su nacimiento en un mundo cada día más digitalizado. Las pantallas tradicionales, como la televisión, se han ido complementando de forma explosiva con nuevas tecnologías como ordenadores portátiles, teléfonos inteligentes, tablets y consolas de juego, que no sólo permiten la interacción, sino que también, el acceso instantáneo al entretenimiento- vídeos, películas, fotos, música-, a diversa información, publicidad y a la conectividad en red (Urquijo, 2016).

Las pantallas han penetrado a pasos agigantados en los hogares españoles. Hoy en día el 99,1% de ellos tiene televisión, el 80,9% ordenador, el 56,8% tablets y el 98,5% teléfono móvil. Además, el número de viviendas con acceso a internet incrementó de un 57,8% en el año 2010 a un 91,4% a la fecha (INE, 2019).

No cabe duda de que la introducción masiva de tecnologías cada vez más avanzadas y atractivas ha ido modificando no solamente las rutinas, interacciones y hábitos familiares, sino que también, han provocado el contacto cada vez más temprano y constante con diferentes dispositivos electrónicos. Situación, que ha alertado a diferentes profesionales que trabajan con la infancia por los cambios que esto ha supuesto para el proceso de desarrollo (Peláez y Rodríguez, 2018).

Si bien, las investigaciones al respecto se han centrado principalmente en niños/as y adolescentes de 9 a 16 años, como el grupo EU Kids Online, durante los últimos años los estudios se han interesado por investigar los retos y beneficios asociados a las prácticas digitales en edades más tempranas (de 0 a 8

¹ ¹Los conceptos pantallas o tecnologías digitales y medios digitales o multimedia serán utilizados como sinónimos para referirse a cualquier tipo de tecnología digital portátil o fija, que puede o no tener conectividad a internet.

años), incluyendo a los bebés y niños/as de 1 a 3 años (Aliagas et al., 2017). Sin embargo, estas investigaciones no están libres de polémicas y de posiciones que pueden parecer contradictorias, ya que por un lado se encuentra el grupo de profesionales- principalmente del área médica- que alertan sobre los riesgos asociados a la exposición temprana y excesiva de las pantallas y , por otro, aquellos que hacen énfasis en los indicadores de bienestar y en las oportunidades, tanto individuales como familiares, que ofrece un mundo inevitablemente digitalizado, haciendo mayor hincapié en el contexto, contenido y conexiones ofrecidas por la tecnología (Blum-Ross y Livingstone, 2016).

El presente trabajo, por una parte, se va a centrar en la primera línea investigativa debido a que esta perspectiva teórica se encuentra más avanzada y hay mayor evidencia científica que la respalda, y por otra, se focalizará en las edades de 0 a 3 años, en virtud a la importancia que tienen los primeros años de vida en el desarrollo neuronal, psíquico, cognitivo y social de las personas.

a. Desarrollo temprano y pantallas digitales

Hoy en día hay evidencia de que todos los/as niños/as de 0 a 3 años tienen alguna forma de tecnología digital en sus vidas, esta se encuentra integrada en la cotidianidad y desempeña una serie de funciones, como por ejemplo, ver un dibujo animado antes de acostarse o compartir un tiempo entretenido con los/as hermanos/as mirando un vídeo en YouTube (Guillen et al., 2018).

Los/as niños/as a estas edades ya tienen acceso a algunos dispositivos presentes en sus hogares, aunque, generalmente, son propiedad de los/as padres/madres y muchos de estos no están a su disposición. Se ha evidenciado que el nivel más bajo del uso de pantallas consiste en la visualización de dibujos animados en YouTube o en la televisión en compañía de los/as padres/madres, sin embargo, se está observando que el tiempo en pantalla promedio tiende a ser más alto, incluyendo el uso de juegos o aplicaciones en tablets o teléfonos inteligentes y la participación en llamadas vía Skype (Guillen et al., 2018).

La mayoría de los/as niños/as de los países desarrollados de la Comunidad Europea comienzan a tener contacto con la tecnología digital antes de los 2 años. En España, los dispositivos favoritos de los/as niños/as entre 0 y 8 años son las tablets y la televisión, utilizados con fines de entretenimiento, como ver dibujos animados y jugar en las aplicaciones (Chaudron, Di Gioia y Gemo, 2018).

En Estados Unidos, donde se han realizado la mayoría de los estudios, el 97% de los hogares con hijos/as de 0 a 4 años tienen televisión, el 83% tablets y el 77% teléfonos inteligentes (Kabali et al., 2015). Hoy en día uno de cada tres bebés tiene una televisión en su dormitorio y casi la mitad de ellos la mira durante dos horas diarias (Melamud y Waisman, 2019). Esta situación es similar a la vivida en Reino Unido, donde el 51% de los bebés entre 6 y 11 meses utilizan algún tipo de pantalla de forma diaria (Canadian Paediatric Society, 2017).

Los datos recogidos en otra investigación pone en evidencia que el 96,6% de los/as niños/as entre 0 y 4 años habrían utilizado algún tipo de dispositivo móvil y que el 92,2% habría comenzado a usarlo de forma habitual poco antes de cumplir el año de vida (Loprinzi y Davis, 2016).

Es precisamente esta información, una de las razones por la que se insiste sobre la importancia de los primeros años en el desarrollo global de una persona. El cerebro crece significativamente los primeros 3 años y la masa cerebral se triplica durante los primeros 12 meses de vida. Se sabe que la exploración y la experiencia estimulante durante este período influye en gran medida sobre el crecimiento cerebral, favoreciendo el desarrollo de las capacidades físicas, psicomotoras, cognitivas y emocionales de los/as niños/as (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

Por tanto, no es novedad que uno de los factores más importantes para que un/a niño/a se desarrolle de forma sana y armónica es, por una parte, que existan relaciones positivas entre él/ella y sus cuidadores/as, interacciones que se caractericen por ser cálidas y donde los adultos sean capaces de responder con sensibilidad a las señales proporcionadas por el/la niño/a. Por otra parte, es fundamental que se le faciliten actividades apropiadas a su edad que favorezcan la exploración, la curiosidad, la creatividad, la reciprocidad, la acción, la cooperación, el juego libre y fomenten experiencias ricas- en espacio, tiempo y con personas reales- en el mundo tridimensional, más que en las pantallas, que no proporcionan de forma inherente oportunidades de aprendizaje nutritivas y de intercambio conjunto (Lerner y Barr, 2014).

Una investigación realizada por Barr (2013) mostró que los/as niños/as menores de 30 meses presentan dificultad para aprender mediante representaciones de vídeos bidimensionales, ya que les supone un reto cognitivo mayor. Este fenómeno llamado *déficit de vídeo* se observa independientemente de que el contenido multimedia haya sido elaborado exclusivamente para estas edades, quedando de manifiesto que los/as niños/as reproducen menos acciones después de una demostración de vídeo que luego de una demostración en vivo, además, de recordarla durante la mitad de tiempo.

Esta situación se puede atribuir a que los/as niños/as pequeños/as aún no han desarrollado el pensamiento complejo, los controles de atención son todavía muy inmaduros y no poseen la flexibilidad de memoria requerida para transferir de forma efectiva el conocimiento brindado por una plataforma bidimensional al mundo real que es tridimensional, presentando un *déficit de transferencia* (Barr, 2013). Esto pone en evidencia, como antes hemos mencionado, que el aprendizaje significativo y duradero se adquiere por medio de experiencias, juego libre e interacciones compartidas en el mundo real y con personas reales (Lerner y Barr, 2014).

b. Características de los programas digitales educativos. Recomendaciones desde los Servicios de Pediatría

Los/as expertos/as en el tema, recomiendan que al introducir las pantallas digitales se procuren elegir programas que sean educativos. Por lo mismo, es importante conocer las características de la

programación de alta calidad y ser conscientes de que muchas aplicaciones y programas etiquetados como educativos o dirigidos a niños/as de 0 a 3 años demostraron tener un nulo potencial educacional. El problema es que son comercializados como educativos, con el único fin de favorecer su venta (Reid Chassiakos et al., 2016).

Los programas educativos se caracterizan por su contenido prosocial y de alta calidad. Son diseñados para ser utilizados en dualidad (progenitores e hijos/as), fomentando la participación e interacción familiar en el uso de los medios digitales, además, tienen paradas predeterminadas que obligan a pausar el juego y volver a contactar con el mundo tridimensional (Reid Chassiakos et al., 2016). Se adaptan, también, a las habilidades cognitivas de los/as niños/as, el ritmo es lento, la trama sencilla, didáctica, realista y acorde a las experiencias vividas por el o la menor (Bar-Lev y Elias, 2019).

Se ha mostrado que construir un vínculo emocional con el personaje en pantalla y que estos le hablen directamente al niño o niña proporcionándole la oportunidad de interactuar y responder, potencia el aprendizaje, el vocabulario y la producción de lenguaje expresivo (Reid Chassiakos et al., 2016). Por otra parte, la repetición es fundamental. Estar expuesto a la reproducción constante de acciones específicas permite que los/as niños/as desde los 18 meses construyan una forma más completa de memoria, reduciendo así, el *déficit de transferencia* (Lerner y Barr, 2014).

Es importante destacar que los/as niños/as de niveles socioeconómicos más bajos no solo están expuestos a más horas de pantalla al día (Duch, Fisher, Ensari y Harrington, 2013), sino que también son menos propensos a recibir programación educativa. El 54% de los/as niños/as de 0 a 8 años pertenecientes a familias de altos ingresos utilizan programas educativos, versus, el 28% de familia de bajos ingresos, que tienden a elegir programas de entretenimiento que son más dañinos para el sano desarrollo (Reid Chassiakos et al., 2016).

Ante esta nueva problemática sanitaria, educativa y social la Academia Americana de Pediatría recomienda, al igual que la Sociedad Canadiense y Española de Pediatría, que padres y madres, eviten la utilización de cualquier medio multimedia en menores de 18 meses (American Academy of Pediatrics, 2016). Con niños/as de 2 a 5 años, los/as padres/madres que deseen introducir las pantallas, que sea en un máximo de 1 hora diaria, eligiendo programación de alta calidad, con contenidos educativos ajustados a la edad y acompañando a sus hijos/as activamente con el fin de ayudarles a entender lo que están viendo. Evitando, a su vez, horarios que afecten el sueño, la alimentación o la comunicación familiar (Melamud y Waisman, 2019).

Por su parte, la Asociación Francesa de Pediatría es categórica en sugerir a las familias la regla 3-6-9-12 que consiste en que no haya exposición a pantallas antes de los 3 años, no considerar los videojuegos antes de los 6, no autorizar el acceso a internet antes de los 9 y no permitir el uso de las redes sociales antes de los 12 años (Melamud y Waisman, 2019).

c. La mediación de los/as cuidadores/as ante el uso de pantallas digitales

A pesar del esfuerzo de la ciencia por generar orientaciones claras y sólidas con respecto al tema, un estudio realizado en Canadá refleja que sólo el 37% de los/as progenitores/as cumple con la recomendaciones señaladas, evidenciando que 6 de cada 10 niños/as se encuentran expuestos a más de 2 horas de pantallas al día (Peláez y Rodríguez, 2018).

Los padres y madres son la influencia educativa directa y los principales actores para enseñar a los/as niños/as a planificar y regular el uso de la tecnología, que por sí sola no es negativa y puede ser de mucha utilidad si se gestiona de forma adecuada (Lugo, Kelly, Brenes y Martin, 2016). Por tanto, es importante que estos puedan *minimizar* el tiempo en pantalla, *mitigar* los riesgos asociados a la exposición y *modelar* la utilización de los dispositivos digitales (Canadian Paediatric Society, 2017).

Con respecto a *minimizar* el tiempo de exposición, se sabe que los primeros encuentros de un bebé con las pantallas puede predecir en cierto grado su relación posterior, demostrándose que la sobreexposición temprana aumenta la probabilidad de un uso excesivo de las pantallas en la edad adulta debido a que es en los primeros años de vida donde se interiorizan e incorporan hábitos y rutinas con mayor facilidad (Canadian Paediatric Society, 2017). Mientras mayor es la estimulación en el hogar (juguetes educativos, tiempo destinado a la lectura, interacciones entre cuidadores/as e hijos/as) y la disponibilidad de los/as progenitores/as, menor es la exposición a los medios por parte de los/as niños/as. Se da la proporción inversa, en el caso de la depresión materna, un nivel socioeconómico bajo y la pertenencia a un grupo étnico minoritario (Duch et al., 2013).

En cuanto a *mitigar*, se han encontrado diferentes tipos de participación de los/as niños/as con los dispositivos digitales. Estas variaciones van desde la interacción niño/a-dispositivo activamente mediada por el adulto, hasta la relación niño/a-dispositivo totalmente libre y sin supervisión, pasando por el monitoreo que son meras prácticas de vigilancia destinadas a controlar el uso de los medios digitales (Blum- Ross y Livingstone, 2016). Sin embargo, en la mayoría de los casos existe alguna forma de regulación por parte de los adultos en cuanto al uso, contenido y tiempo de exposición por parte de los/as niños/as a las pantallas (Guillen et al., 2018).

En el caso de los/as niños/as con menores niveles de uso de medios digitales, los/as progenitores/as limitan el número de dispositivos en el hogar y suelen negociar el tiempo de exposición y el momento en el que se hará uso de ellos, mediando y acompañando. (Guillen et al., 2018). Se ha mostrado que la interacción con el/la cuidador/a creando una experiencia social e interactiva en el momento de la exposición es crucial para que se pueda generar aprendizaje (Lerner y Barr, 2014).

Los/as niños/as de 6 a 18 meses responden mejor a los medios educativos, cuando los/as cuidadores/as les ofrecen un lenguaje descriptivo que coincide con el contenido televisado. A los 15 meses de vida disminuye el *déficit de transferencia* cuando los/as padres/madres se involucran de forma activa, hablando y haciendo sobre lo que sus hijos/as están viendo en pantalla (Lerner y Barr, 2014). Los/as niños/as de 12 a 24 meses incluso pueden aprender palabras de vídeos educativos sólo si sus

padres/madres median dicha visualización y luego vuelven a enseñar las palabras mostradas en la pantalla en un contexto no digital (Reid Chassiakos et al., 2016).

En el caso de los/as niños/as con sobreexposición a las pantallas, muchas veces los dispositivos terminan haciendo la labor de *niñeras digitales*, llegando a reemplazar la figura del cuidador en determinados momentos (Sánchez, 2019), provocando el desequilibrio entre el uso de la pantalla y el juego activo y creativo necesario para el desarrollo.

Los mismos padres y madres reconocen ofrecer algún tipo de dispositivo a sus hijos/as entre 6 meses y 4 años de edad, en un 70% en el momento de realizar las tareas domésticas, en un 65% para mantenerlos tranquilos y en un 29% antes de acostarse (Kabali et al., 2015), sobre todo cuando se trata de niños/as que tienen dificultades para autorregularse (Reid Chassiakos et al., 2016). Las pantallas, muchas veces, son utilizadas con la intención de influir en el estado anímico o en el comportamiento de los/as niños/as y empleadas con el fin de premiar o castigar (Guillen et. al., 2018).

Con respecto a la estrategia de *modelar*, los/as progenitores/as deben ser cuidadosos al tiempo y al uso que ellos mismos le entregan a los dispositivos digitales y servir de modelo en la correcta utilización de la tecnología, ya que existe la evidencia de que el tiempo de pantalla de los/as padres/madres está directamente relacionado con el tiempo de pantalla en niños/as de 0 a 8 años (Lauricella, Wartella y Rideout, 2015). Cuanto más tiempo pasan los/as padres y madres frente a algún dispositivo, los/as niños/as, intentan llamar la atención provocando respuestas poco adecuadas por parte de los adultos, a su vez, comportamientos negativos por parte de los/as pequeños/as (Radesky et al., 2014).

d. Riesgos asociados a la sobreexposición temprana a pantallas digitales

En las investigaciones consultadas se encontraron numerosas advertencias relacionadas con la sobreexposición a pantallas digitales por parte de niños/as menores de 3 años. Entre ellas las más destacables son:

Obesidad:

El uso excesivo de pantallas digitales durante los primeros años de vida se relaciona con el aumento del índice de masa corporal (IMC). Un estudio demostró que los/as niños/as de 2 años que están expuestos a más de dos horas al día a diferentes medios multimedia aumentan su IMC por cada hora consumida frente a la pantalla a la semana, siendo 1,7 veces más propensos a tener sobrepeso (Reid Chassiakos et al., 2016).

La mitad de los/as niños/as realizan sus comidas frente algún tipo de dispositivo multimedia. Esto provoca el aumento de la ingesta, al ocultar sentimientos de saciedad debido a que el foco de atención no está en la alimentación. Afecta, también, la exposición constante a la publicidad, la que promueve el alto consumo calórico influyendo en las elecciones alimentarias de los/as niños/as (Robinson et al., 2017).

Alteraciones del sueño:

El 90% de los estudios han encontrado una asociación negativa entre la exposición a medios multimedia y la salud del sueño (duración y calidad). Esto es debido, en primer lugar, a que el tiempo de pantalla reemplaza al tiempo que se dispone para dormir. En segundo lugar, a la estimulación psicológica producida por la exposición a los medios y, en tercer lugar, debido a que la luz emitida por los dispositivos altera la fisiología del sueño potenciando el estado de alerta y la disminución de la somnolencia ya que se suprime la producción de melatonina, hormona promotora del sueño (LeBourgeois et al., 2017).

En un estudio realizado por Vijakkhana, Wilaisakditipakorn, Ruedeekhajorn, Pruksananonda y Chonchaiya (2015) se encontró que los bebés de 6 meses que fueron expuestos a medios digitales durante la noche, a los 12 meses de edad redujeron su duración del sueño en 28 minutos en comparación con aquellos que no estuvieron expuestos a ningún dispositivo multimedia después de las siete de la tarde.

Miopía:

El tiempo de exposición a pantallas, no sólo conduce a la fatiga ocular, visión borrosa, ojos secos e irritación, sino que también ha significado un aumento dramático de la miopía en niños/as pequeños/as, debido al esfuerzo contante que deben hacer para enfocar el objeto próximo de la pantalla y estar tanto tiempo concentrados en un mismo plano. Según Mendieta (2017), la visualización constante de pantallas provoca modificaciones en algunas áreas de la retina y hace que el ojo aumente su longitud axial, y por ende, desarrolle una miopía.

Problemas atencionales y empobrecimiento de las funciones ejecutivas:

La exposición prolongada a imágenes rápidas, movimientos y sonidos, durante el periodo crítico del desarrollo neuronal, condiciona al cerebro a esperar siempre niveles altos de estimulación (Christakis, 2013), situación que dificultará la focalización de la atención posterior en otro tipo de contextos (Bilbao, 2015 a). Estar frente a una pantalla, desactiva la conexión encargada de focalizar la atención (circunvolución frontal), fijándose en distintas cosas a la vez, provocando, una atención más corta, limitada y disgregada (Bilbao, 2015 b).

Por otra parte, que los/as niños/as estén expuestos de forma constante a programación con fines de entretenimiento como los dibujos animados- ritmo rápido y de naturaleza fantástica-, se relaciona con el empobrecimiento de las funciones ejecutivas, las que permiten aplicar la experiencia pasada, planificar acciones, organizar, elaborar estrategias, usar la memoria y retrasar la gratificación (Lerner y Barr, 2014).

Dificultades de comportamiento y regulación emocional:

La sobreexposición temprana a la pantalla, sumado a que la programación no sea de calidad, potencia la aparición de dificultades en el control de impulsos, la autorregulación, tolerancia a la frustración y la flexibilidad mental, además, de la capacidad para empatizar y comprender los pensamientos y sentimientos de los demás a partir de los 4 años (Lerner y Barr, 2014). Se ha asociado, también, a problemas de comportamiento, ya que las pantallas hacen liberar dopamina, neurotransmisor

que incita a la acción, introduciendo al niño/a en un círculo de recompensa inmediata, constante y variable, provocando que estos dispositivos sean altamente adictivos, fomentando la aparición de rabietas y comportamientos inadecuados y agresivos (L'Ecuyer, 2018).

Menor desarrollo cognitivo y retraso en el lenguaje:

Una mayor exposición diaria a medios multimedia en bebés de 6 meses predice un menor desarrollo cognitivo y del lenguaje, tanto comprensivo como expresivo a los 14 meses de edad. Los/as niños/as con 60 minutos de exposición, tienen alrededor de un tercio menos de puntaje en la escala de desarrollo en lenguaje (Mendelsohn et al., 2010). Situación que preocupa si se añade que los/as niños/as de 15 meses a 4 años confrontados a dos horas diarias de televisión multiplican por tres la probabilidad de padecer retrasos en el desarrollo del lenguaje, y si esta exposición comienza antes de los 12 meses se multiplica por seis (Chonchaiya y Pruksananonda, 2008).

La exposición a la televisión antes de los 3 años, se relaciona también, con una capacidad de memoria empobrecida, dificultades en la comprensión y en el reconocimiento de lectura y de funciones matemáticas a los 6 y 7 años de edad (Zimmerman y Christakis, 2005).

Autismo Virtual:

El autismo virtual presenta síntomas muy similares a los del espectro del trastorno autista, sin embargo, el falso autismo es desencadenado por la visualización excesiva y temprana a las pantallas, confundiendo el diagnóstico real en casi un 90% de los casos (Teodor, 2018). Se ha evidenciado, como algunos/as niños/as entre 0 y 4 años ya diagnosticados, se han visto beneficiados tras un mes de haber eliminado el tiempo frente a la pantalla, llegando incluso, a desaparecer todos sus síntomas (Ducanda, 2018).

e. Los efectos de la televisión de fondo en el desarrollo temprano

La *televisión de fondo*, entendida como aquella que se dirige a los adultos (noticieros, telenovelas, deportes, etc.) y en donde la atención depositada del niño o la niña es sustancialmente más baja (Lerner y Barr, 2014), interrumpe y disminuye, de forma indirecta, tanto la cantidad como la calidad del juego y la exploración por parte de los/as niños/as. También, reduce las interacciones padres/madres e hijos/as en un 33% y aumenta en un 50% el tiempo de no interacción. Datos alarmantes, si sabemos que los/as niños/as menores de 3 años están expuestos a un promedio de 6 horas de *televisión de fondo*, lo que equivale al 40% de su tiempo en vigilia (Pempek, Kirkorian y Anderson, 2014).

2.2. Asesoramiento colaborativo

La propuesta de innovación que se ha realizado en el EAT nos lleva a reflexionar sobre el papel del asesoramiento en las escuelas infantiles y sobre cómo ajustarnos a las nuevas demandas que surgen. Por ello, es importante ser conscientes de las concepciones y creencias que se esconden implícitamente tras los diversos estilos de asesoramiento, que se traducirán en diferentes prácticas por parte del asesor

a la hora de establecer una relación con el equipo de profesionales, abarcar, guiar, orientar y llevar a cabo la intervención a lo largo del tiempo.

Por un lado, se encuentra el modelo remedial, que parte de la idea de que el asesor es una persona experta, que sabe lo que hay que hacer y tiene respuesta a las demandas que se presentan, estableciendo una relación asimétrica entre asesor y asesorado. Por otro, está el modelo educacional-constructivo, que parte de la idea de que el asesor sabe cosas distintas y complementarias al asesorado. Esta relación no es asimétrica, sino colaborativa, existiendo una relación activa y simétrica con el resto de actores implicados, a los que se tiene en cuenta a la hora de tomar decisiones. Los problemas se resuelven identificándolos y construyendo conjuntamente una estrategia de resolución. No obstante, estos dos modelos son propuestas teóricas, por tanto, en la práctica se suele encontrar un modelo mixto entre el modelo remedial y el modelo educativo (Martín y Solé, 2011).

Los cambios realizados con fundamentación y con sentido, se favorecen desde un modelo colaborativo y no desde la imposición por parte de un/a supuesto/a experto/a. Por lo mismo, el trabajo a realizar se enmarca en la cooperación entre los diferentes miembros del equipo, por medio de un proceso de reflexión, diálogo, sensibilización y construcción de iniciativas y de significados compartidos (Martín y Solé, 2011), originadas en la intimidad del EAT, para luego ser complementadas y contrastadas involucrando a todos los agentes implicados, en este caso educadoras/es y familias.

Para que el asesoramiento llegue a buen puerto, debe responder a una necesidad formulada como demanda, es decir, que se perciba una situación como problemática u optimizable, en donde el asesor deba intervenir (Martín y Solé, 2011). En primer lugar a través de la identificación, comprensión y construcción conjunta del problema, en segundo lugar, por medio de la aplicación de estrategias de resolución de problemas y por último, mediante intervenciones sistemáticas, convergentes y sostenidas en el tiempo (Monereo y Solé, 1996). Esto no quiere decir que el asesor supla las competencias de otros, sino que las hace emerger y las encauza para que las tareas puedan abordarse, mediante la ayuda supuesta, de forma individual y autónoma (Martín y Solé, 2011).

Es importante que el asesor no adopte un rol de experto que se reduce a decir a otros lo que deben hacer, estableciendo una relación directiva (Monerero y Solé, 1996), que llevará a que asuma la responsabilidad total de la tarea, generando así, una dependencia por parte de los asesorados, producto de la falta de corresponsabilidad, análisis compartido y elaboración de planes conjuntos, necesarios para intervenir en la realidad de forma más ajustada (Martín y Solé, 2011).

Por consiguiente, el asesor será un facilitador de los procesos de análisis y reflexión sobre la práctica para generar propuestas de mejora. Para ello será imprescindible coordinar tiempos y espacios para compartir experiencias, debatir, analizar las dificultades que surjan para lograr los cambios deseados. La finalidad última es contribuir a la formación de profesionales reflexivos (Schön, 1992).

El asesoramiento desde el modelo educativo, atribuye un peso importante a la perspectiva curricular, es decir, amplía el foco de lo exclusivamente individual del modelo clínico médico, para atender a las

capacidades, tanto del sujeto como del sistema y el contexto en el que el individuo se mueve. Esta perspectiva, entiende el concepto de desarrollo como un proceso cultural y mediado socialmente, donde las experiencias educativas provocan el desarrollo de las capacidades a nivel global, actuando de modo preventivo, también, para que las experiencias vividas sean favorecedoras del sano desarrollo (Martín y Solé, 2011).

3. Contexto de la intervención

La intervención fue llevada a cabo en el Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Atención Temprana de San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal, organismo público que está dotado de cinco orientadores, dos Profesoras Técnicas de Servicios a la Comunidad, cuatro maestras especialistas en Pedagogía Terapéutica y una en Audición y Lenguaje (EducaMadrid, 2019).

Las funciones del EAT son, por una parte, trabajar en el sector, mediante la coordinación con otros servicios de los distritos que lo compone e implementar actuaciones comunitarias con la población de los mismos, y por otra, brindar apoyo especializado a las escuelas infantiles públicas y a los/as niños/as de 0 a 3 años que a estas asisten. Así como, desarrollar el Plan de Atención a la Diversidad y el Plan de Acción Tutorial (EducaMadrid, 2019).

En cuanto a lo que a mi práctica respecta, esta consistió en acompañar a las orientadoras en sus diversas labores en tres escuelas infantiles: El Pilar, Molinos de Viento y Los Juncos.

En la escuela infantil El Pilar, tuve la oportunidad de participar en una reunión donde las tutoras de una de las aulas de 2 a 3 años, manifestaron su inquietud a la orientadora, ya que desconocían qué medidas tomar con un niño con rasgos del espectro autista durante las comidas. No aceptaba ningún alimento y, además, en una entrevista familiar, los padres indican, con impotencia ante la situación, que sólo come si le colocan la tablet con algún juego.

En la escuela infantil Molinos de Viento, nos trasladan la preocupación del equipo educativo porque observan que por las mañanas muchos niños y niñas vienen en sus carros mirando dibujos animados en tablets o teléfonos móviles. En la escuela infantil Los Juncos, las educadoras del aula de bebés, comentan que les alerta una de las niñas, debido a que actualmente no interactúa, se mueve poco, no explora juguetes y tampoco responde a los estímulos externos, hipotetizando que dichas características se pueden deber a la sobreexposición de pantallas en el interior del hogar ya que en una entrevista con la madre esta les comunica que al llegar a la casa la niña está la gran mayoría del tiempo sentada frente a la televisión mientras ella realiza los quehaceres del hogar.

Por tanto, la necesidad de abordar el tema de la sobreexposición temprana a pantallas digitales, surge principalmente de la demanda de las/os educadoras/es, que creen prioritario trabajar la temática con las familias y, a su vez, que se les pueda dotar a ellas/os mismas/os de mejores estrategias para

poder hacer frente a esta realidad, que sin duda repercute en el sano desarrollo de los/as niños/as con los que trabajan.

4. Propuesta de innovación

4.1. Objetivo general

- Diseñar, en conjunto con el Equipo de Atención Temprana de San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal, estrategias y orientaciones dirigidas a educadoras/es y familias con respecto al buen uso de pantallas digitales en primera infancia.

4.2. Objetivos específicos

- Asesorar al Equipo de Atención Temprana de San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal en el diseño de estrategias y orientaciones dirigidas a educadoras/es y familias con respecto al buen uso de pantallas digitales en primera infancia.
- Favorecer el trabajo conjunto y en equipo de los profesionales del EAT.
- Informar y concienciar a las familias sobre las consecuencias asociadas al uso de pantallas digitales en primera infancia.
- Elaborar orientaciones prácticas para las familias que sirvan de alternativa al uso de pantallas digitales en niños/as de 0 a 3 años.
- Diseñar estrategias de prevención e intervención para que las/os educadoras/es puedan trabajar con las familias el buen uso de pantallas digitales en niños/as de 0 a 3 años.

4.3. Plan de actuación

En la siguiente tabla de resumen (véase tabla 1), se muestran las tres primeras fases ya realizadas del plan de actuación y las estrategias utilizadas en cada una de ellas. Las fases 4, 5 y 6 se explicarán más adelante, ya que no se pudieron llevar a cabo.

Tabla 1. Plan de actuación

FASE 1. Compendio de información e inicio del trabajo colectivo	Estrategias
<i>a) Recopilación y análisis de información</i>	Reunión con otros profesionales. Cuestionario online dirigido al EAT (anexo 1). Cuestionario online dirigido a educadores/as (anexo 2). Cuestionario dirigido a las familias (anexo 3).
<i>b) Primera sesión presencial con el EAT</i>	
Presentación teórica	Presentación PowerPoint "Pantallas digitales y primera infancia" (anexo 4).
Propuestas de trabajo	Cuestionario online dirigido al EAT (anexo 1).

	Cuestionario online dirigido a educadores/as (anexo 2). Cuestionario dirigido a las familias (anexo 3). Lluvia de ideas.
Elección propuestas de trabajo	Organización en pequeños grupos de trabajo. Discusión por grupo de trabajo. Elección de la propuesta de trabajo en cada grupo.
FASE 2. Pre-diseño e intercambio conjunto	Estrategias
<i>a) Elaboración del pre-diseño</i>	Carpeta de textos ordenada por temática.
<i>b) Segunda sesión presencial con el EAT</i>	Presentación de los pre-diseños. Retroalimentación e intercambio conjunto
FASE 3. Exposición del material elaborado y evaluación	Estrategias
<i>a) Tercera sesión presencial con el EAT</i>	Presentación de las orientaciones y estrategias elegidas por cada grupo.
<i>b) Evaluación</i>	Valoración online (anexo 9).

a. Fase 1. Compendio de información e inicio del trabajo colectivo

Recopilación y análisis de información

Con el objetivo de realizar un trabajo de asesoramiento lo más colaborativo posible y considerando las importantes limitaciones de tiempo existentes, se pretenden recoger las voces de todos los agentes implicados con el propósito de que esta construcción conjunta pueda responder a las necesidades, demandas y motivaciones de los diferentes actores.

Con otros profesionales

Lo primero que se realizó, además de la recopilación de información, estudios y autores que han abordado el tema de la exposición a pantallas en primera infancia, fue por un lado contactar a David Poveda, docente e investigador de la Universidad Autónoma de Madrid, quien ha estudiado la temática durante los últimos años. Este encuentro tuvo el objetivo de intercambiar información, aclarar dudas y profundizar sobre su perspectiva con respecto al tema. Por otro lado, se gestiona una reunión con Miguel Martínez, maestro de Pedagogía Terapéutica (PT) del Equipo de Atención Temprana de Leganés, quienes han sido pioneros en trabajar el tema de las pantallas digitales a edades tempranas, tanto con las escuelas como con las familias. En esta reunión, el PT compartió su trayectoria y experiencia laboral dentro del equipo, las estrategias y metodologías empleadas en el proceso de trabajo con las/os

educadoras/es, las familias y los equipos directivos. También se compartió información, material y consejos prácticos a considerar a la hora de iniciar el trabajo con respecto al uso de pantallas digitales en primera infancia con la totalidad de la Comunidad Educativa. Por último, se habló telefónicamente con Alejandra Martínez, orientadora del EAT de Alcalá de Henares, quien dio a conocer el trabajo realizado hasta el momento con las/os educadoras/es de alguna de las escuelas infantiles en las que trabaja. Además, sugirió bibliografía y algunas herramientas prácticas a diseñar que facilitan el trabajo de las/os educadoras/es.

Con el EAT de San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal

Con toda esta información ya recabada, se realizó un cuestionario online (anexo 1) dirigido a los profesionales del Equipo de Atención Temprana, con el objetivo de recoger información con respecto a los conocimientos sobre la exposición temprana a las pantallas digitales, las motivaciones asociadas a la temática planteada y el grado de interés por trabajar como equipo la problemática en cuestión.

Tras el posterior análisis de las respuestas de los doce profesionales que componen el equipo, se pudo dar cuenta de que los conocimientos con respecto al tema son más bien generales y desactualizados. La gran mayoría, en la primera pregunta (¿Qué sabes sobre el uso/abuso de pantallas digitales en niños/as de 0 a 3 años?) contestó que el uso de pantallas que experimentan los/as niños/as a estas edades es desmedido aludiendo al mal uso que hacen los/as padres/madres sobre los dispositivos digitales, agregando, que los/as expertos/as desaconsejan la utilización de tecnología digital en menores de 2 años (véase figura 1). En la segunda pregunta (¿Sabes qué consecuencias asociadas trae consigo la exposición temprana a pantallas digitales? Si tu respuesta es sí, nómbralas), todas las respuestas fueron en la misma línea, señalando como consecuencias asociadas, principalmente, los problemas atencionales y de autocontrol, complicaciones relacionales, obesidad, hiperactividad y retraso en la aparición del lenguaje. En menor medida, se mencionó la epilepsia, problemas visuales y alteraciones en la higiene del sueño (véase figura 2).



Figura 1. Resultados primera pregunta cuestionario online EAT



Figura 2. Resultados segunda pregunta cuestionario online EAT

Esto muestra como siguen predominando ciertas recomendaciones que ya están obsoletas (cero pantallas en menores de 2 años), y con respecto a las consecuencias asociadas a la sobreexposición temprana de pantallas digitales, como permanecen algunas ideas que son poco acordes a los datos entregados por las últimas investigaciones realizadas (asociada a epilepsia e hiperactividad).

Se evidenció una noción general con respecto al tema pero no del todo ajustada a la realidad, lo que coincide con las respuestas de la tercera pregunta (¿Qué te gustaría saber o conocer con mayor profundidad?) que alude a las motivaciones con respecto a la temática, en la que se hace mayor hincapié en el interés por conocer estudios científicos realizados, datos reales sobre la primera infancia y el uso de pantallas digitales, pero por sobre todo, saber cuáles son las consecuencias que se han mostrado en las investigaciones sobre los efectos del uso de pantallas asociados en el desarrollo de niños/as de 0 a 3 años (véase figura 3). A esto se le suma que el 100% del EAT consideró de suma importancia abordar el tema por medio de sesiones de trabajo, con el fin elaborar en conjunto orientaciones tanto para las/os educadoras/es como para las familias de las escuelas infantiles.

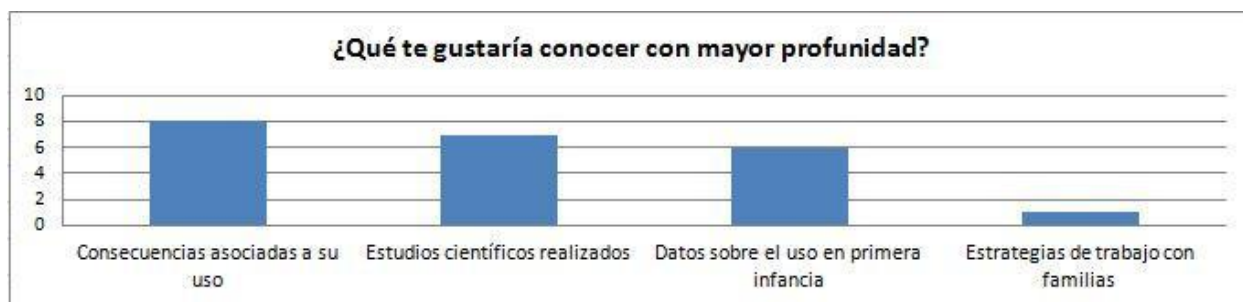


Figura 3. Resultados tercera pregunta cuestionario online dirigido EAT

Con las/os educadoras/es

En paralelo a la recogida de datos con el EAT se realizó un cuestionario online (anexo 2) dirigido a las/os educadoras/os de las tres escuelas infantiles en las que pude trabajar durante el periodo de prácticas. Se eligieron estas escuelas para realizar un plan piloto ya que fueron los centros educativos

desde donde surgieron las demandas con respecto a la temática a trabajar. En estas escuelas los equipos directivos se mostraron entusiasmados y comprometidos en relación al proyecto a realizar, situación que es imprescindible para que el trabajo tanto con las/os educadoras/es como con las familias tenga un resultado exitoso. Merece la pena destacar, que si el plan piloto con estas escuelas es positivo, el trabajo se generalizará poco a poco a las diecisiete escuelas infantiles restantes pertenecientes al sector de San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal.

A través del cuestionado online se quiso recoger un número de voces que fuera significativo para poder organizar el trabajo posterior, haciéndose prioritario, identificar las demandas, motivaciones y dificultades de las/os educadoras/es, para así, responder de forma ajustada a sus necesidades y poder facilitar el trabajo cotidiano, brindando orientaciones y estrategias prácticas.

Después del análisis de los treinta y uno cuestionarios recogidos, se puede ver que las principales problemáticas que las/os educadoras/es observan en las familias con respecto al uso temprano de las pantallas digitales, es, en primer lugar, que este uso es excesivo y abusivo. En segundo lugar, que los/las niños/as no comen si no es en frente de una pantalla, y en tercer lugar, que los padres y madres no ofrecen alternativas que reemplacen la utilización constante de estos aparatos (véase figura 4).



Figura 4. Resultados primera pregunta cuestionario online educadores/as

Estos tres problemas observados, según el punto de vista de las/os educadoras/es, ocurren, por la escasa conciencia que tienen los/las progenitores/as con respecto a los riesgos asociados al uso temprano de las pantallas para el desarrollo, la falta de tiempo de los padres y madres para estar con sus hijos/as y la creencia, de alguno de ellos/as, de que ciertos programas y juegos, favorecen el aprendizaje. Es importante destacar, que varias/os educadoras/es agregaron a las alternativas propuestas, la idea de que es mucho más cómodo, fácil y rápido, entretener, tranquilizar y silenciar a los/as niños/as colocándolos al frente de alguna pantalla que jugando o interactuando con ellos/as (véase figura 5). Pese a que difirieron en cuanto al origen de estas problemáticas, el 100% de las/os educadoras/es consideró un problema la sobreexposición a pantallas que tienen los niños y niñas hoy en día y creen necesario que se realice un taller para padres y madres en donde se abarque la temática de forma detallada.



Figura 5. Resultados segunda pregunta cuestionario online educadores/as

Al preguntarles por las dificultades personales a las que se enfrentan en la cotidianidad a la hora de intervenir con las familias, se mencionó por un lado, el desconocimiento de información sobre el tema y la falta de estrategias de intervención para abordar la temática con las familias. Por otro lado, señalaron el escaso tiempo que se dispone para reunirse de manera formal con las mismas. A su vez, llamó la atención, que un tercio de las/os educadoras/es que contestaron el cuestionario señalaron no presentar ninguna dificultad a la hora de intervenir con las familias (véase figura 6).



Figura 6. Resultados cuarta pregunta cuestionario online educadores/as

También es importante remarcar, que la mayoría de las/os educadoras/es, declararon que su trabajo, tanto de prevención como de intervención, se vería simplificado si se tuvieran a disposición algún material de apoyo que contuviera información relevante sobre el buen uso de las pantallas digitales en primera infancia, que pudiera entregarse a las familias y a la vez les sirviera de guía a la hora de brindar orientaciones. Así mismo, señalaron que sería de gran utilidad, conocer alternativas prácticas al uso de las pantallas, además, de que se recogiera información sobre las características del consumo de pantallas digitales específicas de cada nivel educativo de las escuelas (véase figura 7).



Figura 7. Resultados quinta pregunta cuestionario online educadores/as

Para finalizar, podemos decir, que en cuanto a las principales motivaciones marcadas en el cuestionario, casi la totalidad de las/os encuestadas/os indicaron interés por conocer los riesgos asociados a la sobreexposición temprana a las pantallas y las recomendaciones de los/as expertos/as en cuanto a su uso en niños y niñas pequeños (véase figura 8).



Figura 8. Resultados sexta pregunta cuestionario online educadores/as

Con las familias

Para completar el proceso se hizo fundamental recoger las voces de las familias, entendiendo lo importante que es que la institución educativa conozca, valore, reconozca, respete, brinde espacios de participación y escuche las necesidades e intereses de las familias (Simón y Barrios, 2019).

A pesar de esto, recoger las voces de los padres y madres de las escuelas piloto fue muy complejo debido a que ninguna de estas tres instituciones sostiene comunicación vía correo electrónico con las familias, por lo que enviar un cuestionario online no fue posible.

Entendiendo la importancia de que participen en el proceso, al ser agentes educativos claves, se optó por realizar de forma presencial un cuestionario (anexo 3) a las familias citadas por el EAT, una vez terminada la reunión con los profesionales.

Se tuvo conciencia de que esta decisión conllevaba una dificultad importante asociada, el hecho de que todas las familias que contestaran el cuestionario, serían padres y madres de niños/as pertenecientes al Programa de Necesidades Educativas Especiales, pudiendo estas por la experiencia familiar vivida, estar más concienciadas con respecto al tema o demandar otro tipo de intervenciones.

Para no correr el riesgo de que las necesidades y motivaciones de las familias con hijos/as que presentan un desarrollo normotípico quedaran sin recoger, se les dejó a las tutoras de todos los niveles educativos de las escuelas infantiles piloto, el cuestionario impreso, con la finalidad de que a la entrada o recogida de los niños y niñas puedan pedirle a los padres y madres que lo completen.

A pesar de los intentos por recoger la mayor cantidad de voces familiares posibles, se lograron reunir únicamente trece cuestionarios. Pese a no ser una cifra significativa, la información recogida fue de gran utilidad para guiar el diseño de las estrategias y orientaciones trabajadas con el EAT respecto a las familias.

Tras el análisis de los cuestionarios, se pudo dar cuenta que la mayoría de los/as niñas tienen a disposición diferentes plataformas digitales durante el día, siendo las más utilizadas la televisión y la tablet (véase figura 9), en donde generalmente observan dibujos animados, pese a que algunos progenitores mencionaron que sus hijos/as solo ven programación clasificada como educativa, aunque se desconoce si realmente esta programación es de alta calidad o no (véase figura 10).

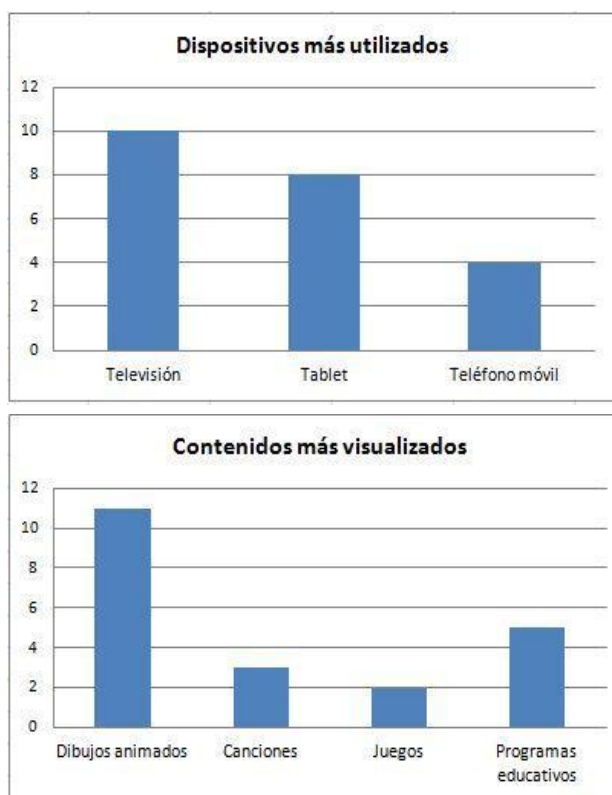


Figura 9. Resultados tercera pregunta cuestionario familias

Figura 10. Resultados septima pregunta cuestionario familias

Se pudo observar, también, que independientemente de la edad o nivel educativo (véase figuras 11 y 12), casi todos/as los/as niños/as están expuestos a más de dos horas de pantallas digitales al día (véase figura 13), principalmente en la mañana, antes de ir a la escuela infantil y en las horas de

alimentación. Hay, también, algunos progenitores que manifestaron poner la televisión a sus hijos/as antes de que se vayan a dormir (véase figura 14).

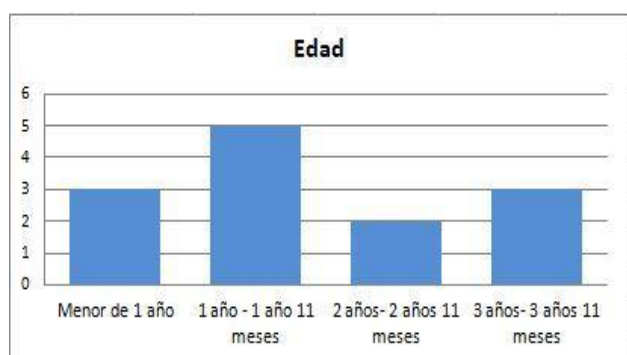


Figura 11. Resultados primera pregunta cuestionario familias

Figura 12. Resultados segunda pregunta cuestionario familias

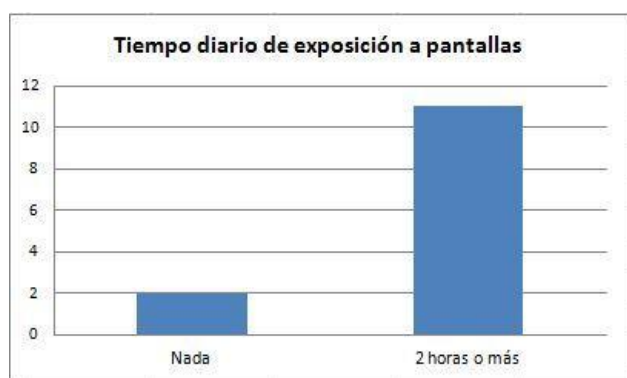


Figura 13. Resultados sexta pregunta cuestionario familias

Figura 14. Resultados cuarta pregunta cuestionario familias

En general, se notó, que los niños y niñas están haciendo uso de las pantallas digitales en solitario o en compañía de sus hermanos/as menores de edad (véase figura 15), mientras sus padres/madres realizan alguna otra actividad. También, se pudo ver que los/as cuidadores/as entregan dispositivos digitales a sus hijos/as para que estos/as estén tranquilos/as, se alimenten o con la finalidad de premiarlos/as (véase figura 16).

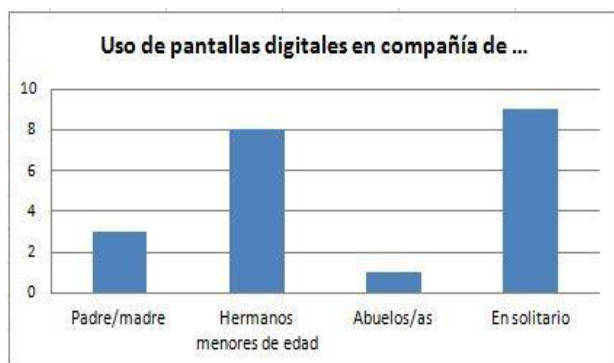


Figura 15. Resultados quinta pregunta cuestionario familias



Figura 16. Resultados octava pregunta cuestionario familias

La mayoría de los padres y madres respondió que la televisión cuando nadie la mira se encuentra apagada (véase figura 17). Pero, en cuanto a lo que refiere al uso de pantallas por su parte, la mayoría reconoció utilizar gran parte del día el teléfono móvil en la presencia de sus hijos/as (véase figuras 18, 19 y 20).

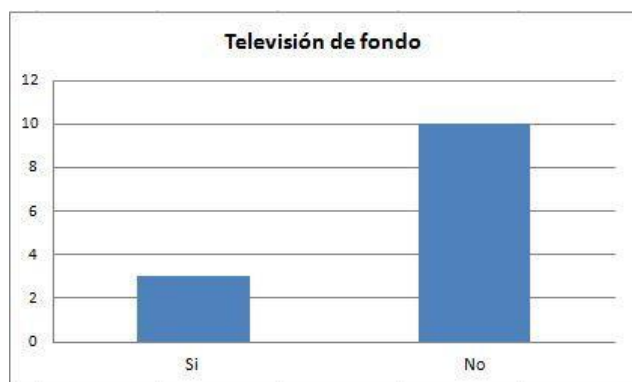


Figura 17. Resultados novena pregunta cuestionario familias

Figura 18. Resultados décima pregunta cuestionario familias

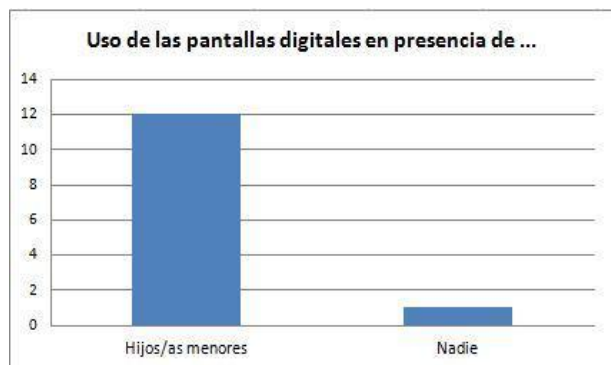
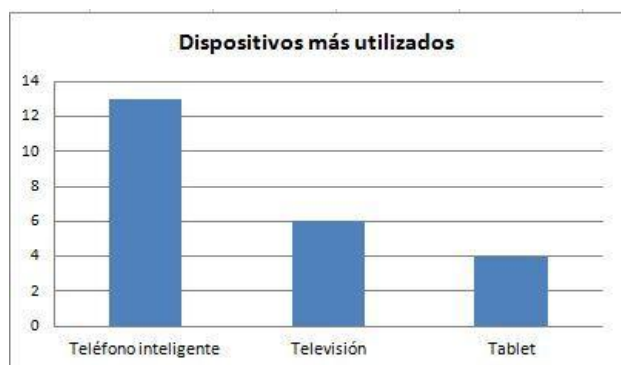


Figura 19. Resultados décima pregunta cuestionario familias

Figura 20. Resultados décima pregunta cuestionario familias

En cuanto a los beneficios que perciben del uso temprano de pantallas, se repitió en varias oportunidades, la creencia de que con ciertos programas los/as niños/as aprenderán de forma más rápida y entretenida (vocabulario, números, colores, etc.). Sin embargo, la mayoría de los padres y madres no identificaron ningún beneficio asociado a su uso (véase figura 21).

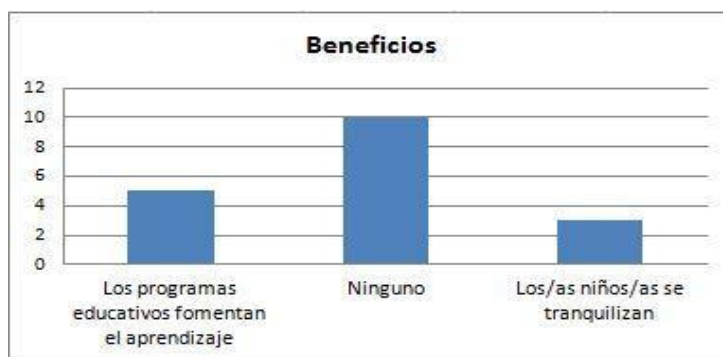


Figura 21. Resultados undécima pregunta cuestionario familias

En lo que se refiere a los riesgos que creen que se asocian a la sobreexposición temprana de pantallas, la mayoría mencionó que saben que no es del todo buena, pero solo dos personas indicaron consecuencias específicas relacionadas a la sobreexposición (véase figura 22). Dándose, generalmente, respuestas como *“los expertos dicen que no es bueno que los niños pequeños vean mucha televisión”* (C., madre de un niño del aula 1-2 de la escuela infantil Molinos de Viento), *“he escuchado que hace mal en general para el crecimiento”* (E., padre de un niño del aula 1-2 de la escuela infantil Los Juncos) o *“nada bueno, pero es difícil no usarlas por la vida que llevamos, ayudan mucho”* (A.S, madre de una niña del aula 0-1 de la escuela infantil Molinos de Viento).



Figura 22. Resultados duodécima pregunta cuestionario familias

Con respecto a los conflictos que observan que se relacionan con el uso de pantallas, cinco padres/madres contestaron que sus hijos/as no comen si no es con alguna plataforma digital al frente, cuatro, manifestaron que al solicitarle a sus hijos/as que apaguen la pantalla o al quitarles la tablet,

estos/as reaccionan con gritos, llanto y rabietas. Los padres/madres restantes no identificaron ningún conflicto asociado al uso temprano de pantallas (véase figura 23).

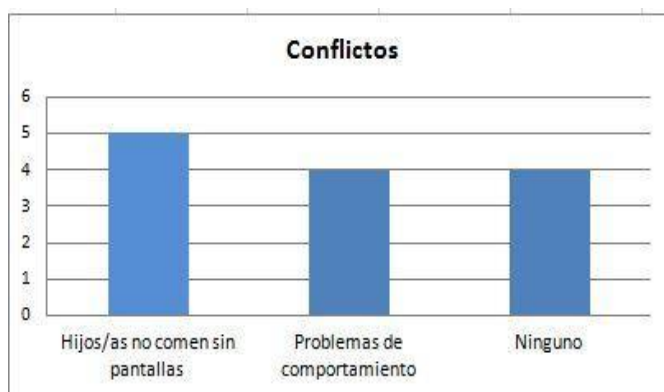


Figura 23. Resultados décimotercera pregunta cuestionario

Al preguntarles por las alternativas de ocio de sus hijos/as, la gran mayoría contestó que al interior del hogar juegan con sus hermanos/as, ven televisión, juegan con la tablet, dibujan y usan sus juguetes. Llama la atención, que ninguna de estas actividades se mencionó como mediada o en compañía del adulto. En cuanto a las actividades fuera del hogar, señalaron principalmente el ir a jugar al parque (véase figura 24).

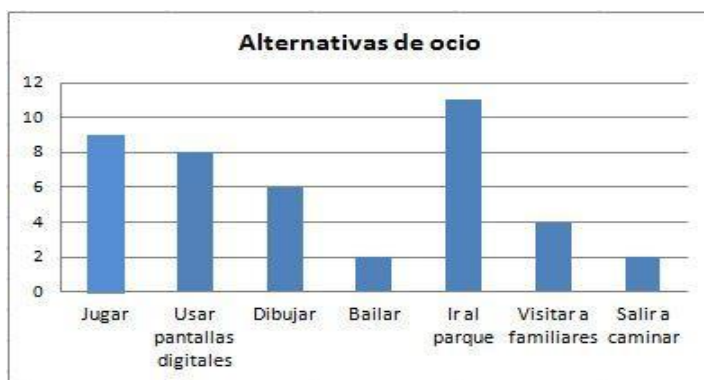


Figura 24. Resultados décimocuarta pregunta cuestionario familias

Para finalizar, los intereses de los padres y madres con respecto a la temática, son conocer los riesgos reales asociados al uso temprano de pantallas, conocer cómo se pueden dejar de utilizar tan a menudo las pantallas con el ritmo de vida que se lleva hoy en día y saber qué hacer y qué no hacer con sus hijos/as. También, hay padres y madres que mencionaron que no tienen ningún interés en particular con respecto al tema planteado (véase figura 25). A pesar de esto, el 100% de los/las progenitores/as estaría dispuesto a asistir a un taller en donde se abordara de forma más detallada la temática.

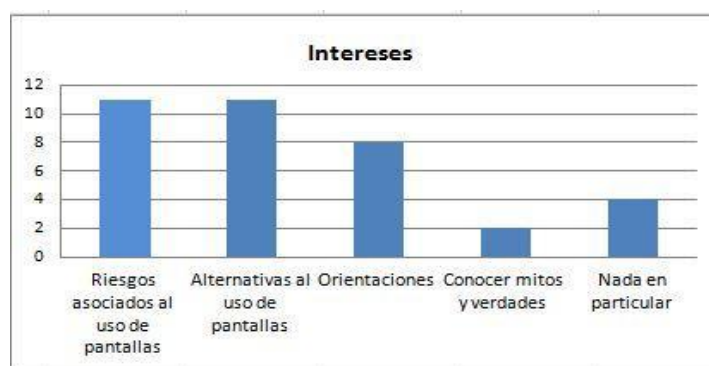


Figura 25. Resultados décimoquinta pregunta cuestionario familias

Primera sesión presencial en el EAT (2 horas)

Presentación teórica

Con toda la información recogida, se realizó la primera sesión presencial con el EAT, en donde se expusieron los principales hallazgos de la recogida de información con los/as educadores/as y las familias. También se expuso el marco teórico del presente trabajo.

Se elaboró en PowerPoint (anexo 4) en base a la información recopilada en textos, artículos, revistas y libros, además, de la información recabada del intercambio con otros profesionales, siempre tomando como punto de inicio los conocimientos previos y motivaciones del equipo. Los objetivos planteados fueron:

- Establecer un punto de partida compartido por todos/as los/as implicados/as a partir de los conocimientos previos recogidos en el cuestionario online.
- Responder a los intereses y motivaciones manifestados con respecto al tema a trabajar.

Propuestas de trabajo

Una vez terminada la presentación, se hicieron las siguientes preguntas; *¿Qué podemos hacer con toda la información revisada? ¿Cómo podemos trabajar la temática con las/os educadoras/es y las familias de nuestras escuelas infantiles?* Con estas interrogantes se pretendía ampliar mediante una lluvia de ideas las respuestas y propuestas ya brindadas en el cuestionario online.

En el cuadro a continuación, se recopilan las principales propuestas de trabajo a realizar con las/os educadoras/es y las familias, brindadas por el EAT:

Tabla 2. Propuestas de trabajo

Educadoras/es	Familias
---------------	----------

Taller con las/os educadoras/es (en el claustro) para analizar el buen uso de pantallas digitales en primera infancia. Charlas informativas dirigidas a educadoras/es. Agregar a la entrevista inicial un apartado para recoger información sobre el consumo digital de las familias. Facilitar consejos prácticos para que las/os educadoras/es puedan asesorar a las familias. Elaborar un instrumento que mida el consumo de pantallas digitales de forma personalizada en cada nivel educativo y aula.	Talleres para padres/madres informativos, reflexivos y que ofrezcan alternativas al uso de las pantallas. Elaborar carteles que puedan colocarse en las escuelas infantiles a modo preventivo. Crear un tríptico o folleto con orientaciones prácticas que se pueda entregar a las familias y, a su vez, sirva de guía a las/os educadoras/es.
---	---

Después de la lluvia de ideas se conformaron tres grupos de cuatro personas, cuidando que en cada uno participaran diversos perfiles profesionales². El objetivo, fue que un grupo trabajara en el diseño y elaboración de estrategias y orientaciones para las/os educadoras/es y los otros dos grupos en el diseño y elaboración de estrategias y orientaciones dirigidas a las familias, siempre teniendo en cuenta las necesidades y motivaciones de los actores implicados.

Elección de las propuestas de trabajo

Fue en esta misma sesión, donde cada grupo decidió cuál o cuáles de las propuestas recabadas trabajarían durante las semanas posteriores. Se acordó que en la siguiente jornada de trabajo, cada grupo aportara un pre-diseño de la propuesta elegida. La finalidad que se perseguía es que se compartieran las propuestas con la totalidad del equipo, para así promover el intercambio de ideas y complementar las propuestas iniciales.

Con el propósito de favorecer y agilizar el trabajo de cada grupo, se puso a disposición una carpeta de textos ordenada por temáticas (datos de la primera infancia y el uso de pantallas digitales, la importancia del juego y las interacciones para el desarrollo temprano, recomendaciones por parte de los/as expertos/as, riesgos asociados a la sobreexposición temprana de pantallas digitales) a la que todos/as pudieron acceder mediante el correo electrónico.

En cuanto a las propuestas elegidas, estas se resumen en la siguiente tabla:

Tabla 3. Propuestas de trabajo elegidas

² Orientador/a, Maestras especialistas en Pedagogía Terapéutica (PT), Profesoras Técnicas de Servicios a la Comunidad (PTSC) y Maestra Especialista en Audición y Lenguaje (AL).

Grupo 1. Para educadoras/es	Realizar un taller informativo/ reflexivo del EAT con las/os educadoras/es de cada escuela. Elaborar el apartado de la entrevista inicial para las familias. Crear un instrumento de medición del consumo de pantallas digitales por nivel educativo y aula.
Grupo 2. Para familias	Talleres para padres/madres: - 1ª sesión informativa. - 2ª sesión de reflexión e intercambio de vivencias.
Grupo 3. Para familias	Elaborar un folleto informativo, que a su vez, brinde orientaciones claras, en cuanto al buen uso de pantallas digitales en primera infancia.

b. Fase 2. Pre-diseño e intercambio conjunto (1 hora y media)

Tras aproximadamente un mes de la primera sesión presencial, el equipo se reunió nuevamente con el objetivo de que cada uno de los grupos compartiera el avance de las propuestas elegidas y se realizara una retroalimentación conjunta, en donde todos/as pudieran aportar nuevas ideas, dar sugerencias y propuestas de mejora a los pre-diseños expuestos por sus compañeros/as. Al utilizar esta metodología de trabajo se pretendió complementar y enriquecer el trabajo realizado en los grupos pequeños y contrastarla con la totalidad del equipo.

En esta sesión se lograron los objetivos perseguidos. Los tres grupos llevaron el pre-diseño de sus propuestas. Algunas se presentaron como un bosquejo, como en el caso del folleto, y otras prácticamente terminadas, como el diseño del apartado de la entrevista inicial dirigida a las familias y la herramienta para medir el consumo de pantallas digitales por nivel educativo y aula.

Cabe destacar, que el equipo participó activamente en la retroalimentación de las propuestas de los tres grupos, siendo una jornada de trabajo eficaz y fructífera.

Al terminar la sesión, se decidió que en la tercera jornada de trabajo presencial, cada grupo aportara el diseño de sus propuestas finalizadas, obviamente, habiendo incorporado las sugerencias realizadas por sus compañeros/as en el momento de la retroalimentación.

c. Fase 3. Exposición del material elaborado y evaluación

3º sesión presencial (1 hora)

En esta tercera sesión presencial se presentó el diseño de las propuestas elegidas por cada grupo de trabajo ya finalizadas.

Estrategias y orientaciones dirigidas a educadoras/es:

- o Apartado entrevista inicial para las familias (anexo 5).
- o Instrumento de medición del consumo de pantallas digitales por nivel educativo y aula (anexo 3).

Se hace necesario aclarar, que se utilizó el cuestionario dirigido a familias, con el propósito tanto de recoger sus voces, como para en un futuro medir el consumo de pantallas digitales por nivel educativo y aula. Por tanto, el mismo instrumento, se utiliza con dos objetivos diferentes, compartiendo por esta razón, el mismo número de anexo.

- o Taller para educadoras/es (anexo 6).

Es importante destacar, que el material utilizado en este taller, es similar al que se usará en el taller para padres y madres. Al ser dos grupos heterogéneos entre sí, se explicará el porqué de esta decisión tomada en conjunto con el EAT.

En primer lugar, porque los intereses y motivaciones manifestados tanto por las/os educadoras/es como por las familias a través de los cuestionarios, son prácticamente los mismos. Ambos grupos señalaron especial interés en conocer cuáles son los riesgos asociados al uso temprano de pantallas digitales, conocer estrategias prácticas para ir reemplazando su uso y saber cuáles son las recomendaciones de los/as expertos/as respecto al tema. En segundo lugar, se quiere emplear una metodología y dinámica similar, tanto para familias, como para educadoras/es, con el fin de que las/os tutoras/es conozcan con profundidad y vivencien en qué consiste el taller para padres/madres diseñado. Situación que les permitirá posicionarse en el lugar de estos más rápidamente. De esta forma, será más sencillo para ellas/os identificar que elementos del material sería bueno mantener y cuáles sería importante modificar o quitar, para que el taller con los/as progenitores/as sea del todo exitoso. Planteando el taller para educadoras/es de esta manera, se favorece y se avanza en el trabajo a realizar con posterioridad en la fase 4 (discusión del material diseñado entre el EAT y las/os educadoras/es), que se explicará en detalle a continuación.

Estrategias y orientaciones dirigidas a las familias:

- o Taller para padres/madres (anexo 7):
 - 1ª sesión informativa: *¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales al desarrollo de nuestros hijos/as?*
 - 2ª sesión de reflexión e intercambio de vivencias: *¡Busquemos juntos alternativas al uso de las pantallas digitales!*

- Folleto informativo-práctico “Las pantallas digitales en la primera infancia” (anexo 8).

Este folleto pretende ser también, una herramienta para las/os educadoras/es, ya que ofrece orientaciones prácticas que pueden servir de guía para las intervenciones que realicen en conjunto a las familias.

Evaluación del trabajo realizado

Al día siguiente de la tercera y última sesión presencial con el equipo, se les envió a todos los profesionales una escala Likert y dos preguntas online (anexo 9) para poder evaluar con mayor profundidad el proceso y el trabajo realizado, así como el resultado del material diseñado (véase figura 26).

De esta valoración se puede concluir que el Equipo de Atención Temprana, a nivel general, quedó muy conforme con el proceso de trabajo que se llevó a cabo, y también, con las orientaciones y estrategias diseñadas para los/as educadores/as y las familias.

En cuanto a la metodología empleada, más del 90% de los profesionales la calificaron como adecuada, clara y motivadora. En lo que respecta al material elaborado, la totalidad del equipo considera que ese responde de forma ajustada a las necesidades e intereses planteados por las/os educadoras/es y las familias. Además, en general, valoran como positivas y formativas las jornadas realizadas, destacando que les fue de gran ayuda el que se haya generado un espacio para compartir diferentes ideas, datos científicos, nuevos conocimientos e información, y desde allí elaborar en conjunto, materiales prácticos.

Por otra parte, mencionan como aspectos a mejorar, dos elementos. El primero, el escaso tiempo que se tuvo para realizar el trabajo, lo que impidió que el proceso fuera más pausado, profundo y reflexivo; y en segundo lugar, la sugerencia de que las sesiones presenciales se organizaran de forma más dinámica y activa.



Figura 26. Resultados evaluación online EAT

d. Fase 4. Discusión del material diseñado entre el EAT y las/os educadoras/as

Una vez que el Equipo de Atención Temprana haya realizado el taller con las/os educadoras/es (anexo 6) en las mismas escuelas piloto, se llevará a cabo una sesión de trabajo, idealmente en una reunión de claustro, para discutir, debatir e intercambiar el material diseñado por el EAT, tanto para las familias como para las/os tutoras/es, en conjunto con el equipo docente. Esta jornada será coordinada con la dirección de cada escuela infantil e informada a las/os educadoras/es con tiempo, para así, garantizar una buena asistencia.

Es importante mencionar, antes que todo, que es fundamental que a esta sesión asista un/a orientadora/, una maestra de Pedagogía Terapéutica (PT), una Profesora Técnico de Servicios a la Comunidad (PTSC) y la maestra especialista en Audición y Lenguaje (AL) del EAT, para de esta forma, poder recoger las visiones y perspectivas de estas cuatro áreas de trabajo, y así, la jornada de revisión sea más completa y enriquecedora.

En esta jornada, de dos horas, los/as representantes del EAT les presentarán a las educadoras y educadores el material diseñado, basado en las necesidades e intereses de los/as tutores/as y las familias identificados mediante los cuestionarios ya realizados. Es importante, que tanto la metodología de recogida de información como los datos recabados, se den a conocer con claridad, para que se comprenda cuál fue el punto de partida del diseño de las orientaciones y estrategias elaboradas y el razonamiento presente tras las decisiones tomadas (véase tabla 4).

Esta sesión tiene la finalidad de discutir, complementar, ajustar y modificar el material si fuese necesario, incorporando a la revisión final del mismo, las opiniones, percepciones y sugerencias por parte de las educadoras y educadores, quienes conocen con mayor profundidad tanto sus necesidades como la de las familias con las cuales trabajan diariamente.

Tabla 4. Necesidades y respuestas

ACTORES	PROBLEMÁTICAS, NECESIDADES Y DEMANDA	RESPUESTAS
Educadores/as	Falta de información y de estrategias de intervención.	Taller para educadores/as. Folleto informativo-práctico.
	Solicitud de material de apoyo con información sobre el buen uso de pantallas digitales.	
	Interés por conocer alternativas prácticas al uso de pantallas.	
	Tener información sobre las características del consumo de pantallas por nivel educativo y aula.	Instrumento de medición de consumo. Entrevista inicial para familias.
Familias	Sobreexposición a pantallas en niños/as de 0 a 3 años.	Taller para padres/madres.
	Desconocimiento de riesgos asociados al uso de pantallas.	Sesión 1. Folleto informativo-práctico.
	Orientaciones y recomendaciones.	Taller para padres/madres. Sesión 1 y 2. Folleto informativo-práctico.

	Clarificar mitos y verdades sobre el uso de pantallas y los beneficios de los programas educativos.	Taller para padres/madres. Sesión 1.
	Interés por conocer alternativas prácticas al uso de pantallas.	Taller para padres/madres. Sesión 2. Folleto informativo-práctico.
	Existencia de conflictos relacionados al uso de pantallas digitales.	Taller para padres/madres. Sesión 2.

e. Fase 5. Discusión del material diseñado entre el EAT y las familias

Siguiendo la misma planificación, organización y criterios de la fase anterior, se hace fundamental que se pueda discutir y analizar el material diseñado para padres y madres, entre el EAT y las mismas familias. Para esto, cada escuela infantil, puede ofrecer un espacio de participación voluntario a sus familias, fijando un día y hora en concreto, con antelación, para que padres/madres colaboren de forma activa en el proceso y tengan la oportunidad de opinar, sugerir, manifestar y modificar las orientaciones y estrategias elaboradas por el equipo y ya trabajadas con las/os educadores/as.

f. Fase 6. Implementación y evaluación del material

El objetivo de esta fase es implementar las orientaciones y estrategias dirigidas para educadoras/es y familias en las escuelas infantiles piloto. Sobre todo, interesa, que se lleven a cabo los talleres para padres/madres y educadoras/es, con el fin de evaluarlos con posterioridad, y lograr así, extenderlos al resto de las escuelas del sector, con los ajustes correspondientes, post evaluación.

5. Conclusiones

Se quieren destacar varios aspectos en relación con el trabajo realizado. En primer lugar, la relevancia del tema que ha centrado la propuesta de innovación, al ser una problemática de gran actualidad y que preocupa no solo a diversos profesionales de la educación, como equipos directivos, educadores/as y Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica de Atención Temprana, sino que también a las familias. Al ser una problemática relativamente nueva y poco estudiada en niños/as de 0 a 3 años, no se tiene claridad de qué medidas y prácticas son realmente adecuadas, existiendo contradicciones, confusiones y mitos con respecto a los riesgos y beneficios de la sobreexposición temprana a pantallas digitales. Por lo mismo, la importancia de la propuesta elaborada, la que intentó unificar en base a diversas investigaciones científicas y el trabajo colaborativo, orientaciones y estrategias prácticas, sólidas y claras con respecto al buen uso de pantallas digitales en primera infancia, dirigidas a educadores/as y familias.

En segundo lugar, el trabajo realizado desde un modelo colaborativo, pese a suponer un gran desafío, tanto personal como profesional, finalmente llegó a resultados exitosos. No fue fácil, lograr representar las necesidades e intereses de quienes participaron activamente en el proceso y dar respuestas ajustadas a las diferentes demandas. Esto supuso, la recogida de voces de los actores implicados, lo que a su vez admitió dificultades tanto de acceso como de tiempo.

Pese a las complejidades, este modelo de asesoramiento, alcanzó sus objetivos y generó repercusiones en los actores implicados, ya que siempre se plantearon metodologías y procedimientos abiertos, flexibles y que fomentaron la colaboración conjunta. Tal como afirma Farrel (2008), se pudo comprobar que para lograr un cambio, este no debe ser impuesto de arriba abajo, sino que debe ser fruto de la cooperación entre los diferentes actores y actrices que estén involucrados.

Por una parte para el EAT, esta propuesta de innovación, pese a suponer, tiempo, la restructuración de actividades ya programadas y trabajo añadido a sus labores cotidianas, ofreció también, un espacio de trabajo basado en la reflexión, participación, colaboración y el respeto, sobre un tema sumamente contingente y necesario de abarcar como EAT. Les permitió, también, parar un momento, salir de la rutina y poder pensar, cuestionarse e identificar nuevas necesidades de las escuelas infantiles y, a su vez, tener el tiempo para plantearse nuevos objetivos de trabajo.

En cuanto a las escuelas, las/es educadoras/es y familias, al ser fases de trabajo que no llevaron a cabo, es imposible decretar que supuso para estos agentes la propuesta de innovación elaborada. Sin embargo, al ser incorporados/as en el proceso desde el primer momento, se espera que las orientaciones y estrategias diseñadas generen repercusiones positivas. Por una parte en las/os educadoras/es, en cuanto a su formación en la temática y la incorporaciones de estrategias de prevención e intervención prácticas dirigidas a padres/madres. Por otra parte, en las familias, con respecto, a la toma de consciencia sobre los riesgos asociados a la sobreexposición a pantallas digitales e impulsar ciertos cambios de hábitos dentro de la dinámica familiar que puedan perjudicar el desarrollo de los y las menores de tres años.

En tercer lugar, la elaboración de estrategias e instrumentos, ha significado entender que a través del trabajo en equipo, intercambio conjunto y retroalimentación constante, se pueden alcanzar los objetivos propuestos con mayor facilidad, si estos son compartidos y representan a la totalidad del grupo, por lo que la comunicación, la capacidad de consensuar y la flexibilidad, son elementos claves a la hora de trabajar.

Por último, y a modo personal, esta propuesta significó enfrentarme con todos los conocimientos y aprendizajes adquiridos en el Máster de Psicología de la Educación, lo que en un principio me generó miedo e inseguridad. Pero, luego, al tener la oportunidad de aplicar todo lo ya aprendido, pude darme cuenta de que estaba mucho más preparada de lo que pensaba. Me di cuenta, también, de los cambios y aportes que se pueden originar desde las diferentes áreas de trabajo de un EAT y a la cantidad de personas que se puede impactar positivamente, si se es un profesional formado, comprometido y respetuoso.

No cabe duda, que este proyecto es solo un primer paso, quedando aún mucho camino por recorrer. Por lo mismo, sería importante que la propuesta elaborada, no solamente llegara a generalizarse en todas las escuelas infantiles del sector de San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal, sino que sea un trabajo que pudiese extenderse a todos los Equipos de Atención Temprana de la Comunidad de Madrid, llegando a las totalidad de las escuelas infantiles públicas, sus educadoras/es y familias. Convirtiéndose, las orientaciones y estrategias elaboradas, en herramientas dinámicas en constante construcción y transformación, por ende, en un proceso continuo de mejora.

No se quiere finalizar estas conclusiones sin plantear con claridad que este trabajo está lejos de intentar demonizar el uso de pantallas digitales. Realmente, pretende lograr un uso responsable y

consiente de las pantallas digitales en cuidadores/as de niños/as de 0 a 3 y para ello se hace imprescindible el trabajo preventivo, formativo y de intervención, tanto con las/os educadoras/es, como con las familias. De esta forma, niños/as de edades tempranas podrán crecer en contextos favorables para su desarrollo, donde el uso de pantallas digitales sea medido y mediado por un adulto.

Lo anterior no niega ni se contrapone, a las numerosas ventajas que pueda ofrecer el uso de pantallas y diferentes tecnologías, en edades mayores, con programas específicos y con tiempos de visualización determinados, ya que no se puede obviar que vivimos en un mundo globalizado y totalmente digitalizado, en donde las nuevas tecnologías, si se saben usar de forma responsable, pueden ser muy provechosas.

Para terminar, se considera necesario que se abran nuevas líneas de investigación centradas en el impacto de las pantallas digitales en niños/as de 0 a 3 años, puesto que como ya se ha mencionado, los estudios en estas edades son escasos. Así mismo, se piensa que la elaboración de propuestas para abordar el tema en las escuelas infantiles, con los equipos docentes y con las familias, son urgentes y necesarias, más aún en estos momentos sociohistóricos, donde el ritmo de trabajo limita los espacios destinados a reflexionar sobre las prácticas educativas por parte de docentes y familias. Por lo mismo, se cree que los/las profesionales de los Equipos de Atención Temprana pueden contribuir a generar estos espacios de reflexión y aprendizaje compartido al interior de la escuelas infantiles.

6. Limitaciones de la propuesta de innovación y recomendaciones

Se hace relevante destacar dos grandes dificultades presentadas durante el desarrollo de la propuesta de innovación.

La primera y más importante, fue la limitación de tiempo para llevar a cabo el proyecto, lo que obstaculizó el hecho de poder realizar un trabajo conjunto, mayormente colaborativo y activamente participativo, entre los diferentes actores implicados, quedando sin terminar la totalidad de la propuesta.

Antes de realizar una intervención, lo primero, es conocer el contexto en donde se va a implementar y vincularse a las personas con las que se llevará a cabo el proyecto. Como es de esperar, este es un proceso lento. Por lo mismo, ha sido complejo, en tres meses, entender el funcionamiento y la forma de trabajo de los/as profesionales del equipo. Conocer las escuelas infantiles, sus dinámicas y metodologías, así como también, a los/as niños/as, sus familias y educadores/as. Además, identificar una problemática, para luego hacer una propuesta de intervención en el lugar de prácticas, y finalmente llevarla a cabo.

Debido a ello, las fases 4, 5 y 6, a pesar de que se han diseñado, no han podido llevarse a la práctica. Hay que tener en cuenta, que el material elaborado por el EAT aún no ha sido trabajado en conjunto con educadoras/es y padres/madres y tampoco ha sido implementado y evaluado. Por lo mismo, es muy probable que el trabajo original se modifique al llevarse a cabo las fases restantes que son claves para que el diseño y la aplicación del material sean exitosos y de verdadera utilidad.

Ha sido complicado, también, ajustarse a los tiempos reales que se disponían, ya que los profesionales del EAT, tenían planificadas y organizadas diferentes actividades, reuniones y talleres a lo largo del trimestre en que realicé mi practicum. Por lo que coordinar tiempos de trabajo en conjunto, se hizo muy complejo. Pese a ello, la buena disposición de todos los/as profesionales del equipo y el gran interés por abordar el tema ha permitido reajustar la propuesta inicial, en cuanto a objetivos, número de sesiones y tiempo destinado a cada una de estas.

La segunda limitación importante, fue la dificultad en cuanto al acceso para llegar a las familias, para poder hacer un levantamiento de información y recoger sus voces con respecto a la temática que interesaba. Se tiene claridad de que trece entrevistas de padres y madres, no son suficientes ni significativas a la hora de representar una muestra. Sin embargo, por la dificultad para acceder a este grupo, sumado a la limitación de tiempo ya mencionada, no quedó otra alternativa, si lo que se quería era considerar a padres y madres en el proceso, al ser actores claves en la propuesta de innovación planteada.

Las recomendaciones, van en la misma línea de las limitaciones mencionadas. Por una parte, para hacer frente a la limitación del tiempo, es fundamental que el proceso ya iniciado se finalice y se implementen las fases pendientes, si lo que se busca es mejorar y generalizar el material a otras escuelas. Por otra parte, en cuanto a las dificultades de acceso a las familias, se sugiere que se recojan más voces de padres y madres, utilizando el mismo cuestionario (anexo 3) ya empleado, con el fin de conseguir una muestra que sea representativa.

Para finalizar, se hace inevitable mencionar, que se valora el gran trabajo realizado por los Equipos de Atención Temprana. Por lo mismo, se cree necesario aumentar el número de profesionales que en estos trabajan debido al exceso de tareas y el escaso tiempo que disponen para abarcarlas con la tranquilidad apropiada. Esto permitiría, que se pudieran llevar a la práctica propuestas de trabajo que respondieran a las preocupaciones e inquietudes de educadores/as y familias de las escuelas del sector al que atienden, como en el caso del presente trabajo.

7. Agradecimientos

Me gustaría agradecer al EAT de San Blas, por la acogida y buena disposición mostrada en todo momento, especialmente a César y a Eva, que hicieron posible que la propuesta de innovación se llevara a cabo. A las escuelas infantiles, El Pilar, Molinos de Vientos y Los Juncos, por abrirme las puertas de su escuela como una integrante más, permitiéndome conocer a educadoras/es y niños/as maravillosos/as.

También, quería agradecer a Miguel, del EAT de Leganés, por su tiempo, dedicación y gran generosidad, al mostrarme desinteresadamente el trabajo realizado sobre pantallas digitales al interior de su equipo. A David Poveda, profesor de la UAM, por su disposición a ayudar, y a Alejandra, orientadora del EAT de Alcalá de Henares, por motivarme a trabajar y profundizar en la temática.

A Ángeles, mi tutora académica, por la motivación, rigurosidad y acompañamiento brindado durante todo el proceso.

Pero sobre todo, agradecer a mi familia, amigas y a Santi por apoyarme, alentarme, comprenderme y estar conmigo en todo momento, sin importar lo difícil que fuera.

Referencias bibliográficas

- Aliagas, C., Barańska, P., Castro, T. S., Cowan, K., Czékman, B., de Bondt, M., Farrugia, L., Fukukawa, M., Ganito, C., García, R., Jorge, A., Matsumoto, M., McDonnell, S., Mendoza, K., Morgade, M., Poveda, D., Sairanen, H., Schlebbe, K., Solovera, B. y Ungureanu, R. (2017). DigiLitEY Summer School 2017: Collaborative/Participatory Methodologies and the Digital Practices of Young Children: A Collective Report on the Summer Training and Workshops. *Papers Infancia_c*, 19, 1-20. Recuperado de https://www.infanciacontemporanea.com/wpcontent/uploads/2017/09/paperic_n19_digiliteyst2017.pdf
- American Academy of Pediatrics. (2016). *American Academy of Pediatrics announces new recommendations for children's media use*. Recuperado de <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>
- Bar - Lev, Y. y Elias, N. (2019). Learning from Screen Media in Early Childhood: A Double-Edged Sword. En R. Brito, y P. Dias (Coords.), *Children, families and technology in today's society: What challenges? Which path?* (p.18-28). Lisbon: Lisbon School of Education.
- Barr, R. (2013). Memory Constraints on Infant Learning From Picture Books, Television, and Touchscreens. *Child Development Perspectives*, 7(4), 205–210.
- Bilbao, A. (2015, julio 27 a). *Las nuevas tecnologías en el desarrollo cerebral de nuestros hijos* [Video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=oOclJjLVCKY&feature=emb_title
- Bilbao, A. (2015 b). *Cómo afecta la tecnología al cerebro de nuestros hijos*. Recuperado de <https://www.elmundo.es/sapos-princesas/2015/11/06/563ca6b2268e3eef138b4681.html>
- Blum- Ross, A. y Livingstone, S. (2016). *Families and screen time: Current advice and emerging research*. Recuperado de <http://eprints.lse.ac.uk/66927/1/Policy%20Brief%2017-%20Families%20%20Screen%20Time.pdf>
- Canadian Paediatric Society. (2017). Screen time and young children: promoting health and development in a digital world. *Paediatric & Child Health*, 22(8), 461–468.
- Chaudron, S., Di Gioia, R. y Gemo, M. (2018). *Young children (0-8) and digital technology: a qualitative study across Europe*. Recuperado de <https://ec.europa.eu/jrc/en/>

publication/eur-scientific-and-technical-research-ports/young-children-0-8-and-digital-technology-qualitative-study-across-europe

Chonchaiya, W. y Pruksananonda, C. (2008). Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica*, 97, 977–982.

Christakis, D. (2013, enero 28). TEDxRainier-Dimitri -Copiii si Televizorul (Media and Children) [Vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=mE098QXHPvs>

Ducanda, A. (2018, marzo 4). 30 minuts- Pantalles Addictives [Vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=FgrHy8IOmmQ&t=633s>

Duch, H., Fisher, E., Ensari, I. y Harrington, A. (2013). Screen time use in children under 3 years old: a systematic review of correlates. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(102), 1-10.

EducaMadrid. (2019). *Equipo de Atención Temprana San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal: Quiénes somos*. Recuperado de https://www.educa2.madrid.org/web/eat/eat_san_blas

Farrel, P. (2008). Can Educational Psychologist be inclusive? En P. Hick, R. Kershner y P. Farrel (Eds.), *Psychology of inclusive education* (p. 117-126). Abington: Routledge.

Gillen, J., Matsumoto, M., Aliagas, C., Bar-lev, Y., Clark, A., Flewitt, R.S., Jorge, A., Kumpulainen, K., Marsh, J., Morgade, M., Pacheco, R., Poveda, D., Sairanen, H., Sandberg, H., Scott, F., Sjöberg, U., Sundin, E., Tigane, I. y Tomé, V. (2018). *A Day in the Digital Lives of Children Aged 0-3: Final Report*. DigiLitEY ISCH COST Action 1410 Working Group 1: Digital Literacy in Homes and Communities.

Instituto Nacional de Estadística. (2019). *Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Recuperado de https://www.ine.es/prensa/tich_2019.pdf

Kabali, H., Irigoyen, M., Nunez-Davis, R., Budacki, J., Mohanty, S., Leister, K. y Bonner, R. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, 136(6), 1044–1050.

Lauricella, A., Wartella, E. y Rideout, V. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36(1), 11-17.

- LeBourgeois, M., Hale, L., Chang, A., Akacem, L., Montgomery-Downs, H. y Buxton, O. (2017). Digital Media and Sleep in Childhood and Adolescence. *Pediatrics*, 149(2), 92-96.
- L'Ecuyer, C. (2018, enero 28). *Antes de los 2 años, cero pantallas* [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=JjNNXX7xIS0>
- Lerner, C. y Barr, R. (2014). Screen Sense: Setting the Record Straight. Research-Based Guidelines for Screen Use for Children Under 3 Years Old. *Zero to Three*, 35(4), 1-10.
- Loprinzi, P. y Davis, R. (2016). Secular trends in parent-reported television viewing among children in the United States, 2001-2012. *Child: Care, Health and Development*, 42(2), 288-291.
- Lugo, M., Kelly, V., Brenes, M. y Martín, E. (2016). *La infancia frente a las pantallas: un debate necesario*. Recuperado de <http://www.publicaciones.siteal.iipe.unesco.org/eventos-del-siteal/27/la-infancia-frente-las-pantallas-un-debate-necesario>
- Martín, E. y Solé, I. (2011). Un modelo educativo para la orientación y el asesoramiento. En E. Martín e I. Solé (Coords.), *Orientación educativa. Modelos y estrategias de intervención* (p. 13-32). Barcelona: Graó.
- Melamud, A. y Waisman, I. (2019). Pantallas: discordancias entre las recomendaciones y el uso real. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 117(5), 349-351.
- Mendelsohn, A., Brockmeyer, C., Dreyer, B., Fierman, A., Berkule-Silberman, S. y Tomopoulos, S. (2010). Do Verbal Interactions with Infants During Electronic Media Exposure Mitigate Adverse Impacts on their Language Development as Toddlers? *Infant and Child Development*, 19(6), 577-593.
- Mendieta, Z. (2017). *Efectos adversos en el desarrollo visual y cognitivo en niños menores de 3 años relacionado con el tiempo excesivo de uso de pantallas digitales* (Trabajo de Fin de Grado no publicado). Universidad de la Salle, Colombia.
- Monereo, C. y Solé, I. (1996). El modelo de asesoramiento educativo-constructivo: dimensiones críticas. En C. Monereo e I. Solé (Coords.), *El asesoramiento psicopedagógico: una perspectiva profesional y constructivista* (p. 15-32). Madrid: Alianza.

- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. Recuperado de <http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>
- Peláez, J.C. y Rodríguez, L. (2018). Influencias negativas de las pantallas en el desarrollo infantil: las pantallas, una epidemia silente. En F. Montañés, S. Sánchez y S. Pérez (Coords.), *XV Jornadas Psiquiatría Infantil* (pp. 97-112). Madrid.
- Pempek, T., Kirkorian, H. y Anderson, D. (2014). The Effects of Background Television on the Quantity and Quality of Child-Directed Speech by Parents. *Journal of Children and Media*, 8(3), 211-222.
- Radesky, J., Kistin, C., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M. y Silverstein, M. (2014). Patterns of Mobile Device Use by Caregivers and Children During Meals in Fast Food Restaurants. *Pediatrics*, 133(4), 843-850.
- Reid Chassiakos, Y., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M., Cross, C. y Council on Communications and Media. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5), 1-18.
- Robinson, T., Banda, J., Hale, L., Shirong Lu, A., Fleming-Milici, F., Calvert, S. y Wartella, E. (2017). Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. *Pediatrics*, 140(2), 97-101.
- Sánchez, S. (2019). Las niñeras digitales, una realidad. *Aula de Infantil*, 99(6), 40-41.
- Schön, D. (1992). *La formación de los profesionales reflexivos: hacia un nuevo diseño de la enseñanza y el aprendizaje en las profesiones* (2a ed.). Barcelona: Paidós.
- Simón, C. y Barrios, A. (2019). Las familias en el corazón de la educación inclusiva. *Aula Abierta*, 48(1), 51-58.
- Teodor, M. (2018). The consumption of virtual environment more than 4 hours/day, in the children between 0-3 years old, can cause a syndrome similar with the autism spectrum disorder. *Journal of Romanian Literary Studies*, 13(1), 953- 965.
- Urquijo, J.I. (2016). Sociedad y nuevas tecnologías, ventajas e inconvenientes. *Almenara: revista extremeña de ciencias sociales*, 9, 45-49.
- Vijakkhana, N., Wilaisakditipakorn, T., Ruedeekhajorn, K., Pruksananonda, C. y Chonchaiya, W. (2015). Evening media exposure reduces night-time sleep. *Acta Paediatrica*, 104(3), 306-312.

- Villadangos, S. M. y Labrador, F. J. (2009). Menores y nuevas tecnologías (NT): ¿Uso o abuso? *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 75-83.
- Zimmerman, F. y Christakis, D. (2005). Children's television viewing and cognitive outcomes: a longitudinal analysis of national data. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 159(7), 619-625.

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario online dirigido al EAT

El presente cuestionario (anónimo) busca recoger información respecto a las necesidades, demandas e intereses del EAT en relación al trabajo con educadoras/es y familias a la hora de prevenir e intervenir sobre el uso adecuado de las pantallas digitales en niños y niñas de 0 a 3 años.

1. ¿Qué sabes sobre el uso/abuso de pantallas digitales en niños/as de 0 a 3 años?
2. ¿Sabes qué consecuencias asociadas trae consigo la exposición temprana a pantallas digitales?
Si tu respuesta es sí, nómbralas.
3. ¿Qué te gustaría saber o conocer con mayor profundidad con respecto al tema?
4. Si tuvieras que trabajar el tema con las/os educadoras/es de las escuelas infantiles que atiendes ¿Cómo lo harías?
5. Si tuvieras que trabajar el tema con las familias de las escuelas infantiles que atiendes ¿Cómo lo harías?
6. ¿Consideras importante trabajar el tema en conjunto como EAT? ¿Por qué?
7. ¿Te gustaría tener sesiones de trabajo en el EAT para abordar y trabajar esta temática?

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Anexo 2. Cuestionario online dirigido a las/os educadoras/es

El presente cuestionario (anónimo) busca recoger información respecto a las necesidades, demandas, intereses y dificultades de las/os educadoras/es en relación al trabajo con las familias a la hora de prevenir e intervenir sobre el uso adecuado de las pantallas digitales en niños y niñas de 0 a 3 años.

**Puedes marcar más de una alternativa por pregunta.*

1. ¿Cuáles son las principales dificultades que observas en las familias con respecto al uso de las pantallas digitales y los/as niños/as pequeños/as?

- ☐ Los/as niños/as no comen si no es frente a una pantalla.
- ☐ Alteraciones en la higiene del sueño (somnolencia diurna).
- ☐ No se ofrecen alternativas al uso de las pantallas.
- ☐ Uso excesivo de pantallas digitales por parte de los niños/as.
- ☐ Escasa supervisión y mediación de padres/madres con respecto al uso de medios multimedia por parte de sus hijos/as.
- ☐ Otras _____

2. ¿A qué motivo atribuyes el origen de estas dificultades?

- ☐ Falta de información de los padres/madres con respecto al tema.
- ☐ Falta de tiempo de padres y madres para estar con sus hijos/as.
- ☐ Escasa conciencia de los riesgos asociados a la exposición temprana a pantallas por parte de los/as cuidadores/as.
- ☐ Desconocimiento de padres y madres de actividades alternativas al uso de las pantallas.
- ☐ Creencia de padres y madres de que ciertos programas y juegos favorecen el aprendizaje.
- ☐ Otros _____

3. ¿Consideras un problema la sobreexposición de niños/as pequeños/as a las pantallas digitales?

☐ SI ☐ NO

¿Por qué? _____

4. ¿Cuáles son las dificultades personales con las que te enfrentas a la hora de intervenir con las familias sobre esta temática?

- ☐ Desconocimiento de información.
- ☐ Desconocimiento de estrategias de intervención prácticas.
- ☐ Escaso tiempo de encuentro con las familias para abordar la temática.

☐

No presento ninguna dificultad.

☐

Otras _____

5. ¿Qué acciones o prácticas concretas facilitarían tu trabajo de prevención e intervención con las familias con respecto al buen uso de las pantallas digitales en la primera infancia?

☐

Que se realice un taller informativo sobre el tema dirigido a las/os educadoras/es.

☐

Que se den a conocer alternativas al uso de las pantallas que las/os educadoras/es puedan ofrecer a las familias.

☐

Que se pueda recoger información sobre las características del consumo de pantallas digitales específicas de cada nivel.

☐

Que se tenga a disposición algún material con información relevante sobre tema que se pueda entregar a las familias y, a su vez, sirva de guía a las/os educadoras/es.

☐

Otras _____

6. ¿Qué te gustaría conocer con mayor profundidad sobre el uso de pantallas digitales en niños/as de 0 a 3 años?

☐

Datos sobre el uso de pantallas digitales en la primera infancia.

☐

Cómo las pantallas digitales afectan en el juego y a las interacciones humanas.

☐

Recomendaciones de los/as expertos/as en cuanto al uso de pantallas en niños/as pequeños/as.

☐

Características de los programas educativos.

☐

Riesgos asociados a la sobreexposición temprana de pantallas digitales.

☐

La importancia de la mediación de padres/madres en el uso de las pantallas.

☐

Otros _____

7. ¿Crees que sería de utilidad realizar un taller para padres y madres en donde se aborde esta temática?

☐

SI

☐

NO

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Anexo 3. Cuestionario dirigido a las familias e Instrumento de medición del consumo de pantallas por nivel educativo y aula

El presente cuestionario busca conocer el nivel de consumo de pantallas digitales de los niños y niñas de nuestra escuela y la percepción de los padres y madres con respecto a este consumo. Con esta información, se pretende responder de forma ajustada a las necesidades e intereses manifestadas por nuestras familias.

**Puedes marcar más de una alternativa por pregunta.*

1. ¿Qué edad tiene tu hijo/a?

- ☐ Menos de 1 año
- ☐ Entre 1 año y 1 año 11 meses
- ☐ Entre 2 años y 2 años 11 meses
- ☐ Entre 3 años y 3 años 11 meses
- ☐ 4 años o más

2. ¿En qué nivel está?

- ☐ Grupo 0-1 año
- ☐ Grupo 1-2 años
- ☐ Grupo 2-3 años

3. ¿Qué pantallas utiliza tu hijo/a?

- ☐ Televisión
 - ☐ Tablet
 - ☐ Teléfono inteligente
 - ☐ Ninguna
 - ☐ Otras
-
-

4. ¿En qué momento las utiliza?

- ☐ Desayuno
- ☐ Comida
- ☐ Cena
- ☐ Por la mañana
- ☐ Por la tarde
- ☐ Antes de dormir

- ☐ Fines de semana
- ☐ Nunca

5. **¿En presencia de quien utiliza pantallas digitales?**

- ☐ Nadie
- ☐ Padre/madre
- ☐ Hermanos menores de edad
- ☐ Otros _____
- _____

6. **Sumando todos los momentos del día y todas las pantallas utilizadas, ¿cuánto tiempo de pantallas en promedio al día tiene tu hijo/a?**

- ☐ Nada
- ☐ Media hora o menos
- ☐ Una hora, o un poco más
- ☐ Dos horas o más

7. **¿Qué contenidos mira tu hijo/a?**

- ☐ Dibujos animados
- ☐ Canciones
- ☐ Juegos
- ☐ Otros _____
- _____

8. **¿Cómo padre/madre para qué utilizas las pantallas con tu hijo/a?**

- ☐ Para que coma
- ☐ Para premiarlo
- ☐ Para que duerma
- ☐ Para que esté tranquilo/a
- ☐ Para poder hacer otras actividades
- ☐ Otras _____
- _____

9. **¿La televisión suele estar encendida en presencia del niño/a aunque no la esté viendo?**

- ☐ SI ☐ NO

10. ¿Los adultos en casa también utilizan pantallas digitales? Si la respuesta es sí:

- Tiempo diario aproximado:

- Dispositivo más utilizado:

- En la presencia de:

11. ¿Crees que el uso de las pantallas digitales en estas edades (0 a 3 años) son beneficiosas?
¿Por qué?

12. ¿Crees que el uso de las pantallas digitales en estas edades (0 a 3 años) presenta algún riesgo para el desarrollo de tu hijo/a? ¿Por qué? Si tu respuesta es si ¿Cuáles?

13. ¿Existe algún conflicto relacionado al uso de las pantallas digitales? ¿Cuáles?

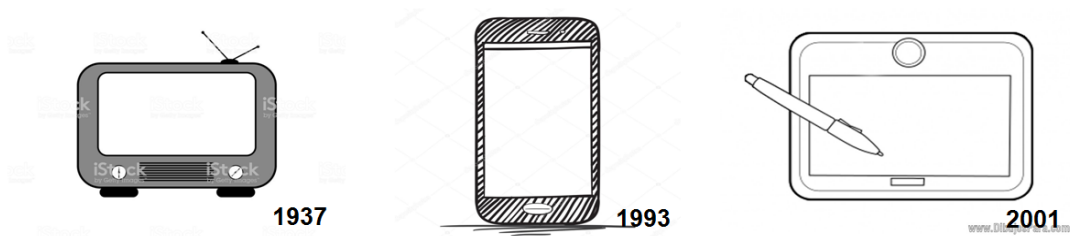
14. ¿Qué alternativas de ocio, tanto en familia como en solitario, tiene tu hijo/al interior del hogar y fuera de este?

15. ¿Qué te gustaría saber con respecto al uso de pantallas digitales y niños/as pequeños/as?

16. ¿Estarías dispuesto a venir a un taller para padres/madres en el que se abordara el tema?

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

Anexo 4. Presentación realizada al EAT



Pantallas digitales y Primera Infancia

1ª sesión presencial
EAT San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal

Sesiones presenciales:

1ª sesión

→ 3 de Diciembre de 12.00 a 14.00

2ª sesión

→ 9 de Enero de 16.00 a 17.30 hrs.

3ª sesión

→ 28 de Enero de 12.00 a 13.00 hrs.

Objetivo

Diseñar estrategias y orientaciones para las educadoras y las familias con respecto al buen uso de las pantallas digitales en la primera infancia



¡ANTES DE COMENZAR!

¿Qué dice el EAT?

¿Qué dicen los/as educadores/as?

¿Qué dicen las familias?



¿Qué pasa con los/as niños/as de 0 a 3 años?

- Todos tienen alguna forma de tecnología digital en sus vidas.
- La mayoría comienza a tener contacto con la tecnología digital antes de los 2 años.
- Uno de cada tres bebés tiene televisión en el dormitorio, la mitad la mira durante 2 horas diarias.
- El 51% de los bebés utilizan algún tipo de pantalla diariamente.
- El 96,6% de los/as niños/as utilizan algún tipo de dispositivo móvil y el 92,2% comenzó a usarlo antes de cumplir un año.
- El uso de pantallas aumentó del 39% (2011) al 80% (2013).



¿Cómo aprenden los/as niños/as?

El cerebro crece significativamente los primeros 3 años y la masa cerebral se triplica en los primeros 12 meses de vida

Experiencias reales



Interacciones reales



< 30 meses → déficit de video → déficit de transferencia

Recomendaciones de los/as expertos/as

American Academy of Pediatrics

Organizational Principles to Guide and Inform the Child Health Care System and Improve the Health of all Children

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

AEP
Asociación Española de Pediatría

Canadian Paediatric Society

POLICY STATEMENT

Media Use by Children Younger Than 2 Years

abstract

OBJECTIVE: The American Academy of Pediatrics (AAP) issued a policy statement addressing media use in children. The purpose of that statement was to educate parents about the effects that media—both the amount and the content—may have on children. In one part of that statement, the AAP recommended that “pediatricians should encourage parents to avoid television viewing for children under the age of two years.” The wording of the policy specifically discouraged media use in this age group, although it is frequently misquoted by media outlets as no media exposure in this age group. The AAP believed that there were significantly more potential negative effects of media than possible ones for this age group and, thus, advised families to thoughtfully consider media use for infants. This policy statement reaffirms the 1999 statement with respect to media use in infants and children younger than 2 years and provides updated research findings to support it. This statement addresses (1) the lack of evidence supporting educational or developmental benefits for media use in children younger than 2 years, (2) the potential adverse health and behavioral effects of media use by children younger than 2 years, and (3) the adverse effects of parental media use background media on children younger than 2 years. *Pediatrics* 2011;128:1040–1044.

INTRODUCTION
From birth to 24 months, children are in a critical period of development. Today's children have more access to electronic media than those of any previous generation. As a result, the AAP has been asked to address the issue of media use in children younger than 2 years. The AAP is a key consumer of electronic media. For example, we use television programs, and even entire cable networks, to deliver our messages to this age group. Currently, 50% of parents report that their children younger than 2 years watch some form of electronic media. By 2 years, almost one third of children have a television in their bedroom. Parents report that the programming their children watch has been described as “educational.” Parents who believe that educational television is “very important for healthy development” are twice as likely to have the television on all or most of the time.¹

Some children are watching television programs or recorded programs (DVDs/videos) intended for their viewing, termed “foreground”

1040 FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS Downloaded from by guest on January 12, 2016

Antes de los 18 meses → 0 pantallas

- Incentivar el tiempo de juego libre, creativo y desconectado junto a sus cuidadores/as.

2 a 5 años → máximo 1 hora diaria

- Programación de alta calidad.
- Acompañados activamente.
- Evitar horarios que afecten el sueño, la alimentación o la comunicación familiar.

AFA
ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

Regla
3-6-9-12

Características de los programas educativos

- Prosociales
- Duales
- Repetitivos
- Con paradas predeterminadas
- Adaptados a las habilidades cognitivas del niño/a.
- Ritmo lento, trama sencilla, didáctica y realista

Algunos datos interesantes... ¿Sabías que...?

directos rtve Noticias Televisión Radio Deportes Infantil Alacarta ElTiempo Playz

» Noticias » Ciencia y tecnología

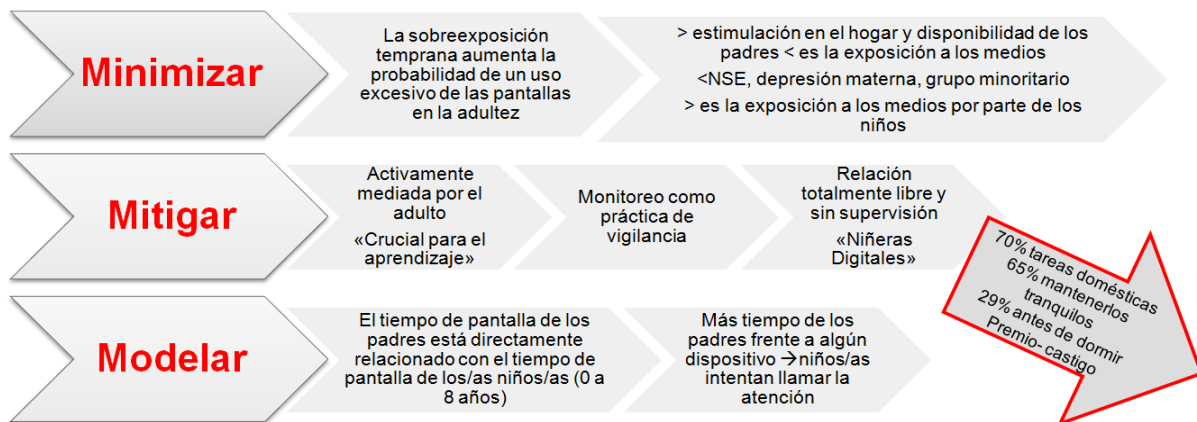
Walt Disney reconoce que los vídeos de "Baby Einstein" no tienen valor educativo

- La compañía cede ante un grupo que lucha por los derechos de los niños a disfrutar de una infancia libre de intereses comerciales.
- El grupo de defensa de los consumidores amenazó con llevar a Disney a los tribunales por publicidad engañosa.
- Disney reembolsará el importe de hasta 4 dvds por familia a aquellos padres que lo soliciten.
- La campaña de devolución, que se inició en junio, se extenderá ahora hasta el 10 de marzo.
- Baby Einstein se defiende asegurando que nunca comunicó a los compradores que sus productos tuvieran virtudes educativas.

25.10.2009 | actualización 13h06

Mediación de los cuidadores ante las pantallas

***6 de cada 10 niños** se encuentran expuestos a más de **2 horas** de pantallas al día*



Riesgo asociados a la sobreexposición temprana a pantallas digitales

OBESIDAD

- Hasta un 60% de prevalencia de sobrepeso a los 4 años debido al exceso de visualización de la televisión temprana.
- Los niños de 2 años que están expuestos por más de 2 horas al día aumentan su IMC por cada hora consumida frente a la pantalla a la semana, siendo 1,7 veces más propensos a tener sobrepeso.
- La televisión en el cuarto es un factor de alto riesgo.
- La mitad de los/as niños/as realizan sus comidas frente algún tipo de dispositivo, generando un aumento en la ingesta.
- Efectos nocivos de la publicidad... ¿Qué dicen las investigaciones?



ALTERACIONES DEL SUEÑO

El 12% de los bebés y el 32% de los/as niños/as pequeños/as están mirando televisión como parte de su rutina para acostarse, afectando negativamente la duración y la calidad del sueño, además, de generar somnolencia diurna excesiva.



¿Por qué?

1. El tiempo de pantalla reemplaza al tiempo que se dispone para dormir
2. La estimulación psicológica producida por la exposición a los medios.
3. La luz emitida por los dispositivos altera la fisiología del sueño potenciando el estado de alerta y la disminución de la somnolencia.



¿Qué dicen las investigaciones?

MIOPÍA

Aumento dramático de la miopía en niños/as pequeños/as debido al esfuerzo contante para enfocar el objeto próximo de la pantalla y estar tanto tiempo concentrados/as en un mismo plano → modificaciones en algunas áreas de la retina

El exceso de actividad irrumpe en el desarrollo del ojo.



PROBLEMAS ATENCIONALES Y EMPOBRECIMIENTO DE LAS FUNCIONES EJECUTIVAS



¿Sabías que...?

La exposición prolongada a imágenes rápidas condiciona al cerebro a esperar siempre niveles altos de estimulación, situación que dificultará la focalización de la atención en otros contextos.

Estar frente a una pantalla, desactiva la conexión encargada de focalizar la atención (circunvolución frontal), fijándose en distintas cosas a la vez, provocando una atención más corta, limitada y disgregada.

Programación con fines de entretenimiento → empobrecimiento de las funciones ejecutivas → aplicar la experiencia pasada, planificar acciones, organizar, elaborar estrategias, usar la memoria y retrasar la gratificación.

DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

La sobreexposición temprana a la pantalla puede provocar dificultades en el control de impulsos, autorregulación, tolerancia a la frustración y la flexibilidad mental.

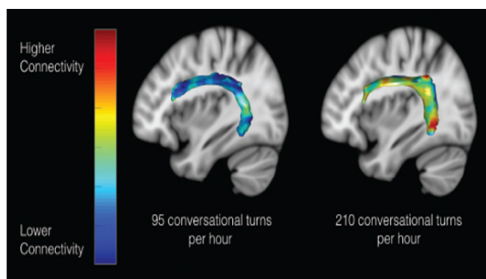
Problemas de comportamiento → liberación de dopamina → incita a la acción → círculo de recompensa inmediata, constante y variable → adicción → rabietas y comportamientos inadecuados.

Exposición a contenidos violentos → comportamientos agresivos en niños/as de 2 y 3 años.



RETRASOS EN EL LENGUAJE

Los/as niños/as de 15 meses a 4 años confrontados a dos horas diarias de televisión multiplican por tres la probabilidad de padecer retrasos en el desarrollo del lenguaje, y si esta exposición comienza antes de los 12 meses se multiplica por seis.



Oportunidad de aprendizaje para los niños.	Solo escuchando (p. ej., viendo la TV o videos, o escuchando una conversación entre adultos)	Participando activamente en una conversación
Escucha una variedad de palabras que podrá usar más adelante por sí mismo.	Tal vez	✓
Aprende a prestar atención a otra persona.	Tal vez	✓
Aprende cómo iniciar una interacción.	✗	✓
Aprende cómo y cuándo tomar un turno en una interacción.	✗	✓
Aprende cómo enviar un mensaje de una manera eficaz.	✗	✓
Aprende a aclarar o repetir un mensaje si no fue entendido.	✗	✓
Practica usando palabras y gestos.	✗	✓
Aprende a hacer preguntas.	✗	✓
Aprovecha sus conocimientos previos, su experiencia y sus habilidades para resolver problemas expresando un punto de vista.	✗	✓
Construye confianza en la comunicación.	✗	✓

AUTISMO VIRTUAL

El autismo virtual presenta síntomas muy similares a los del espectro del trastorno autista, pero la diferencia es que el falso autismo es desencadenado por una estimulación por medio de la visualización excesiva y temprana a las pantallas que confunde el diagnóstico real en casi un 90% de los casos.



TELEVISIÓN DE FONDO

- En bebés de 6, 12, 24 y 36 meses el juego libre disminuyó. También, la exploración hacia los juguetes y el tiempo de juego y atención en el mismo.
- Se reduce la cantidad y la calidad de las interacciones padres e hijos- de 940 a 770 palabras- y el tiempo de no interacción aumenta en un 50%.
- Los menores de 3 años están expuestos a un promedio de 6 horas de *televisión de fondo*, lo que equivale al 40% de su tiempo en vigilia, afectando el desarrollo cognitivo, del lenguaje, del funcionamiento ejecutivo y la regulación emocional.

¿Y ahora?... ¡Manos a la obra!



Anexo 5. Apartado sobre pantallas digitales en la entrevista inicial para las familias³

1. ¿Qué tipo de pantallas digitales hay en su hogar (TV, tablet, computadora, teléfono inteligente)? ¿Cuáles de estos dispositivos utiliza su hijo/a?
2. ¿Cuánto tiempo en promedio por día su hijo/a está expuesto/a algún dispositivo digital?
3. ¿Cuándo su hijo/a utiliza algún tipo de dispositivo digital lo hace en solitario o en compañía de algún adulto? Si lo hace en compañía ¿de qué forma se acompaña al niño o niña durante la actividad (conversando sobre lo que está mirando, sentándose a su lado realizando otra actividad, estando en un mismo espacio escuchando lo que está mirando, etc.)?
4. ¿Con qué frecuencia hay una pantalla encendida de fondo aunque el niño o la niña no la esté mirando?
5. ¿En qué momentos del día su hijo/a utiliza las pantallas digitales (al despertar, durante las comidas, antes de ir a dormir, mientras sus cuidadores/as hacen tareas domésticas, etc.)? ¿Cuánto tiempo son utilizadas las pantallas durante estos momentos? ¿Con qué frecuencia?
6. ¿Hay televisión o una computadora en la habitación de su hijo/a? ¿Su hijo/a lleva dispositivos móviles al dormitorio?
7. ¿Tiene su familia reglas o pautas para el uso de la pantalla que todos entiendan y compartan? ¿Cuáles son?

³ Entrevista basada en la propuesta del artículo *Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world* (Canadian Paediatric Society, 2017).

Anexo 6. Taller para educadoras/es

¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de los/as niños/as pequeños/as?

Objetivos:

- Crear un espacio seguro en donde todas/os las/os asistentes se sientan con la libertad de plantear sus dudas, opiniones e inquietudes con respecto a la temática a abordar.
- Informar y reflexionar con las/os educadoras/es, con respecto a las consecuencias asociadas al uso de pantallas digitales en primera infancia.
- Comunicar a las/os educadoras/es cuáles son las recomendaciones de los/as expertos/as en cuanto al uso de pantallas digitales en primera infancia.
- Brindar a las/os educadoras/es alternativas prácticas y realistas que sirvan para reemplazar el uso de pantallas digitales en niños/as pequeños/as.

Duración: 2 horas

Participantes: EAT y Equipo Docente

Materiales:

- Imágenes y viñetas impresas (anexo A).
- Proyector y ordenador.
- Presentación PowerPoint *¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de los/as niños/as pequeños/as?* (anexo B).
- Una caja, tipo urna, donde en una de sus caras se vea la pregunta *¿Cómo reemplazar el uso de pantallas digitales en el interior del hogar?*
- Hojas de papel de colores para cada integrante.
- Cartulina grande y rotuladores de colores.
- Hojas de evaluación para los/as asistentes (anexo C).

Antes de la sesión:

- Colocar pegadas a la pared las imágenes que se encuentran en el anexo A.
- Disponer las sillas formando un semicírculo.
- Preparar la instalación necesaria para proyectar un documento PowerPoint.

1. Inicio

a. Presentación

Se les da la bienvenida a las/os educadoras/es creando un clima de acogida. Se les invita a recorrer la sala y a mirar las imágenes que se encuentran pegadas en la pared, para que luego tomen asiento en un gran semicírculo.

Posteriormente, se presenta el Equipo de Atención Temprana y se explica brevemente cuáles son sus funciones y el motivo de su presencia en la escuela. Luego de la presentación, se introduce la sesión mencionando que este taller es parte del trabajo conjunto entre el EAT, las familias y la escuela, para abordar de forma colaborativa la temática del buen uso de las pantallas digitales en la primera infancia. Se comunican a nivel general los resultados de los cuestionarios realizados con las familias y educadores/as.

Se hace énfasis en que este es un espacio seguro, en donde todas las experiencias y opiniones serán validadas, respetadas y se guardará total confidencialidad sobre todo lo conversado durante la jornada. Se les invita a ponerse cómodas/os, destacando que esta instancia busca ofrecer un espacio de mutuo aprendizaje, conversación y reflexión que nos ayude a todos y todas en nuestro quehacer como profesionales.

b. Actividad

Después de la presentación se les pregunta a las/os educadoras/es:

- ¿Qué os llamó la atención de estas imágenes?
- ¿Qué tipo de situaciones os hacen recordar estas imágenes? ¿Por qué?
- ¿Qué nos intentan comunicar estas viñetas?

Se recogen las respuestas de las personas que deseen compartirlas con el resto del grupo. Se reflexiona en conjunto sobre cómo el mundo globalizado, digitalizado y cada vez más despersonalizando en el que estamos viviendo, va modificando el modo de enfrentarnos y relacionarnos con los otros, trayendo consigo consecuencias, tanto positivas como negativas, en todas las áreas de nuestra vida: familiar, laboral, social, etc.

Se brinda un espacio de conversación e intercambio de miradas en cuanto al tema planteado, para luego preguntar: ¿cómo creéis que afecta esta situación en el desarrollo de los/as niños/as pequeños/as? Se abre un espacio de debate y discusión al respecto.

2. Desarrollo

Se comenta que el material que se expondrá a continuación fue diseñado en base a los intereses, necesidades y dificultades planteadas por ellas/os mismas/os en el cuestionario online realizado hace algunos meses atrás.

Se proyecta el documento PowerPoint *Taller para educadoras/es. ¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de los/as niños/as pequeños/as?* (anexo B). Tras la exposición de la presentación se abre una ronda de preguntas, dudas, inquietudes y comentarios, que se resuelven de manera colaborativa.

Luego, se les enseña a los/as educadores/as la caja con la pregunta “¿Cómo reemplazar el uso de pantallas digitales en el interior del hogar?” y se les reparte un papel a cada persona. Se les explica que

el objetivo de la actividad, es que cada uno/a, vaya introduciendo en el interior de la caja ideas que sean prácticas y sencillas de llevar a cabo, para que los padres y madres comiencen a reemplazar el uso de las pantallas al interior del hogar por otro tipo de actividades con sus hijos/as. Se les pide que piensen en todas las rutinas que hay dentro de una familia, en donde generalmente se utilizan las pantallas y propongan una manera “desconectada” de llevarlas a cabo.

Ejemplo: Mientras el padre está preparando la comida y deja al bebé con una tablet con dibujos animados, se le propone que lo lleve a la cocina, lo deje en el suelo, sobre una alfombra, le entregue dos cucharas y un pote de plástico para que este los explore y juegue con los objetos mientras su padre cocina.

Una vez que todos/as los participantes escribieron en el papel distintas alternativas al uso de pantallas y las depositaron en la caja, el/la integrante del EAT que lidera el taller, leerá todos los papeles recogidos, mientras un/a voluntario/a irá escribiendo en una cartulina todas las propuestas elaboradas. Una vez finalizado el taller, la cartulina, se colocará en la sala de profesores/as en un lugar visible para todos/as.

3. **Reflexión**

Luego se realizan, al azar, grupos de cuatro personas para que las/os educadoras/es discutan y reflexionen sobre los temas conversados y abarcados durante la jornada. Se entrega como guía las siguientes preguntas que serán proyectadas:

- ¿Qué os llamó la atención?
- ¿Qué sentido tiene para vosotros/as la información trabajada? ¿Por qué? ¿Cómo la relacionan con lo que observan día a día en la escuela?
- ¿Para qué puede servir esta información en el día a día con los/as niños/as y sus familias?

Una vez que los grupos tuvieron el tiempo suficiente para realizar la actividad, se le pide a cada cuarteto que elija un/a portavoz, para que comparta las reflexiones a las que llegaron como equipo.

4. **Cierre**

Se le pregunta a cada una/o de las/os educadoras/es ¿Qué ideas te llevas para reflexionar tras esta sesión? ¿Qué aprendiste hoy?

Luego de las respuestas, se realiza un pequeño resumen de lo revisado durante la sesión, destacando las ideas claves de la jornada.

Para finalizar se les agradece la participación y honestidad mostrada durante la jornada y se les pide que antes de retirarse contesten la evaluación del taller (anexo C). Una vez que las evaluaciones fueron entregadas, se cierra el encuentro con un gran aplauso grupal.

ANEXOS DEL TALLER PARA EDUCADORES/AS

Anexo A. Imágenes para el Taller: *¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de los/as niños/as pequeños/as?*

Recortar las siguientes imágenes y pegarlas en la pared antes de iniciar la sesión.

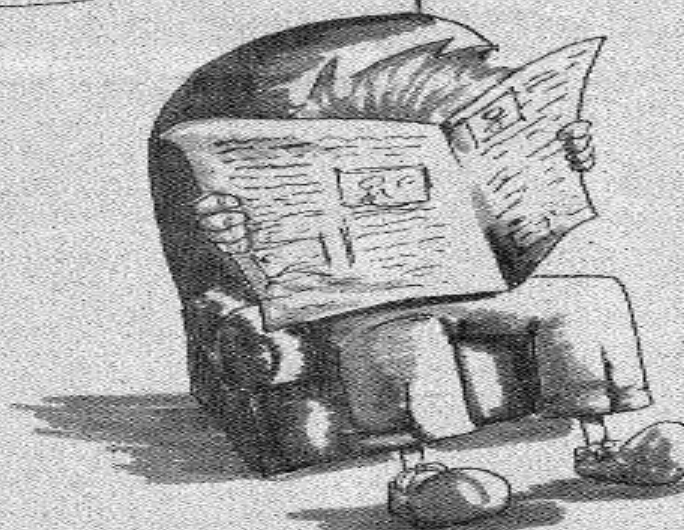


¿EDUCACIÓN MODERNA?

PAPA, YA TENGO MI LAPTOP,
IPAD, TABLET, MP3,
NOTEBOOKY SMARTPHONE.
Y ¿USTEDES EN LA
ESCUELA QUE USABAN?



LA CABEZA





PAPÁ, ¿PODRÍAS DEFINIRME EN TRES PALABRAS
QUÉ ES LA AUSENCIA DE LA CULTURA DEL ESFUERZO?

NO TENGO GANAS

PERFECTO.
GRACIAS, PAPÁ





DEBE SER UN
CHUPETE PARA
ADULTOS. CUANDO NO
LO ENCUENRAN SE
PONEN A BERREAR

© 1994 by Speed Bump



22.4.2004 TEMA: VISPERA DEL DÍA DEL LIBRO

UN LIBRO, NO LO DUDEN, TIENE MUCHOS MÁS MILLONES DE COLORES QUE CUALQUIER PANTALLA TFT

¡GUAY! ES COMO
UN SMS PERO CON
TODAS LAS LETRAS
¿CÓMO SE
LLAMA?

LIBRO, CHAVAL,
LIBRO

UN LLIBRE, NO HO
DUBTEU, TÉ MOLTS
MÉS MILIONS DE
COLORS QUE
QUALSEVOL
PANTALLA TFT



faró

www.e-faro.info

www.facebook.com/farohumor



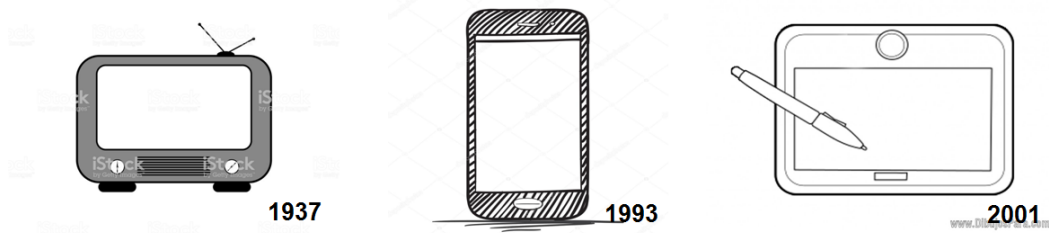
«No tengo ni idea de dónde vienen los niños, pero he escuchado que tardan nueve meses en descargarse»

RISASINMAS.COM

talk with me !... please



Anexo B: Presentación PowerPoint ¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de los/as niños/as pequeños/as?



¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de los/as niños/as pequeños/as?”

Taller para educadoras/es
EAT San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal

DATOS PREOCUPANTES

- La mayoría de los/as niños/as comienza a tener contacto con la tecnología digital antes de los 2 años de vida.
- En EEUU, 1 de cada 3 bebés tiene televisión en el dormitorio y la mitad de ellos la mira durante 2 horas diarias.
- En Reino Unido el 51% de los bebés (6-11 meses) utilizan algún tipo de pantalla digital diariamente .
- En niños/as entre 2 y 4 años el uso de pantallas digitales aumentó del 39% (2011) al 80% (2013).



¿Cómo aprenden los/as niños/as?

Experiencias reales

- Estimulantes y desestructuradas.
- A través de los sentidos.
- Apropriadadas a su edad y que favorezcan la exploración, curiosidad, creatividad, reciprocidad, cooperación y el juego libre.
- Espacios, tiempo y personas reales.



Interacciones reales

- Relaciones positivas entre él/ella y sus cuidadores/as.
- Interacciones donde los adultos sean capaces de responder con sensibilidad y calidez a las señales proporcionadas creando un intercambio conjunto.



Recomendaciones de los/as expertos/as

RECOMENDACIONES PARA USAR LA TECNOLOGÍA EN LA PRIMERA INFANCIA





MENOS DE 18 MESES
"Cero pantalla"



18-24 MESES
Sólo acompañados por adultos y con aplicaciones de calidad



2-5 AÑOS
Menos de 1 hora diaria

Fuente: American Academy of Pediatrics @BIDgente

Nota: "Lectura digital en la primera infancia" CERLALC, 2019



3



Los niños y niñas menores de 3 años no se benefician del uso de las pantallas. Hasta los 3 años, les es más útil el juego y por eso propone evitar las pantallas hasta los 3 años.

6



Cuando los niños y las niñas entran en contacto con los videojuegos, estos pasan a ser casi que el centro de sus vidas. Por esto, se recomienda no utilizarlos antes de los 6 años.

9



Nada de Internet antes de los 9 años! Y a partir de los 9, hacerlo acompañado de un adulto responsable que le explique tres reglas básicas:
1) Todo lo que se publica en Internet lo puede ver y usar cualquier persona, 2) Todo lo que se publica en Internet queda ahí para siempre, y 3) No todo lo que se encuentra en Internet es verdadero o confiable.

12



Sólo aquellos que ya tengan 12 años podrán ingresar a Internet de manera autónoma, sin olvidar tener prudencia y seguir ciertas reglas de uso construidas junto con los adultos o cuidadores a cargo.

Características de los programas educativos

- Contenido **prosocial**.
- Diseñados para ser utilizados en **dualidad**.
- Tienen **paradas predeterminadas**.
- Se **adaptan** a las habilidades cognitivas del niño/a.
- El **ritmo es lento, la trama sencilla, didáctica y realista**.
- **Repetición** → conduce a la acción y reduce el *déficit de transferencia*.

¡¡¡OJO!!!

El **54%** de los niños de 0 a 8 años pertenecientes a familias de altos ingresos utilizan programas educativos, versus, el **28%** de familia de bajos ingresos.

directos
rtve
Noticias
Televisión
Radio
Deportes
Infantil
Alacarta
ElTiempo
Playz

» Noticias » Ciencia y tecnología

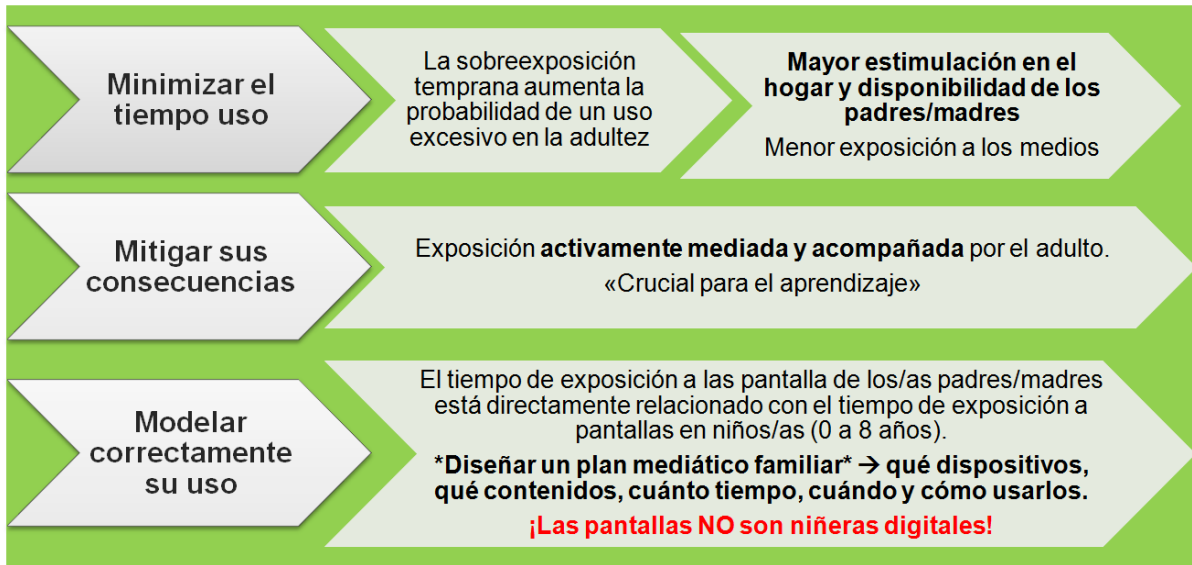


Walt Disney reconoce que los videos de "Baby Einstein" no tienen valor educativo

- » La compañía cede ante un grupo que lucha por los derechos de los niños a disfrutar de una infancia libre de intereses comerciales.
- » El grupo de defensa de los consumidores amenazó con llevar a Disney a los tribunales por publicidad engañosa.
- » Disney reembolsará el importe de hasta 4 dvds por familia a aquellos padres que lo soliciten.
- » La campaña de devolución, que se inició en junio, se extenderá ahora hasta el 10 de marzo.
- » Baby Einstein se defiende asegurando que nunca comunicó a los compradores que sus productos tuvieran virtudes educativas.

25.10.2009/actualización 13h06

¿Qué pueden hacer los padres y madres?



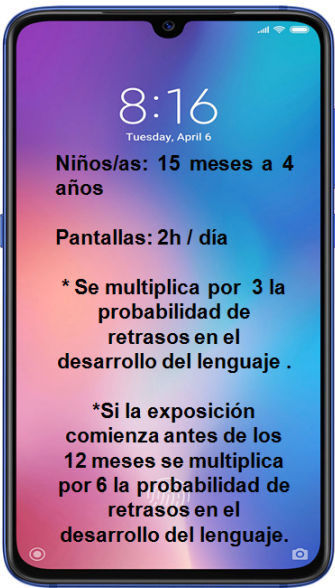
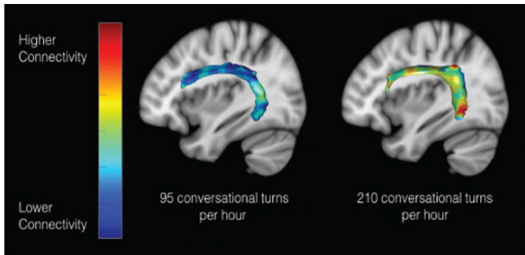
Riesgo asociados a la exposición temprana de las pantallas

RETRASOS EN EL LENGUAJE

El tiempo frente a la pantalla interfiere en los momentos de interacción entre padres/madres e hijos/as. Momentos en que los/as padres/madres responden a los bebés que buscan seguridad, conexión, contacto visual, sonrisas y conversación.

Oportunidad de aprendizaje para los niños.	Solo escuchando (p. ej., viendo la TV o videos, o escuchando una conversación entre adultos)	Participando activamente en una conversación
Escucha una variedad de palabras que podrá usar más adelante por sí mismo.	Tal vez	✓
Aprende a prestar atención a otra persona.	Tal vez	✓
Aprende cómo iniciar una interacción.	✗	✓
Aprende cómo y cuándo tomar un turno en una interacción.	✗	✓
Aprende cómo enviar un mensaje de una manera eficaz.	✗	✓
Aprende a aclarar o repetir un mensaje si no fue entendido.	✗	✓
Practica usando palabras y gestos.	✗	✓
Aprende a hacer preguntas.	✗	✓
Aprovecha sus conocimientos previos, su experiencia y sus habilidades para resolver problemas expresando un punto de vista.	✗	✓
Construye confianza en la comunicación.	✗	✓

The Power of Turn-taking: How Back-and-forth Interactions Help Children Learn Language. The Hanen Centre

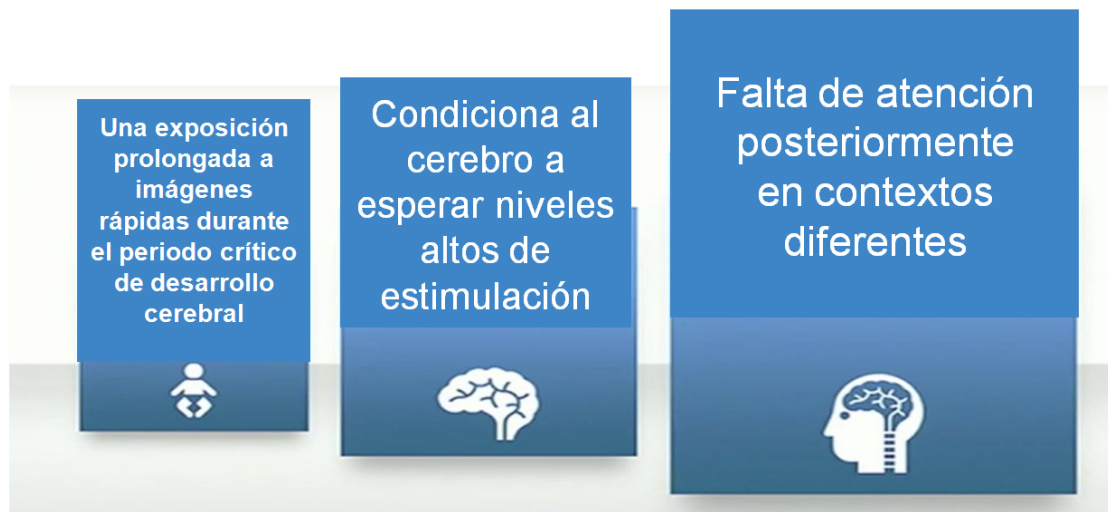


ALTERACIONES DEL SUEÑO

- El 12% de los bebés y el 32% de los/as niños/as pequeños/as están mirando televisión como parte de su rutina para acostarse, afectando negativamente la **duración, la calidad del sueño y generando somnolencia diurna excesiva.**
1. El **tiempo de pantalla** reemplaza al tiempo que se dispone para dormir.
 2. La **estimulación psicológica** producida por la exposición a los medios. La **adrenalina** puede reducir la capacidad de conciliar el sueño y mantenerse dormido.
 3. La **luz** emitida por los dispositivos altera la fisiología del sueño potenciando el **estado de alerta y la disminución de la somnolencia** (supresión de la producción de melatonina).



DIFICULTADES DE ATENCIÓN



ALTERACIONES EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Memoria de trabajo: habilidad de retener la información para luego usarla.

Control Inhibitorio: habilidad de dominar los pensamientos y los impulsos, así como resistir las tentaciones, distracciones y hábitos, parándose a pensar antes de actuar.

Flexibilidad Cognitiva: habilidad de cambiar objetivos y ajustarse a los cambios.

***Programación con fines de entretenimiento → empobrecimiento de las funciones ejecutivas →** aplicar la experiencia pasada, planificar acciones, organizar, elaborar estrategias, usar la memoria y retrasar la gratificación.



DIFICULTADES DE COMPORTAMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

La exposición a **contenidos violentos** → comportamientos agresivos en niños/as de 2 y 3 años.

Los/as niños/as entre 1 y 4 años que usan los teléfonos móviles de sus padres/madres como premio o distracción, **se enrabietan si se les niega**, con mayor frecuencia.

Usar la tecnología para sustituir las rutinas familiares o las prácticas de crianza, puede **impedir** el desarrollo de la capacidad de los/as niños/as para **regular sus emociones**.



EL USO DE PANTALLAS INTERFIERE EN LAS FORMAS NATURALES DE APRENDIZAJE



La **liberación de dopamina** incita a la acción, obtienes la recompensa y como no te sacias, vuelves a realizar la misma acción una y otra vez, produciendo una **sensación de adicción**.



OBESIDAD

- Los/as niños/as de 2 años que están expuestos por más de 2 horas al día aumentan su **IMC** por cada hora consumida frente a la pantalla a la semana.
- La televisión en el cuarto es un factor de alto riesgo.

La mitad de los/as niños/as realizan sus comidas frente algún tipo de dispositivo digital:

- **Aumento de la ingesta** al ocultar sentimientos de saciedad o la extensión en la duración de la comida.

Publicidad:

- Promociona **el alto consumo calórico**.
- Niños/as expuestos a más horas de pantallas, consumen menos frutas y verduras y más bebidas y comidas altas en grasas y azúcares.



MIOPÍA

- La **luz solar libera dopamina** de la retina → inhibe el alargamiento del ojo que es la base estructural de la miopía.
- Abuso en el tiempo de exposición a pantallas → **aumento dramático de la miopía en niños/as pequeños/as** debido al esfuerzo contante para enfocar el objeto próximo de la pantalla y estar tanto tiempo concentrados en un mismo plano.
- La **luz azul ultravioleta** ha provocado el aumento de los casos de miopía entre los/as niños/as de 2 y 3 años → exceso de actividad irrumpe en el desarrollo del sistema ocular.



AUTISMO VIRTUAL

Retraso o ausencia de lenguaje y escasa interacción → **erróneo diagnóstico de trastorno del espectro autista**.

En España han aumentado en un **300%** los motivos de consulta por autismo.

El autismo virtual presenta síntomas muy similares a los del espectro del trastorno autista, pero la diferencia es que el falso autismo es desencadenado por una estimulación por medio de la visualización excesiva y temprana a las pantallas que confunde el diagnóstico real en casi **un 90%** de los casos.

TELEVISIÓN DE FONDO

Interrumpe de forma indirecta en el procesamiento cognitivo de los/as niños/as → no permite centrarse en el juego y la exploración.

Provoca que:

- El juego libre disminuya.
- La cantidad y la calidad de las interacciones padres/madres e hijos/as se reduzca.

Los/as menores de 3 años están expuestos a un promedio de 6 horas de *televisión de fondo*, lo que equivale al 40% de su tiempo en vigilia.

- Desarrollo cognitivo, del lenguaje y del funcionamiento ejecutivo.
- Problemas de regulación emocional, agresión y comportamientos oposicionistas-desafiantes



¡Actividad!



shutterstock.com • 385355623

¿CÓMO REEMPLAZAR EL USO DE PANTALLAS DIGITALES EN EL INTERIOR DEL HOGAR?



REFLEXIÓN GRUPAL

En grupos de 4 personas...



- ¿Qué os llamó la atención?
- ¿Tiene sentido para vosotros/as la información expuesta? ¿Por qué? ¿Cómo la relacionan con lo que observan día a día en la escuela?
- ¿Para qué puede servir esta información en el día a día con los/as niños/as que trabajan y sus familias?

Anexo C. Evaluación taller para educadoras/es

¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de los/as niños/as pequeños/as?”

La información que se solicita a través del siguiente instrumento, nos permitirá conocer el nivel de logro de los objetivos generales perseguidos por el taller para educadoras/es, en cuanto a:

- Informar y reflexionar con respecto a las consecuencias asociadas al uso de pantallas digitales en la primera infancia.
- Comunicar cuáles son las recomendaciones de los/as expertos/as en cuanto al uso de pantallas digitales en edades tempranas.
- Brindar alternativas prácticas y realistas que sirvan de reemplazo al uso de pantallas digitales.
- Entregar orientaciones concretas de intervención con las familias en cuanto al buen uso de pantallas digitales.

Al mismo tiempo, con estas preguntas se busca conocer el nivel de satisfacción de la experiencia de aprendizaje vivida. En relación a ello, comenta cuán de acuerdo estás con las siguientes afirmaciones:

	En total desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Durante la sesión, me sentí cómoda/o y respetada/o en todo momento.					
La dinámica, contenidos, metodología y materiales utilizados durante la sesión fueron claros y motivadores.					
Después de la sesión, me siento más informada/o y consciente sobre las consecuencias que tiene la exposición temprana a las pantallas digitales en el desarrollo.					
Después de la sesión, me siento más capacitada/o para brindar a las familias orientaciones y alternativas que sean útiles para					

reemplazar el uso de las pantallas digitales.					
Después de la sesión, tengo claridad de cuáles son las recomendaciones de los/as expertos/as sobre el buen uso de las pantallas digitales					
Después de la sesión, siento que tengo herramientas prácticas para intervenir con las familias con respecto al tema.					
Después de la sesión, me siento más preparada/o para prevenir y hacer frente a esta problemática.					
El espacio de discusión y reflexión conjunta fueron clave para generar aprendizaje y tomar conciencia sobre la importancia de intervenir como profesionales.					
En general, me siento muy satisfecha/o y conforme con el taller realizado.					

¿Qué elementos destacarías de esta experiencia?

¿Qué mejorarías? ¿Cómo?

Observaciones o comentarios que desees realizar:

¡Muchas gracias por tus aportaciones!

Anexo 7. Taller para padres y madres

Uso de pantallas digitales en primera infancia

Sesión 1: ¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de nuestros/as hijos/as?

Objetivos:

- Crear un espacio seguro en donde todos los asistentes se sientan con la libertad de plantear sus dudas, opiniones e inquietudes con respecto a la temática a abordar.
- Informar, concientizar y reflexionar en conjunto con las familias, respecto a las consecuencias asociadas al uso de pantallas digitales en primera infancia.

Duración: 2 horas

Nº de plazas: 25

Materiales:

- Imágenes y viñetas impresas (anexo A).
- Proyector y ordenador.
- 30 post-it (para los nombres).
- Presentación PowerPoint *¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de nuestros/as hijos/as?* (anexo B).
- 5 hojas blancas.
- 5 pack de lápices de 12 colores.
- 25 post-it amarillos y 25 azules.
- 2 cartulinas.

Antes de la sesión:

- Colocar pegadas a la pared las imágenes que encontrará en el anexo A.
- Disponer las sillas formando un semicírculo.
- Preparar la instalación necesaria para proyectar un documento PowerPoint.
- Preparar las 2 cartulinas. Escribir en la parte superior de una de ellas: *¿Qué ideas te llevas para reflexionar tras esta primera sesión?* Y en la otra: *¿Cuáles son sus principales inquietudes y dudas con respecto a este tema?* Ubicar los carteles en dos lugares diferentes de la sala.

1. Inicio

a. Presentación

Se les da la bienvenida a los padres y madres creando un clima de acogida. Se les invita a recorrer la sala y a mirar las imágenes que se encuentran pegadas en la pared, para que luego tomen asiento en un gran semicírculo.

Posteriormente, se presenta al Equipo de Atención Temprana y se explica brevemente cuáles son sus funciones y el motivo de su presencia en la escuela. Luego de la presentación, se introduce la sesión mencionando que este taller es parte del trabajo conjunto entre el EAT, las familias y la escuela, para abordar de forma colaborativa la temática del buen uso de las pantallas digitales en primera infancia.

Antes de dar a conocer los objetivos que persigue la sesión, se realiza una ronda de presentaciones, donde cada padre/madre dice su nombre, lo escribe en un post-it y se lo pega en un lugar visible, para así, poder dirigirse unos a otros por los nombres. Los/as profesionales del EAT que participen en esta sesión harán lo mismo. Al finalizar la ronda, se lanzan las siguientes preguntas para quienes deseen contestarlas: *¿Por qué estáis aquí? ¿Qué esperáis de esta sesión?*

Luego de recoger las respuestas, se explica que el taller está compuesto de dos sesiones. La primera de ellas, busca por una parte informar y reflexionar sobre los efectos asociados a pantallas en niños de 0 a 3 años y, por otra, recoger las inquietudes y preocupaciones de los padres y madres para poder dirigir de forma más ajustada la segunda sesión. En ella se profundizará a través del diálogo reflexivo, del intercambio de vivencias y de propuestas prácticas de trabajo en relación al tema que compete.

Se debe hacer énfasis en que este es un espacio seguro, en donde todas las experiencias y opiniones serán validadas, respetadas y se guardará total confidencialidad sobre todo lo conversado durante las sesiones. Se invita a los padres y madres a sentirse cómodos, destacando que este es un trabajo de mejora conjunta, que está lejos de pretender juzgar, analizar o mostrarles cómo deben actuar con sus hijos/as, sino que simplemente busca ofrecer una instancia de mutuo aprendizaje, conversación y reflexión que los ayude en su quehacer diario como progenitores/as.

b. Actividad

Luego de la presentación se les pregunta a los padres /madres:

- ¿Qué os llamó la atención de estas imágenes?
- ¿Hay alguna imagen con la que os sentís mayormente identificados/as? ¿Cuál? ¿Por qué?
- ¿Qué nos intentan comunicar estas viñetas?

En grupos, de cinco personas, se comentan las preguntas y un portavoz de cada grupo las transmite al grupo ampliado. En una pizarra se anotan las respuestas y se remarcan las respuestas que han sido similares con el propósito de que estos vean y sientan que no están solos y que hay muchas familias que están viviendo o que presentan las mismas dificultades que ellos. Pero, se destacan también, las que

han sido diferentes, mencionando, que todas las familias también lo son y, por lo mismo, tienen distintas necesidades e intereses. Se subraya la importancia de tener claro que las estrategias que les funciona a unas familias, no necesariamente le dará buenos resultados a otras, ya que no hay una receta mágica ni única de cómo actuar, sino que cada grupo familiar tiene que buscar e ir probando las formas de actuación más ajustadas a su realidad, a sus necesidades y a las características personales de sus hijos/as.

2. **Desarrollo**

Se les cuenta a las familias como ha sido el proceso de recogida de información con respecto al consumo de pantallas digitales, intereses, necesidades y percepciones sobre el tema a tratar. Se aclara, que con anterioridad a la elaboración del material que se expondrá a continuación, se entregaron cuestionarios a padres/madres de tres escuelas infantiles y que con la información que estos/as proporcionaron se preparó esta sesión.

Se proyecta el documento PowerPoint *¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de nuestros/as hijos/as?* (anexo B).

3. **Reflexión**

Tras la exposición de la presentación se abre una ronda de preguntas. Los/as padres/madres se reunirán en grupos de cinco personas, procurando que los que son pareja queden en grupos separados. Se entrega a cada grupo una hoja en blanco y doce lápices de colores. Se les pide que discutan y respondan las siguientes preguntas que estarán proyectadas:

- ¿Qué os llamó la atención?
- ¿Qué sentido tiene para vosotros/as la información expuesta? ¿Por qué?
- ¿Para qué puede servir esta información en la vida cotidiana con tus hijos/as?
- ¿Qué podríais cambiar? ¿Qué podríais mejorar?
- Realizar como grupo un cartel, dibujo o frase que plasme las conclusiones, reflexiones o compromisos a los que llegaron como equipo tras la conversación.

Una vez que los grupos tuvieron el tiempo suficiente para realizar la actividad se le pide a cada quinteto que elija un/a portavoz que pueda compartir el trabajo final y que explique brevemente el significado del cartel, dibujo o frase creada.

4. **Cierre**

Para finalizar la sesión se entrega a cada asistente dos post-it, uno de color amarillo y otro azul. Se indica que, por favor, contesten estas dos preguntas:

- ¿Qué ideas te llevas para reflexionar tras esta primera sesión?
- ¿Cuáles son sus principales inquietudes y dudas con respecto a este tema?

En el post-it amarillo responderán a la primera pregunta y se pegarán en el cartel correspondiente, qué tendrá enunciada la pregunta, situado en unas de las paredes de la sala. En el post-it azul se responderá a la segunda pregunta y se realizará el mismo procedimiento en la cartulina donde estará consignada la interrogante restante. Esta recogida de información servirá de evaluación para pulsar las opiniones de las familias y captar las inquietudes a abordar en la segunda sesión del taller.

Para la próxima jornada se sugiere que observen durante la semana en qué momentos utilizan las pantallas digitales con sus hijos/as y qué hacen ellos mientras los niños/as las utilizan. Además, se les recomienda el texto *“Screen time and young children: promoting health and development in a digital world”* (Canadian Paediatric Society) que pueden bajarlo de Google traducido de forma automática al castellano, en el caso de estar interesados en indagar más sobre la temática.

Se despide la sesión con pequeño resumen, destacando las ideas claves del taller y recordando la fecha y la hora de la próxima sesión. Se incide en la importancia de la asistencia para que el proceso no quede inconcluso. Se agradece la asistencia y también la participación mostrada durante la jornada. Se solicita un aplauso grupal para dar término al encuentro.

Sesión 2: ¡Busquemos juntos alternativas al uso de las pantallas digitales!

Objetivos:

- Crear un espacio íntimo de conversación en donde padres y madres intercambien experiencias, inquietudes y buenas prácticas entre ellos.
- Brindar orientaciones prácticas que sirvan de alternativa al uso de pantallas digitales en niños/as de 0 a 3 años.
- Responder de forma colaborativa las inquietudes y preocupaciones manifestados por los padres y madres en la sesión anterior.

Duración: 2 horas

Nº de plazas: 25

Materiales:

- Proyector y ordenador.
- 25 caramelos, 5 de cada color (ej. 5 amarillos, 5 rojos, 5 verdes, 5 naranjas, 5 azules).
- 25 impresiones del anexo C.
- Presentación PowerPoint *¡Busquemos juntos alternativas al uso de las pantallas digitales!* (anexo D).
- Música motivadora y reproductor musical.

- Vídeo de YouTube “The Big Bang Theory- Opening”.
- Papel continuo.
- 25 rotuladores de colores.
- 25 hojas de evaluación (anexo E).
- 25 folletos “Las pantallas digitales en la primera infancia” (anexo 8).

Antes de la sesión:

- Tener claridad sobre las inquietudes principales manifestadas por los/as padres/madres la sesión anterior.
- Disponer las sillas formando un semicírculo.
- Preparar la instalación necesaria para proyectar un documento PowerPoint y reproducir música.
- Colocar el papel continuo en alguna pared de la sala.

1. Inicio

a. Presentación

En la medida en que se reciben y van ingresando los/las participantes se les hace entrega de un caramelo que se les pide que conserven hasta el fin de la sesión.

Se da la bienvenida formalmente a las/los asistentes, creando un clima de acogida y posteriormente, se les invita a tomar asiento.

Se explica que esta sesión es una continuación al trabajo realizado en la jornada anterior y entre todos/as se hace un repaso de las ideas claves revisadas en la primera sesión. Se indica que en esta jornada se van a ofrecer alternativas prácticas al uso de las pantallas en niños/as pequeños que pueden ser de utilidad para ir reemplazando lentamente su uso. También, se dispondrá de un espacio donde se puedan intercambiar experiencias y buenas prácticas en grupos pequeños y se abarcaran, además, las inquietudes recogidas al finalizar la sesión anterior sobre el tema en cuestión.

Después, se les pregunta: *¿Por qué estáis aquí? ¿Qué esperáis de esta sesión?* Se invita a que las personas que deseen contesten.

Antes de iniciar la primera actividad de la sesión, se brinda un espacio por si alguno/a de los/as participantes quisiera compartir alguna experiencia o resolver alguna duda.

b. Actividad

Con el fin de introducir de forma más dinámica la temática a tratar, generar un ambiente de confianza y motivar la participación de los/as asistentes se invita a participar en una dinámica de grupo. Se leerán una serie de frases con posibles comportamientos y actitudes observados en sus hijos/as o en ellos/as y se les pedirá que al sentirse identificados/as con lo escuchado se pongan rápidamente de pie. Una guía de frases que puede ser de utilidad es la siguiente:

- Mi hijo/a se enoja o llora cuando le apago la televisión o le quito la pantalla digital que está utilizando.
- Mi hijo/a generalmente se alimenta mirando alguna pantalla digital.
- Utilizo las pantallas digitales para premiar o castigar a mi hijo/a.
- En mi casa suele estar la televisión encendida aunque nadie la esté mirando.
- Uso las pantallas digitales para que mi hijo/a esté tranquilo/a o se porte bien.
- En casa suelo estar pendiente o utilizando el teléfono móvil.

Esta breve dinámica permite que muchos padres y madres se sientan acompañados y evidencien que no son los únicos a los que les suceden dichas situaciones familiares, generando así estas experiencias compartidas, tranquilidad en los/as participantes y cohesión grupal.

2. **Desarrollo**

Se les pregunta a los/as asistentes por la tarea que se sugirió realizar la primera sesión. Se le pide a tres padres/madres que quieran participar, que le cuenten a los presentes en qué momentos utilizan las pantallas digitales con sus hijos/as y qué hacen ellos mientras los/as niños/as las utilizan. Se conversa sobre lo que van exponiendo los padres y madres voluntarias y se pregunta a los/as demás asistentes: *¿Os pasa lo mismo a vosotros? ¿Alguien tiene una experiencia diferente que quiera compartir?*

Se manifiesta que todos/as en algún u otro momento utilizamos las pantallas digitales con nuestros/as hijos/as por diversos motivos y que el fin de este taller no sentirnos juzgados/as o culpables, sino que tratemos de encontrar como familia alternativas al uso de las pantallas que pueden ser igual de atractivas para nuestros/as hijos/as y mucho más sanas para su desarrollo.

Se le entrega a cada uno de los/as asistentes una pizarra en forma de bombilla (anexo C) y un rotulador. Se les explica que la actividad consiste en completar las oraciones enunciadas por el/la expositor/a, procurando que la frase proponga alternativas al uso de las pantallas digitales. Una vez completada la oración, se levanta la bombilla para que todos/as los/as participantes puedan leer la totalidad de las respuestas.

Las propuestas entregadas por padres y madres serán recogidas por algún integrante del EAT, para que al finalizar la actividad, sean leídas frente al grupo.

Una idea de oraciones a completar puede ser la siguiente:

- En vez de que mi hijo/a coma frente a una tablet, desde hoy las comidas ...
- Para que mi hijo/a se porte bien y esté tranquilo, en lugar de dejarle el móvil ...
- Mientras estoy ocupada/o no dejaré a mi hijo/a viendo televisión, intentaré ...
- Para premiar a mi hijo/a no lo dejaré jugar todo el día con pantallas, mejor ...
- En vez de jugar con pantallas junto a mi hijo/a, desde ahora ...

Una vez terminada la actividad, se comenta a los/as asistentes que hay muchas razones que abalan la importancia de ir sustituyendo las pantallas digitales por otro tipo de actividades en nuestros/as hijos/as, tal como se comentó en la anterior sesión. Se menciona, que a pesar de esto, se cree necesario mostrar un vídeo que puede ser clave para comprender mejor cómo la exposición a medios multimedia impacta en el cerebro de los/as niños/as.

Se visualiza el vídeo *“The Big Bang Theory- Opening”* y luego se les pregunta a los padres y madres si pueden recordar tres o más imágenes del vídeo recién proyectado y, en caso de que la respuesta sea negativa, por qué creen que no pueden hacerlo.

Se reflexiona en torno a la idea de que si nosotros como adultos no podemos recordar las imágenes proyectadas por la cantidad de estímulos visuales y auditivos del vídeo. Imaginemos que sucede en el cerebro de los niños y niñas menores de 3 años, todavía inmaduros, cuando se enfrentan a este bombardeo de información, colores, formas y sonidos provenientes de las pantallas digitales.

Después, se proyecta el PowerPoint *¡Busquemos juntos alternativas al uso de las pantallas digitales!* (anexo D) que brinda estrategias prácticas y simples a incorporar en la vida familiar que pueden ser de gran utilidad para complementar las propuestas de los padres y madres.

Luego, se les pide que se reúnan en grupos de cinco personas según el color del caramelo que se les entregó a la entrada. Mientras cada uno recorre la sala en busca de sus compañeros/as de trabajo se coloca música animada, que sirva para motivar y cargar energías para la actividad siguiente.

3. Reflexión

Una vez reunidos los grupos, se proyecta la siguiente pauta orientativa, para que conversen con sus compañeros/as de grupo:

- ¿A qué conclusiones han llegado?
- ¿Qué estrategias han sido útiles con tus hijos/as para evitar el uso de las pantallas?
- ¿Qué rutinas, dinámicas o prácticas han servido para compartir un tiempo “desenchufado” con tus hijos/as?
- ¿De qué forma creéis que hay que comenzar el trabajo de reemplazar el uso de pantallas?
¿Cómo han sido vuestras experiencias?
- ¿Qué es lo que más os preocupa al respecto? ¿Cuáles son sus miedos o aprensiones?
- ¿Qué aprendísteis?

Una vez que los grupos tuvieron el tiempo suficiente de conversar, intercambiar experiencias, buenas prácticas y dudas, se le pide a cada quinteto que elija un/a portavoz que pueda compartir cuales fueron las conclusiones, aprendizajes o reflexiones a las que llegaron como grupo.

Tras finalizar la reflexión, se les agradece el trabajo realizado y el haberlas compartido con sus compañeros/as.

Para finalizar, se abre un espacio breve en donde se puedan expresar las inquietudes no resueltas, entregando una estrategia, orientación, sugerencia o experiencia, de forma colaborativa y constructiva.

4. **Cierre**

Se recoge, como cierre de la sesión, las reflexiones de las familias. Para ello, en un papel continuo, pegado en una de las paredes de la sala, se escribe la siguiente pregunta: *¿Qué ideas te llevas para reflexionar tras esta sesión?* Se proporcionan rotuladores de colores para que cada asistente escriba sobre el papel su respuesta o comentario, de tal modo que este visible para todos/as.

Se le pide a cada uno/a de los/as participantes que haga un compromiso realista y alcanzable, para modificar ciertas rutinas, relaciones, interacciones o dinámicas familiares que identifican como mejorables, y que poco a poco, intenten aplicarlas al interior del hogar (Ejemplos: cuando la televisión esté encendida y nadie se encuentre mirándola la voy a apagar. Voy a preocuparme de no mirar el teléfono móvil mientras esté con mi hijo/a. Los fines de semana antes de que mi hijo/a se duerma le contaré un cuento en vez de ver dibujos animados, etc.).

Para finalizar se realiza un pequeño resumen de lo revisado durante la jornada, destacando las ideas claves. Además, se agradece la asistencia y la participación. Se indica que contesten la evaluación del taller (anexo E).

En la medida que los/as padres/madres se vayan retirando se les hace entrega del folleto informativo- práctico que recoge ciertos puntos clave revisados durante el taller (anexo 8).

ANEXOS TALLER PARA PADRES Y MADRES

Anexo A. Imágenes para la Sesión 1 *¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de nuestros/as hijos/as?*

Recortar las siguientes imágenes y pegar en la pared antes de iniciar la sesión.





ZAPA homodeflectus.com

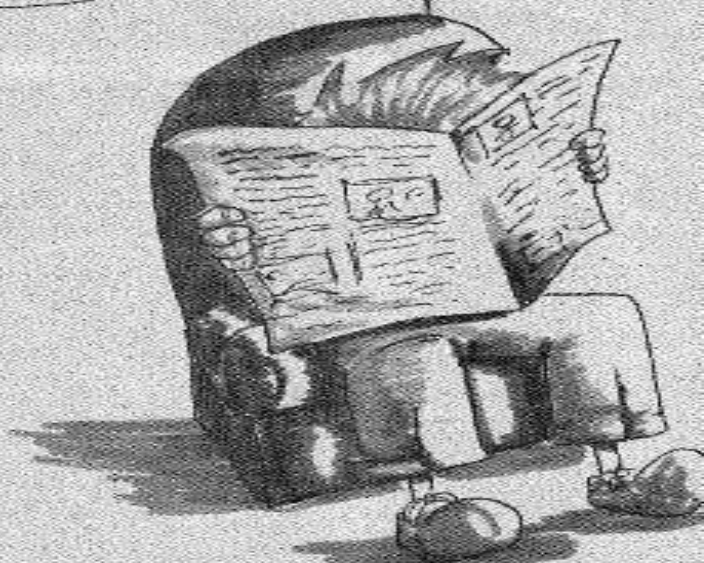




¿EDUCACIÓN MODERNA?

PAPA, YA TENGO MI LAPTOP,
IPAD, TABLET, MP3,
NOTEBOOKY SMARTPHONE.
Y ¿USTEDES EN LA
ESCUELA QUE USABAN?

LA CABEZA

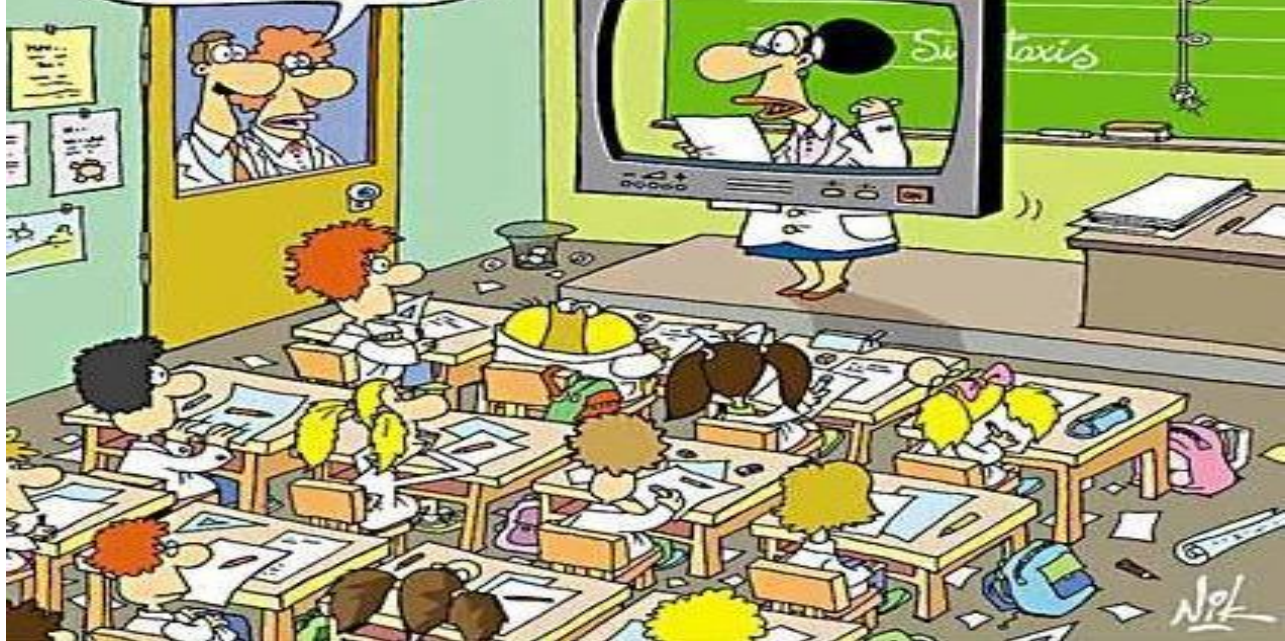


QUERIDA ... ¿A VECES
NO TENÉS LA SENSACIÓN
DE QUE LA TECNOLOGÍA
NOS INVADE CADA DÍA MÁS ?



Gatuno escuela

Y... ES UN POCO INCÓMODO,
PERO ES LA ÚNICA FORMA DE
QUE LOS CHICOS NOS PRESTEN
ALGO DE ATENCIÓN
DURANTE LA CLASE...





22.4.2004 TEMA: VISPERA DEL DÍA DEL LIBRO

UN LIBRO, NO LO DUDEN, TIENE MUCHOS MÁS MILLONES
DE COLORES QUE CUALQUIER PANTALLA TFT

¡GUAY! ES COMO
UN SMS PERO CON
TODAS LAS LETRAS
¿CÓMO SE
LLAMA?

LIBRO, CHAVAL,
LIBRO

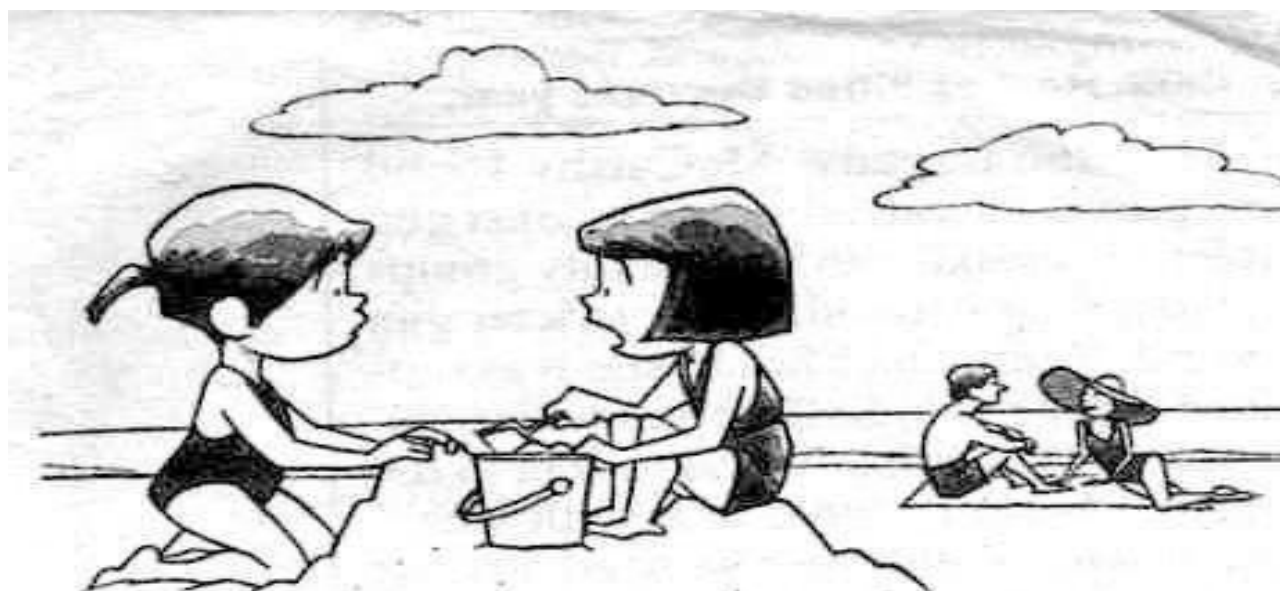
UN LLIBRE, NO HO
DUBTEU, TÉ MOLTS
MÉS MILIONS DE
COLORS QUE
QUALSEVOL
PANTALLA TFT



faró

www.e-faro.info

www.facebook.com/farohumor



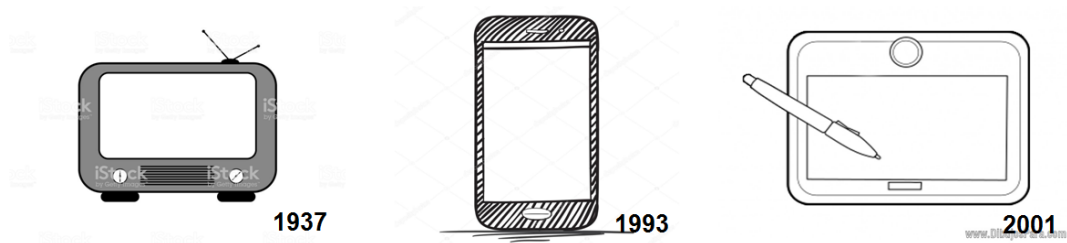
«No tengo ni idea de dónde vienen los niños, pero he escuchado que tardan nueve meses en descargarse»

RISASINMAS.COM

talk with me !... please



Anexo B. Presentación PowerPoint *¿Cómo afecta el uso de pantallas digitales en el desarrollo de nuestros/as hijos/as?*



Pantallas digitales y Primera Infancia

Taller para padres y madres
EAT San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal

DATOS PREOCUPANTES

- La mayoría de los/as niños/as comienza a tener contacto con la tecnología digital antes de los 2 años de vida.
- En EEUU, 1 de cada 3 bebés tiene televisión en el dormitorio y la mitad de ellos la mira durante 2 horas diarias.
- En Reino Unido el 51% de los bebés (6-11 meses) utilizan algún tipo de pantalla digital diariamente .
- En niños/as entre 2 y 4 años el uso de pantallas digitales aumentó del 39% (2011) al 80% (2013).



¿Cómo aprenden los/as niños/as?

Experiencias reales

- Estimulantes y desestructuradas.
- A través de los sentidos.
- Apropriadadas a su edad y que favorezcan la exploración, curiosidad, creatividad, reciprocidad, cooperación y el juego libre.
- Espacios, tiempo y personas reales.



Interacciones reales

- Relaciones positivas entre él/ella y sus cuidadores/as.
- Interacciones donde los adultos sean capaces de responder con sensibilidad y calidez a las señales proporcionadas creando un intercambio conjunto.



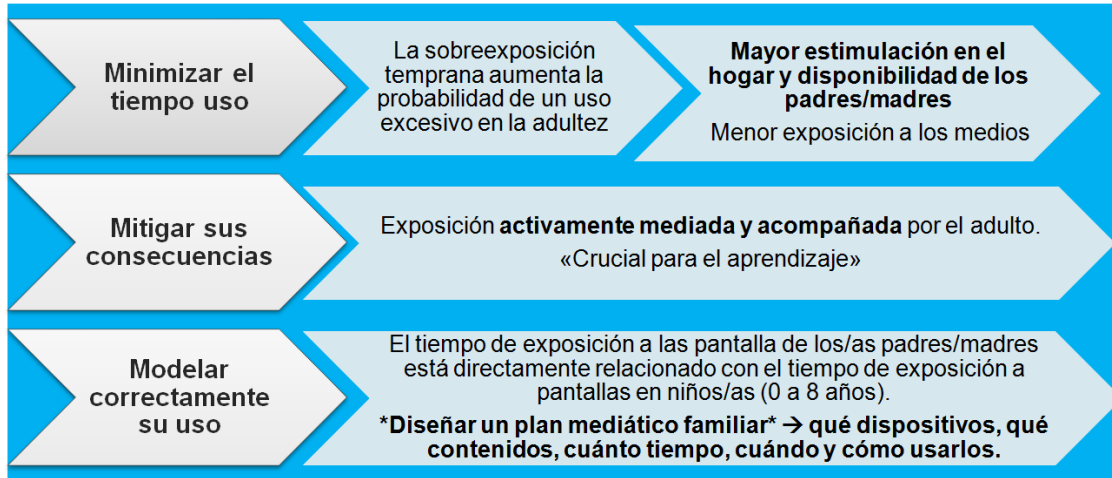
Recomendaciones de los/as expertos/as



Nota: "Lectura digital en la primera infancia" CERLALC, 2019

¿Qué podemos hacer como padres/madres?

En cuanto a las pantallas se puede...



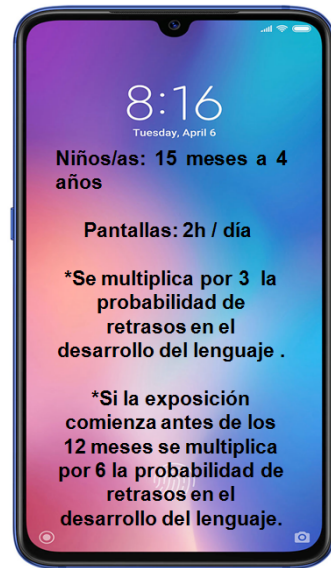
Riesgo asociados a la exposición temprana de las pantallas

RETRASOS EN EL LENGUAJE

El tiempo frente a la pantalla interfiere en los momentos de interacción entre padres/madres e hijos/as. Momentos en que los/as padres/madres responden a los bebés que buscan seguridad, conexión, contacto visual, sonrisas y conversación.

Oportunidad de aprendizaje para los niños.	Solo escuchando (p. ej., viendo la TV o videos, o escuchando una conversación entre adultos)	Participando activamente en una conversación
Escucha una variedad de palabras que podrá usar más adelante por sí mismo.	Tal vez	✓
Aprende a prestar atención a otra persona.	Tal vez	✓
Aprende cómo iniciar una interacción.	✗	✓
Aprende cómo y cuándo tomar un turno en una interacción.	✗	✓
Aprende cómo enviar un mensaje de una manera eficaz.	✗	✓
Aprende a aclarar o repetir un mensaje si no fue entendido.	✗	✓
Practica usando palabras y gestos.	✗	✓
Aprende a hacer preguntas.	✗	✓
Aprovecha sus conocimientos previos, su experiencia y sus habilidades para resolver problemas expresando un punto de vista.	✗	✓
Construye confianza en la comunicación.	✗	✓

The Power of Turn-taking: How Back-and-forth Interactions Help Children Learn Language. The Hanen Centre



ALTERACIONES DEL SUEÑO

- El 12% de los bebés y el 32% de los/as niños/as pequeños están mirando televisión como parte de su rutina para acostarse, afectando negativamente la **duración, la calidad del sueño y generando somnolencia diurna excesiva.**

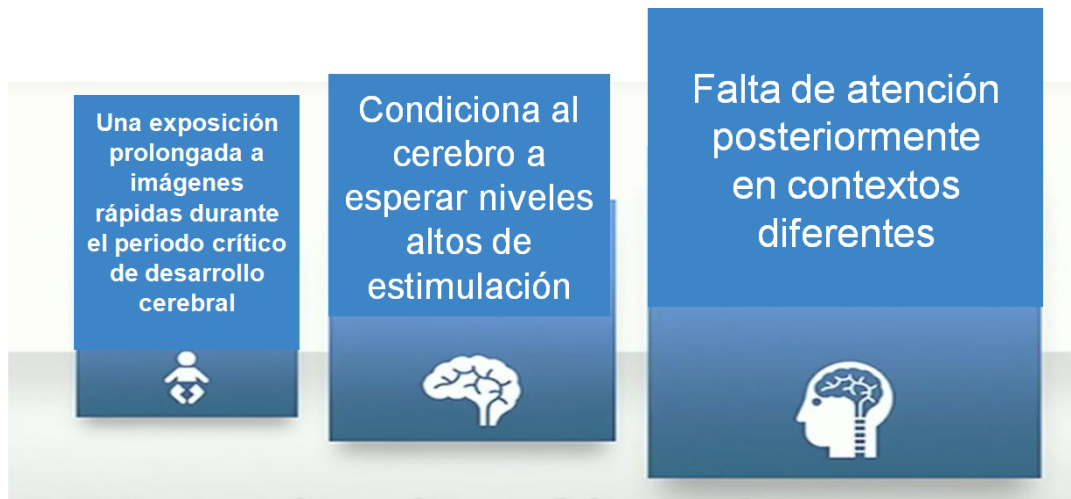
1. El **tiempo de pantalla** reemplaza al tiempo que se dispone para dormir.

2. La **estimulación psicológica** producida por la exposición a los medios. La **adrenalina** puede reducir la capacidad de conciliar el sueño y mantenerse dormido.

3. La **luz** emitida por los dispositivos altera la fisiología del sueño potenciando el **estado de alerta y la disminución de la somnolencia** (supresión de la producción de melatonina).



DIFICULTADES DE ATENCIÓN



Dimitri Christakis - Copiii si Televizorul (Media and Children)

ALTERACIONES EN LAS FUNCIONES EJECUTIVAS

Memoria de trabajo: habilidad de retener la información para luego usarla.

Control Inhibitorio: habilidad de dominar los pensamientos y los impulsos, así como resistir las tentaciones, distracciones y hábitos, parándose a pensar antes de actuar.

Flexibilidad Cognitiva: habilidad de cambiar objetivos y ajustarse a los cambios.

***Programación con fines de entretenimiento** → empobrecimiento de las funciones ejecutivas → aplicar la experiencia pasada, planificar acciones, organizar, elaborar estrategias, usar la memoria y retrasar la gratificación.

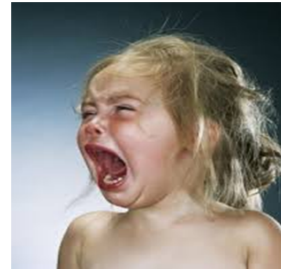


DISFICULTADES DE COMPORTAMIENTO Y REGULACIÓN EMOCIONAL

La exposición a **contenidos violentos** → comportamientos agresivos en niños/as de 2 y 3 años.

Los/as niños/as entre 1 y 4 años que usan los teléfonos móviles de sus padres/madres como premio o distracción, **se enrabietan si se les niega**, con mayor frecuencia.

Usar la tecnología para sustituir las rutinas familiares o las prácticas de crianza, puede **impedir** el desarrollo de la capacidad de los/as niños/as para **regular sus emociones**.



EL USO DE PANTALLAS INTERFIERE EN LAS FORMAS NATURALES DE APRENDIZAJE



La **liberación de dopamina** incita a la acción, obtienes la recompensa y como no te sacias, vuelves a realizar la misma acción una y otra vez, produciendo una **sensación de adicción**.



OTRAS DIFICULTADES ASOCIADAS

- Sobrepeso - obesidad
- Miopía
- Autismo Virtual
- Dificultades académicas (rendimiento escolar)



TELEVISIÓN DE FONDO

Interrumpe de forma indirecta en el procesamiento cognitivo de los/as niños/as → no permite centrarse en el juego y la exploración.

Provoca que:

- El juego libre disminuya.
- La cantidad y la calidad de las interacciones padres/madres e hijos/as se reduzca.

Los/as menores de 3 años están expuestos a un promedio de 6 horas de *televisión de fondo*, lo que equivale al **40%** de su tiempo en vigilia.

- Desarrollo cognitivo, del lenguaje y del funcionamiento ejecutivo.
- Problemas de regulación emocional, agresión y comportamientos oposicionistas- desafiantes



ACTIVIDAD GRUPAL



¿Qué os llamó la atención?

¿Tiene sentido para vosotros/as la información expuesta? ¿Por qué?

¿Para qué puede servir esta información en la vida cotidiana con tus hijos/as?

¿Qué podríais cambiar? ¿Qué podríais mejorar?

Realizar como grupo un cartel, dibujo o frase que plasme las conclusiones, reflexiones o compromisos a los que habéis llegado como equipo.

PARA FINALIZAR...

- **Tarea:**

Observar durante la semana en qué momentos utilizas las pantallas digitales con tus hijos/as y qué haces tú mientras ellos/as las utilizan.

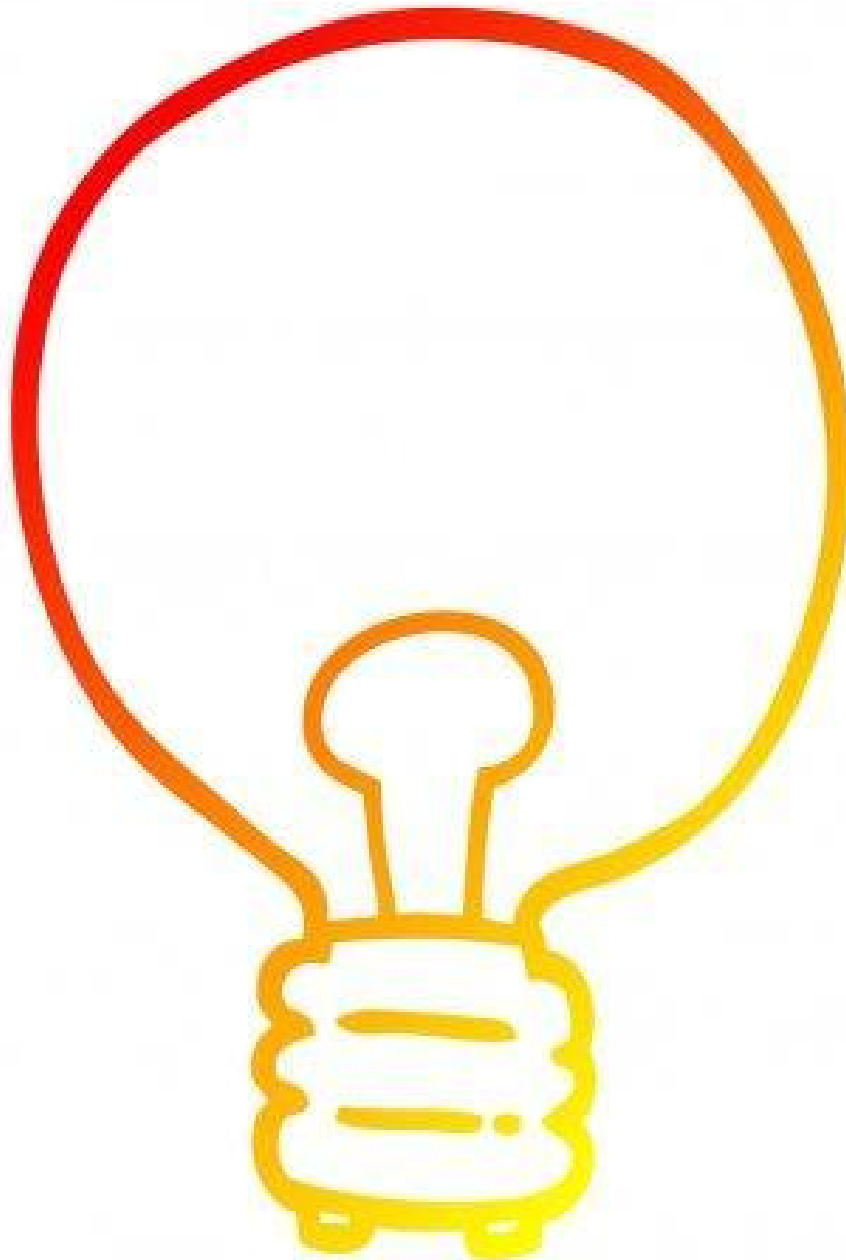
- **Bibliografía recomendada:**

"Screen time and young children: promoting health and development in a digital world" (Canadian Paediatric Society) → traducido al castellano.

¡MUCHAS GRACIAS Y NOS VEMOS LA PROXIMA SESIÓN!

Anexo C. Pizarra en forma de bombilla

Recortar esta imagen y forrar su parte delantera con lámina autoadhesiva de PVC para convertirlo en pizarra. Pegar en la parte de abajo un palo para que pueda sujetarse.



Alternativas al uso de pantallas digitales

Guía de orientaciones prácticas para aplicar en situaciones del día a día

Material basado en el Programa Mpedia "Les écrans, un temps pour tout", (2019).

Taller para padres y madres
EAT San Blas, Vicálvaro y Ciudad Lineal

¡VÍDEO!



the **BiG**
BANG
THEORY

comidas sin Pantallas

A TODOS/AS nos pasa
Pero....



... ¿SI HOY INTENTAMOS ESTO?



COCHES SIN PANTALLAS

A TODOS/AS NOS PASA
Pero....



... ¿SI HOY INTENTAMOS ESTO?



CONTACTO VISUAL

A TODOS/AS nos pasa
Pero....



... ¿SI HOY INTENTAMOS ESTO?



UNA ACTIVIDAD EN COMÚN

A TODOS/AS NOS PASA PERO...



... ¿SI HOY INTENTAMOS ESTO?

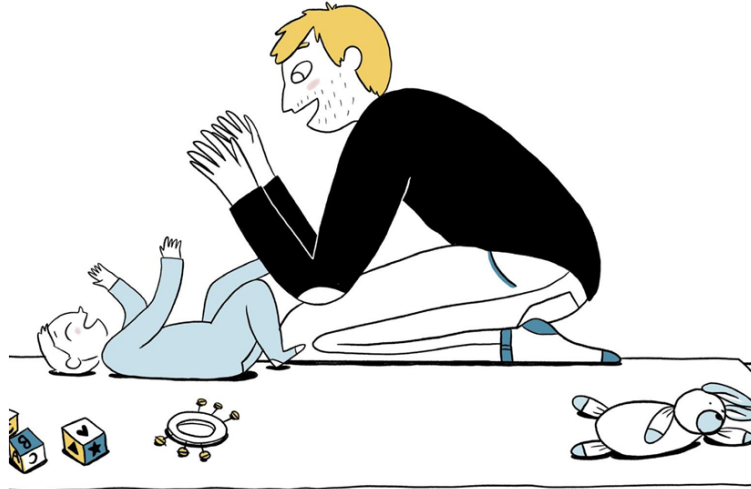


INTERCAMBIOS PADRES/MADRES e HIJOS/AS

A TODOS/AS NOS PASA
PERO....



... ¿SI HOY INTENTAMOS ESTO?

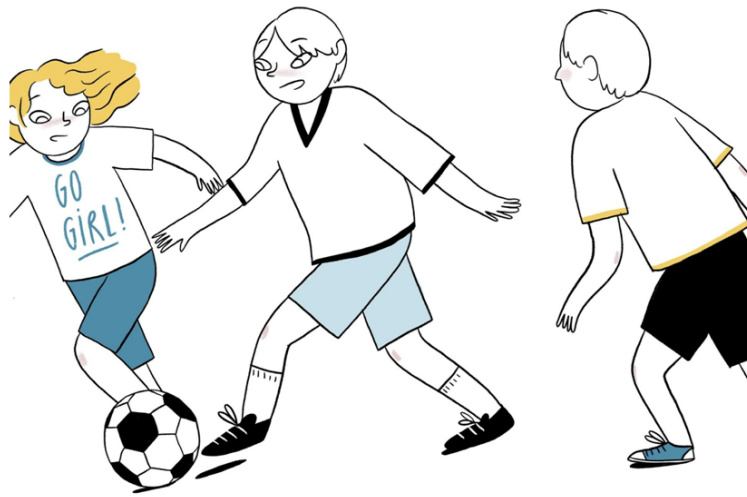


ACTIVIDAD FÍSICA

A TODOS/AS nos Pasa
Pero....



... ¿SI HOY INTENTAMOS ESTO?



REDUCIR EL TIEMPO DE PANTALLA

A TODOS/AS NOS PASA
Pero....



... ¿SI HOY INTENTAMOS ESTO?



Referencia Bibliográfica:

Mpedia. (2019). *Les écrans, un temps pour tout*. Recuperado de <https://www.doola.fr/les-ecrans-un-temps-pour-tout/>

ACTIVIDAD GRUPAL

¿A qué conclusiones han llegado?

¿Qué estrategias han sido útiles con tus hijos/as para evitar el uso de las pantallas?

¿Qué rutinas, dinámicas o prácticas han servido para compartir un tiempo “desenchufado” con tus hijos/as?

¿De qué forma creéis que hay que comenzar el trabajo de reemplazar el uso de pantallas? ¿Cómo han sido vuestras experiencias?

¿Qué es lo que más os preocupa al respecto? ¿Cuáles son sus miedos o aprensiones?

¿Qué aprendisteis?



PARA FINALIZAR...

- *¿Qué ideas te llevas para reflexionar tras esta sesión?*
- Realiza tu compromiso personal.
- Responde la encuesta de evaluación.
- ¡No te olvides de tu folleto!

¡Muchas gracias por tu asistencia y participación!

Anexo E. Evaluación Taller para padres y madres

Uso de pantallas digitales en primera infancia

La información que se solicita a través del siguiente instrumento nos permitirá conocer el nivel de logro de los objetivos generales del taller para padres y madres (2 sesiones) en cuanto a *informar, concientizar y reflexionar con respecto a las consecuencias asociadas al uso de pantallas digitales en primera infancia y a brindar orientaciones prácticas que sirvan de alternativa al uso de pantallas digitales en niños/as de 0 a 3 años.*

Con esta escala se busca conocer el nivel de satisfacción de la experiencia de aprendizaje vivida. En relación a ello, comenta cuán de acuerdo estás con las siguientes afirmaciones:

	En total desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Durante las sesiones, me sentí cómodo/a y respetado/a en todo momento por el grupo presente.					
Después de las sesiones, me siento más informado/a sobre las consecuencias que tiene la exposición temprana a las pantallas digitales.					
Después de las sesiones, me siento más capacitado/a para identificar rutinas y dinámicas que se pueden mejorar en el interior del hogar.					
Después de las sesiones, entiendo la importancia que tiene reemplazar las pantallas digitales por otro tipo de actividades y no abusar de estas por las consecuencias asociadas en el desarrollo.					
Después de las sesiones, siento que tengo herramientas prácticas para comenzar a reemplazar el uso de pantallas digitales.					

Después de las sesiones, me siento más preparado/a y acompañado/a para hacer frente a esta problemática.					
En general, me siento muy satisfecho y conforme con el taller realizado (contenidos, metodología, grupo, etc.)					

¿Qué elementos destacarías de la experiencia de aprendizaje vivida?

¿Qué mejorarías?

Observaciones o comentarios que desees realizar:

¡Muchas gracias por tus aportaciones!

Anexo 8. Folleto “Las pantallas digitales en la primera infancia”

Imprimir por ambas caras de la hoja tamaño carta el material. Idealmente en un papel couché de 100 gramos opaco. Una vez impreso, doblar la hoja en 4 mitades.

LAS PANTALLAS DIGITALES EN LA PRIMERA INFANCIA

¿Cómo aprenden los/as niños/as?

Nuestro cerebro para desarrollarse necesita:

EXPERIENCIAS REALES PARA:
observar, chupar, investigar, jugar, explorar.

INTERACCIONES REALES PARA:
sonreír, señalar,
balbucear, comunicar,
disfrutar con el otro.



¿Qué sugieren los/as expertos/as?

- Antes de los 18 meses, cero pantallas digitales.
- De los 18 a los 24 meses, sólo programación de calidad y en compañía de un adulto.
- De los 2 a los 5 años, máximo una hora diaria.



Bibliografía

Kim, Y. (2013). Young Children in the Digital Age. University of Nevada Cooperative Extension, 13 (22), 1-4. Recuperado de <https://www.unce.unr.edu/publications/files/cy/2013/fs1322.pdf>

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PSICOPEDAGÓGICA (E.O.E.P.)
DE ATENCIÓN TEMPRANA DE S. BLAS, CIUDAD LINEAL Y VICALVARO

 Dirección del Área Territorial de Madrid Capital
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN E INVESTIGACIÓN
Comunidad de Madrid

¿Cuáles son los riesgos asociados a la sobreexposición temprana de pantallas digitales?

Problemas de atención y empobrecimiento de las funciones ejecutivas: aumentan las dificultades para focalizar y mantener la concentración. Además, se empobrece la capacidad para planificar, organizar, usar la memoria y retrasar la gratificación inmediata. Se debe tener especial cuidado con los programas de ritmo acelerado y contenidos de naturaleza fantástica.

Retrasos en el desarrollo del lenguaje: los/as niños/as de 15 meses a 4 años expuestos a 2 horas diarias de televisión, multiplican por tres la probabilidad de padecer retrasos en el desarrollo del lenguaje.

Alteraciones del sueño: la hora de acostarse se atrasa y la duración total del sueño se reduce.

La luz emitida por los dispositivos altera la fisiología del sueño potenciando el estado de alerta y la disminución de la somnolencia.

Dificultades de comportamiento y regulación emocional: problemas para controlar impulsos, tolerar la frustración, flexibilizar y empatizar.

TAMBIÉN PUEDEN PROVOCAR:

- * Miopía
- * Sobrepeso - obesidad
- * Autismo virtual
- * Dificultades en el rendimiento escolar.



¿Qué podemos hacer al interior del hogar?

Tener reglas claras sobre el uso de las pantallas (tiempos y momentos):

- * Evitar su uso durante las comidas y antes de que el/la niño/a se vaya a dormir.
- * No poner televisión en la habitación de los/as niños/as pequeños/as ni permitirles tener dispositivos tecnológicos propios.
- * Aprovechar las comidas como momento de comunicación familiar.
- * No utilizar las pantallas para tranquilizarlos/as o premiarlos/as.

Sustituir el tiempo de pantallas por experiencias e interacciones reales:

Actividades al aire libre, deportes, dibujar, conversar, leer, jugar, bailar, cantar.

Cuando se utilicen pantallas, que se haga en familia:

Es más probable que la visión conjunta y la interacción entre padres/madres e hijos/as durante el uso de las pantallas tenga un efecto positivo en el aprendizaje, siempre que el programa sea educativo y ajustado a la edad del niño/a.

No tener la televisión como ruido de fondo:

Apagar la televisión cuando nadie la está mirando. El ruido de fondo provoca una disminución en el juego libre, la exploración y las interacciones familiares.

Limitar el propio uso de medios digitales:

- * La investigación sugiere que los/as niños/as cuyos padres/madres limitan el uso de pantallas, pasan menos tiempo utilizando diferentes medios digitales. Es fundamental que los padres/madres tengan buenos hábitos para ofrecerles a sus hijos/as un modelo correcto.
- * Aprovechar los momentos en que los/as niños/as duermen para ver los programas de adultos.

Anexo 9. Escala de evaluación dirigida al EAT

Mediante esta escala de evaluación se pretende que el EAT valore el proceso de *diseño de estrategias y orientaciones dirigidas a educadoras/es y familias con respecto al buen uso de las pantallas digitales en primera infancia*. Con esta misma, se busca conocer el nivel de satisfacción de la experiencia de aprendizaje vivida. En relación a ello, comenta cuán de acuerdo estás con las siguientes afirmaciones:

	En total desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
La metodología empleada durante el proceso de trabajo fue adecuada, clara y motivadora.					
Las jornadas realizadas contribuyeron positivamente a mi formación profesional.					
Las orientaciones y estrategias diseñadas son útiles, prácticas y responden de manera ajustadas a las necesidades planteadas por las/os educadoras/es y las familias.					
En general, estoy conforme con el proceso y el resultado del trabajo realizado en el equipo.					

¿Qué fue lo que más te gustó o sirvió del trabajo realizado?

¿Qué cosas hubieras cambiado o hecho de manera diferente durante el proceso?

Observaciones, sugerencias y comentarios que desees añadir:

¡Muchas gracias por tus aportaciones!