

# Bebés y pantallas digitales: una propuesta educativa audiovisual desde la parentalidad positiva

Recepción: 15/03/2020 / Aceptación: 16/03/2021

## Resumen

Se presenta una propuesta educativa-preventiva dirigida a familias con bebés entre 0 y 2 años. El objetivo es lograr la concienciación acerca de los riesgos para el desarrollo psicológico infantil del uso no controlado de dispositivos electrónicos. La propuesta es coherente con la recomendación emitida por instituciones sanitarias y educativas instando al no uso de dispositivos digitales antes de los dos años. La metodología consta de una fase de revisión de la literatura, de la cual se desprende un grupo de hallazgos empíricos. Seguidamente se elaboran los contenidos a transmitir a las familias, articulados a través de la metodología experiencial-constructivista. Como resultado se obtiene un material audiovisual y un folleto preventivo-educativo incluyendo información para las familias acerca de los riesgos asociados a la exposición no regulada a dispositivos digitales, entre los que destaca el desarrollo de adicciones, problemas en el desarrollo psicológico, obesidad, etc. Igualmente, se insta a las familias al desarrollo de competencias parentales promotoras de las capacidades de autorregulación en sus hijos. El material elaborado puede resultar de utilidad en el desarrollo de acciones educativas desde el enfoque de la parentalidad positiva.

## Palabras clave

Educación parental, desarrollo infantil, video digital, salud, parentalidad positiva.

## Nadons i pantalles digitals: una proposta educativa audiovisual des de la parentalitat positiva

*Es presenta una proposta educativa-preventiva adreçada a famílies amb nadons d'entre 0 i 2 anys. L'objectiu és aconseguir la conscienciació sobre els riscos per al desenvolupament psicològic infantil de l'ús no controlat de dispositius electrònics. La proposta és coherent amb la recomanació emesa per institucions sanitàries i educatives instant a no fer servir dispositius digitals abans dels dos anys. La metodologia consta d'una fase de revisió de la literatura, de la qual es desprèn un grup de descobertes empíriques. Seguidament s'elaboren els continguts a transmetre a les famílies, articulats a través de la metodologia experiencial-constructivista. Com a resultat s'obté un material audiovisual i un fulllet preventiu-educatiu que inclou informació per a les famílies sobre els riscos associats a l'exposició no regulada a dispositius digitals, entre els quals destaca el desenvolupament d'addiccions, problemes en el desenvolupament psicològic, obesitat, etc. Així mateix, s'insta les famílies al desenvolupament de competències parentals promotores de les capacitats d'autoregulació en els seus fills. El material elaborat pot resultar útil en el desenvolupament d'accions educatives des de l'enfocament de la parentalitat positiva.*

## Paraules clau

*Educació parental, desenvolupament infantil, video digital, salut, parentalitat positiva.*

## Babies and digital screens: an audiovisual education proposal from the perspective of positive parenting

*This paper presents a preventive-educational proposal targeting the population of families with children within the age range between 0 and 2 years. The objective is to raise awareness among families about the risks to children's psychological development of the uncontrolled use of electronic devices. The proposal is consistent with the recommendation issued by health and educational institutions urging the non-use of digital devices before two years of age. The methodology used consists of a review phase gathering the available literature on the subject from which a group of empirical findings is obtained. The contents to be transmitted to the families are articulated through the experiential-constructivist methodology. As a result, audiovisual material and a preventive-educational brochure are produced in which families are informed of the risks associated to an unregulated exposure to digital devices. These include the development of addictions, problems in psychological development, obesity, etc. Likewise, families are encouraged to develop parental skills that promote self-regulation abilities in their children. The discussion highlights the usefulness of the material developed in implementing educational actions with families from the perspective of positive parenting.*

## Keywords

*Parental education, child development, digital video, health, positive parenting.*

## Cómo citar este artículo:

Arranz Freijo, E. B., García García M. D., Itsamendi-Txurruka, A., Acha Morcillo, J., Barreto Zarza, F. B., Etxaniz Aranzeta, A., Olabarrieta Artetxe, F. y Roncallo Andrade, P. (2021).

Bebés y pantallas digitales: una propuesta educativa audiovisual desde la parentalidad positiva.

*Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa*, 77, p. 187-201.



## ▲ Introducción

A lo largo de los últimos años se ha producido un intenso desarrollo de las políticas familiares de parentalidad positiva; el informe de Daly *et al.* (2015) muestra un panorama mundial de diversas legislaciones, políticas y programas orientados al empoderamiento familiar centrado en el apoyo a madres y padres para la construcción de competencias parentales potenciadoras de un desarrollo psicológico infantil saludable. En Europa, el Consejo de Ministros emite la Recomendación 19 (2006), dirigida a todos los países miembros de la comunidad, instándoles al desarrollo de políticas públicas de parentalidad positiva. Esta recomendación se plasma en España en la iniciativa del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y la Federación Española de Municipios y Provincias, que firman un convenio de colaboración y fundan un grupo investigador en el que participan universidades nacionales con trayectoria en el campo científico de la parentalidad positiva (Rodrigo *et al.*, 2015). En la comunidad autónoma del País Vasco, las acciones legislativas en el campo se concretan en el IV Plan Interinstitucional de Apoyo a las Familias de la CAE 2018-2022, elaborado desde la Dirección de Política Familiar y Diversidad de la Consejería de Asuntos Sociales del Gobierno Vasco (Gobierno Vasco, 2018).

En el ámbito local, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz aprueba en 2019 un programa de parentalidad positiva (Servicio de Infancia y Familia y Haezi-Etxadi, 2019) para ser aplicado en el periodo comprendido entre los años 2018-2022. La línea estratégica 3 del mencionado programa se dedica a la sensibilización de la ciudadanía sobre los aspectos clave de la parentalidad positiva, la sublínea 3.1 se dedica a la realización de campañas específicas con contenidos de supervisión infantil, de prevención de accidentes y de parentalidad positiva y, finalmente, la acción 3.1.05 consiste en la realización y difusión de un video sobre el uso adecuado de pantallas por parte de los niños y niñas. Para llevar a cabo esta acción, la Oficina de Transferencia de la Innovación (OTRI) de la Universidad del País Vasco establece un acuerdo de colaboración entre el Servicio de Infancia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y el Grupo Investigador HAEZI, con sede en la Facultad de Psicología de la misma Universidad.

Los fundamentos científicos que apoyaron el desarrollo de esta acción provienen de las recomendaciones de diversas asociaciones pediátricas internacionales y de la OMS

Los fundamentos científicos que apoyaron el desarrollo de esta acción provienen de las recomendaciones de diversas asociaciones pediátricas internacionales y de la Organización Mundial de la Salud (OMS) relativas a la conveniencia de no uso de pantallas digitales por parte de bebés con edad inferior a dos años (L'Écuyer, 2019). El núcleo esencial de las citadas recomendaciones posee un carácter evolutivo-educativo y van encaminadas a evitar la aparición de comportamientos adictivos; tal y como señaló Lissak (2018) en su revisión entre los efectos psiconeurológicos del uso excesivo de pantallas se encuentra el comportamiento ansioso característico de la dependencia de sustancias. El problema más grave acontece por la incom-

patibilidad entre el comportamiento ansioso de dependencia y el desarrollo necesario desde edades muy tempranas de las competencias de autorregulación, implícitas en las denominadas funciones ejecutivas, que poseen un componente transversal de capacidades inhibitorias. El desarrollo deficitario de las competencias de autorregulación está asociado a la aparición de obesidad, a un nivel inferior de la preparación para la incorporación a la escuela, a diversos problemas de salud física y mental, etc. (McClelland *et al.*, 2018); por este motivo la promoción educativa parental del desarrollo de las competencias infantiles de autorregulación se ha convertido en un campo de investigación de altísima relevancia; entre las contribuciones más significativas cabe mencionar la propuesta de Baker, Morawska y Mitchell (2019), centrada en la adquisición de hábitos de salud infantil a través de la promoción parental de la autorregulación, y la de Semenov y Zelazo (2019), centrada en el desarrollo de rutinas interactivas intrafamiliares promotoras del desarrollo adecuado de las funciones ejecutivas.

En función de los fundamentos generales expuestos, se identificó como objetivo de la acción de transferencia de conocimiento antes mencionada el desarrollo de un material audio-visual y escrito de carácter preventivo-educativo, dirigido a lograr la concienciación por parte de las familias de los riesgos relativos al uso de dispositivos digitales en el tramo de edad entre 0 y 2 años y la adquisición de pautas de crianza orientadas al desarrollo de competencias de autorregulación infantil adecuadas para prevenirlos.

## Metodología

Para la consecución del objetivo propuesto se constituyó una comisión de trabajo coordinada desde el Servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz en la que tomaron parte una representante del mismo, un miembro del equipo investigador de la Universidad del País Vasco y un miembro de la empresa productora del material audiovisual. La comisión acordó establecer las fases de ejecución del proyecto que se exponen a continuación.

### Fase 1: Revisión de la literatura científica

Se revisó la literatura disponible sobre el uso de dispositivos electrónicos en la primera infancia y se llevó a cabo la identificación de hallazgos basados en la evidencia científica, que pudieran resultar relevantes para ser transmitidos a las familias. Se realizaron búsquedas sistemáticas en bases especializadas de psicología, educación, pediatría y salud pública estableciendo el intervalo

Para la consecución del objetivo propuesto se constituyó una comisión de trabajo coordinada desde el Servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

temporal entre los años 2009 y 2019 y utilizando los descriptores: “tiempo de uso de pantallas”, “bebés y uso de pantallas”, “parentalidad y pantallas”, “pantallas e infancia temprana”. Los descriptores se utilizaron en lengua española e inglesa. Se establecieron como criterios de selección los artículos que incluían revisiones sistemáticas y meta-análisis realizados sobre estudios empíricos. Una vez realizada la revisión, se identificaron los contenidos finales a incluir en el material audiovisual y escrito.

## Fase 2: Elaboración de la propuesta metodológica

El equipo universitario y el equipo técnico del Ayuntamiento establecieron los criterios metodológicos para la elaboración del material audiovisual y escrito. Se acordó que, en concordancia con los principios del enfoque teórico y metodológico de la parentalidad positiva, se realizara una propuesta basada en la metodología experiencial constructivista (Maiquez *et al.*, 2019). A continuación, se describen sus parámetros fundamentales:

- La metodología constructivista implica que los destinatarios del video vivan una experiencia personal significativa durante su visionado.
- La vía para evocar una experiencia personal significativa puede ser la sorpresa por la información recibida, el impacto por la creatividad del formato en el que se transmite la información, la movilización emocional evocada en el video, etc.
- El video debiera evocar una movilización emocional de sus receptores.
- El video debiera activar una identificación de madres y padres con las familias protagonistas del mismo.
- El video debiera generar una preocupación moderada ante la información recibida.
- El video debiera ofrecer un mensaje claro para solucionar las preocupaciones parentales.
- El video debiera evocar la comunicación entre los miembros de las familias receptoras.
- El video debiera evocar la comunicación entre los miembros participantes en un taller de formación para madres y padres.

## Fase 3: Contraste de la propuesta original

Una vez concluida, por parte de la productora, la elaboración del borrador de contenido y locución del video, se analizó de manera conjunta entre el equipo universitario y el equipo técnico del servicio municipal y se acordó la incorporación de diversos cambios de formato y contenido en el mismo.

## Resultados

### Fase 1: Identificación de hallazgos científicos

A continuación, se expone el conjunto de hallazgos basados en la evidencia que fue proporcionado a la productora para que formara parte de los contenidos informativos incluidos en el material educativo-preventivo audiovisual objeto de este proyecto.

- Diversos estudios, que analizan datos obtenidos en diferentes muestras, evidencian que el tiempo de exposición de los bebés a las pantallas es excesivo (Tandon, Zhou, Lozano y Christakis, 2011).
- Desde edades muy tempranas, el contacto con las pantallas se produce sin la presencia de los adultos responsables del cuidado infantil (bebés viendo videos en el móvil sentados en su silla y atados) (Neumann, 2015).
- Madres y padres se sienten preocupados por el número de horas que sus hijos e hijas están en contacto con las pantallas (Nwankwo, Shin, Al-Habaibeh y Massoud 2019).
- Los padres y madres reciben información imprecisa e inadecuada sobre los beneficios para los niños (L'Ecuyer, 2015).
- El contacto de los bebés con las pantallas reduce el tiempo de práctica de otros juegos y el contacto social directo con los adultos y otros niños: diversos estudios muestran que la interacción virtual no tiene el mismo efecto positivo en el desarrollo cognitivo y lingüístico que la interacción social directa con interlocutores cualificados (Kildare y Middlemiss, 2017).
- El contacto de los niños con las pantallas aumenta de manera exponencial a lo largo de la infancia (Varios autores, 2012).
- El contacto se convierte en un hábito cuya modificación y/o regulación es más difícil en función del número de horas de uso (Campaign for a commercial-free childhood, 2012).
- El contacto de los bebés con las pantallas es mayor en familias de nivel socioeconómico bajo (Carson, Spence, Cutumisu y Cargill, 2010).
- El tiempo de contacto con las pantallas ha sido identificado como un factor de riesgo para el desarrollo de la obesidad infantil (Tambalis, Panagiotakos, Psarra y Sidossis, 2018).
- El tiempo de contacto afecta negativamente a la cantidad y a la calidad del sueño infantil (Tambalis, Panagiotakos, Psarra y Sidossis, 2018).
- El tiempo de contacto afecta negativamente al proceso de aprendizaje: retrasos lingüísticos y cognitivos, menor rendimiento académico, etc. (Campaign for a commercial-free childhood, 2012).
- La investigación está mostrando el efecto positivo de estrategias y programas de intervención familiar dirigidos a reducir el tiempo de contacto (Hale *et al.*, 2018).

## Fase 2: Propuesta de contenidos para la productora audiovisual

A continuación, se presenta la propuesta de contenidos, formatos y mensajes elaborada por el equipo universitario y el equipo técnico del Ayuntamiento para que se utilice en el guion del material audiovisual y del material escrito.

### *Contenidos esenciales:*

- La relación con las pantallas puede llegar a ser adictiva.
- La conducta adictiva es incompatible con el desarrollo temprano (dos primeros años de vida) de competencias de autorregulación y autocontrol.
- Las competencias de autorregulación no son innatas, se construyen interiorizando interacciones significativas de autocontrol.
- La carencia de competencias de autocontrol está asociada a diferentes problemas a lo largo de la vida: déficit de atención, dificultades para el aprendizaje de la lectura y escritura, dificultades de regulación emocional, obesidad, bajo rendimiento académico, etc.
- La interacción con dispositivos electrónicos es de inferior calidad a la interacción social real como estimuladora del desarrollo cognitivo y lingüístico.

### *Formatos:*

- Historia que liga el pasado con el futuro (comportamientos adictivos y sus consecuencias y/o comportamientos positivos y sus consecuencias).
- Auto-test con indicadores clave (el video guía la aplicación de un auto-test que genera un resultado y emite unas recomendaciones para las familias).
- Madres y padres actuando como modelos de autocontrol.
- Paquete de interacciones que estimulan el autocontrol.
- Madres y padres captando de manera activa la atención del niño, manteniendo la mirada, captando la atención del bebé, practicando la atención conjunta a través del juego, la imitación, las interacciones verbales, etc. (la idea subyacente es que la mirada de la madre, el padre o los hermanos “libera” de las pantallas).

### *Mensajes:*

- Su libertad está en tus manos.
- Ayúdale a decirse que no.
- Invierte en su libertad.
- No le dejes solo.
- Que las pantallas no te controlen.
- Controla para que no te controlen.

- Tu mirada le libera.
- Amaita, sois el mejor videojuego.
- Mírame, libérame.
- Mírale, libérale.

### Fase 3: Propuesta de contenido y locución (guion literario) elaborada por la productora

#### *Pegados o despegados*

(Locución: tono amable, desprovisto de preocupación excesiva, informativo pero agradable)

#### *Voz en off:*

¿Te has planteado si es adecuado que las niñas y niños estén pegados a una pantalla?

En nuestra sociedad sabemos que los niños y niñas están cada vez más conectados con la tecnología a edades más tempranas, y que nos parece algo normal. Aunque la tecnología tiene sus ventajas, es muy frecuente que este contacto se produzca sin nuestra presencia y atención, y que nos parezca que no es excesivo.

#### *Pero, ¿cuáles son los riesgos?*

Adicción, sí, suena duro, pero puede comprometer su libertad. El tiempo que pasan ahora delante de las pantallas irá aumentando a lo largo de la infancia si no establecemos un control ahora, si no les enseñamos competencias de autorregulación, fundamentales en el desarrollo temprano, que le permitirán ejercer su libertad controlándose.

#### *¿Sin tu ayuda, a qué se enfrentarán?*

Diversos estudios muestran que déficit de atención, dificultades de aprendizaje en lectura y escritura, bajo rendimiento académico, obesidad o conflictos emocionales son problemas relacionados con el uso temprano y no controlado de los dispositivos electrónicos, pero ahora es el tiempo de actuar.

Su libertad está en tus manos, porque tu control hoy será su autocontrol futuro. Infórmate en tu ayuntamiento.

Por debajo de los dos años, apaga las pantallas; enciende su desarrollo.

*Acceso al video en castellano:* introducir los descriptores “pegados o despegados” en el buscador de Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=um0RKPCQXsQ>).

*Acceso al video en inglés:* introducir los descriptores “children screen time ayuntamiento vitoria gasteiz” en el buscador de Youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=y2w9UWP0WYU>).

*Acceso al video en euskera:* introducir los descriptores “teknologiak berriak: lotuta edo aski” en el buscador de youtube ([https://www.youtube.com/results?search\\_query=teknologiak+berriak%3Alotuta](https://www.youtube.com/results?search_query=teknologiak+berriak%3Alotuta)).

## Fase 4: Contenido del material escrito de apoyo al visionado del video (folleto preventivo-educativo)

### Infancia y pantallas: criterios para parentalidad positiva

#### Amaita, sois el mejor videojuego / Su libertad está en tus manos

*¿Qué debemos saber los padres, las madres y los educadores?¹*

- Las academias de pediatría están recomendando la ausencia total de contacto con pantallas en niños con edad inferior a dos años de edad.
- Existe un movimiento internacional denominado “Campaña por una infancia libre de presión comercial” cuyo objetivo es velar por un desarrollo infantil saludable e independiente de la presión comercial para el uso muy temprano de pantallas por parte de niños.
- Desde edades muy tempranas, el contacto con las pantallas se produce sin la presencia de los adultos responsables del cuidado infantil.
- Madres y padres piensan que sus hijos están en contacto con las pantallas menos tiempo del que realmente están.
- La interacción con pantallas no tiene el mismo efecto positivo en el desarrollo que la interacción social directa con otras personas.
- La relación con las pantallas puede llegar a ser adictiva.
- La conducta adictiva es incompatible con el desarrollo temprano (dos primeros años de vida) de competencias de autorregulación.
- Las competencias de autorregulación no son innatas, se construyen interiorizando interacciones significativas de autocontrol; entre ellas, las relaciones con la familia poseen una importancia fundamental.
- La carencia de competencias de autorregulación está asociada a diferentes problemas a lo largo de la vida: déficit de atención, dificultades para el aprendizaje de la lectura y escritura, dificultades de regulación emocional, obesidad, bajo rendimiento académico, problemas visuales, etc.
- Promover actividades alternativas al uso de pantallas es más efectivo que la prohibición rígida del contacto con ellas.

*¿Qué podemos hacer las madres, los padres y los educadores? Somos un equipo para educar personas libres*

Ofrecer un modelo positivo: eres el espejo en que se mira.

- No ofrezcas a tu hijo un modelo de contacto continuo con pantallas.
- Procura que te vea leyendo, jugando, etc.

Apoyar su autorregulación: su libertad está en tus manos.

- Solo si ahora le dices que no, será capaz de decirse que no a sí mismo en el futuro.
- Acuerda con tu hija el tiempo de contacto con las pantallas y deja que sea ella o él quien señale el momento en el que ese tiempo ha terminado.
- Delégale responsabilidades en el día a día (llevar el pan a la mesa, recogerla, etc.).
- Deja que exprese sus emociones y ayúdale a regularlas.

Solo si ahora le dices que no, será capaz de decirse que no a sí mismo en el futuro

Fomentar su autoestima: alaba su fortaleza.

- Reconoce su esfuerzo.
- Hazle saber que es una persona fuerte porque es capaz de controlarse.
- Hazle saber que es una persona digna de confianza por cumplir sus tareas.

Cuida sus relaciones sociales: aumenta su red de vínculos.

- Cuida que tu hijo esté en relación diaria con otros niños.
- Facilita el mayor tiempo posible de contacto con la familia extensa: primos, tíos, abuelos, etc.
- Jugar es la clave: entra en el paraíso del juego.
- Trata de captar su atención mirando juntos dibujos y cuentos.
- Ofrécele juguetes que pueda tocar, oír, chupar, etc.
- Los juegos de turnos le ayudarán a practicar sus capacidades de inhibición.
- Fomenta de manera temprana la práctica deportiva y la musical.

## Discusión

La primera cuestión a considerar es si realmente la evidencia científica sobre el impacto del uso de pantallas por parte de bebés era suficiente como para que cobrase sentido el hecho de llevar a cabo la propuesta preventiva-educativa presentada en este trabajo. Además de la evidencia expuesta en el apartado de resultados, consultada antes de la elaboración de la propuesta, es procedente mencionar en este apartado el reciente trabajo de Stiglic y Viner (2019), que consiste en una revisión sistemática de revisiones sobre el efecto del tiempo de uso de pantallas sobre el bienestar y la salud de niños

y adolescentes; entre sus conclusiones fundamentales se encuentra la que identifica una asociación moderada-alta entre el tiempo de uso de pantallas y obesidad y síntomas depresivos. También hallaron una asociación moderada entre tiempo de uso y un mayor consumo de energía calórica, una dieta de peor calidad e inferior calidad de vida general. En el grupo de asociaciones significativas más débiles se encuentran las halladas entre el tiempo de uso y los problemas de comportamiento, ansiedad, hiperactividad, inatención, baja auto-estima, peor bienestar, peor salud psicosocial, síndromes metabólicos, peor calidad respiratoria, menor desarrollo cognitivo, menores logros educativos y problema de sueño. Finalmente, no se encontraron asociaciones significativas con desordenes alimentarios, ideación suicida, riesgo cardiovascular y otros. Tampoco hallaron evidencia de que un uso diario limitado de pantallas esté asociado a algún tipo de beneficio. En general entienden que la evidencia para apoyar políticas de intervención debe ser aumentada y matizada en diversos contextos.

**El efecto negativo del tiempo de uso de pantallas ocurre como un efecto sistémico que disminuye la calidad interactiva de promoción del desarrollo**

A la vista de los datos expuestos cabe pensar, en términos generales, que el efecto negativo del tiempo de uso de pantallas ocurre como un efecto sistémico que disminuye la calidad interactiva de promoción del desarrollo. Si el tiempo de uso de pantallas es excesivo, disminuyen otras interacciones que contribuyen de manera evidente al desarrollo psicológico saludable, tales como el juego con otros niños, el desarrollo de vinculaciones seguras, ligadas a la estabilidad interactiva con las figuras parentales y otras muchas. En el periodo evolutivo entre 0 y 2 años, en el cual la prioridad parental es garantizar la seguridad infantil, la presencia de las pantallas puede convertirse en un aliado perverso, en la medida en la que garantiza la seguridad física de los bebés, pero inhibe unas interacciones de calidad con las cuidadoras y cuidadores principales. Si se añade al análisis ponderado de los riesgos, el hecho de que madres y padres tienden a subestimar el tiempo infantil de uso de pantallas y la circunstancia de que la información que reciben sobre el uso de las mismas es poco precisa y distorsionada por intereses comerciales, parece prudente el desarrollo de acciones públicas preventivo-educativas que, de manera adecuada, transmitan información contrastada e independiente y apoyen a las familias en la construcción de competencias parentales para prevenir los riesgos anteriormente descritos.

Otro aspecto a considerar en la discusión de la propuesta presentada es la valoración de hasta qué punto se ha logrado, con el material elaborado, aplicar la metodología experiencial-constructivista; en este sentido, se ha pretendido lograr una identificación de las personas que ven el video con las familias protagonistas del mismo. Igualmente se ha buscado generar una alerta moderada y una clara toma de conciencia de las familias relativa al riesgo de la aparición de comportamiento adictivo en bebés. La identificación y movilización emocional, que pretende no evocar la emoción de culpa, ha preparado a las madres y padres que visionan el video para recibir el mensaje educativo central, que es la necesidad de establecer un control hoy para garantizar el desarrollo de las competencias de autorregulación en sus hijos e

hijas. Con los mensajes explícitos de *Su libertad está en tus manos* y *Apaga las pantallas, enciende su desarrollo*, se pretendió otra vez lograr un impacto emocional y de muestra de confianza dirigida a fomentar en las familias un sentimiento positivo de autoeficacia parental.

La propuesta de acción preventivo-educativa presentada obtiene sus fundamentos empíricos en la revisión de literatura resumida anteriormente; no obstante, los protocolos internacionales de buenas prácticas en el ámbito aplicado de la parentalidad positiva (Asmussen, 2012; Rodrigo *et al.*, 2015) requieren la implementación de una propuesta de evaluación del impacto real en las familias de la acción descrita. Esta es, sin duda, la mayor limitación de este trabajo en su estado actual. Sin embargo, el equipo de autores se encuentra diseñando un procedimiento de evaluación de la propuesta que está ligado a la estrategia de difusión de la misma. El criterio fundamental de evaluación del impacto de la acción de transferencia consiste en la objetivación de rutinas estables de limitación del tiempo de contacto con pantallas por parte de las familias con niños y niñas con edades entre 0 y 2 años que vayan teniendo acceso al material preventivo-educativo. En un principio, se recogerán datos sobre el desarrollo de rutinas de control en las familias cuando hayan tenido contacto con el material audiovisual y escrito; esta recogida se llevará a cabo cuando el material se difunda en la comunidad social cercana y en particular a las familias que escolarizan sus hijos e hijas en la red pública educativa del País Vasco en el tramo de edad entre los 4 meses y los 2 años; también, en las comunidades sociales nacionales e internacionales. De especial importancia resulta la incorporación del uso del material en la comunidad de profesionales que trabajan con familias con niños y niñas en este periodo evolutivo. En este sentido es clave que los contenidos relativos al uso adecuado de pantallas sean incluidos en los programas de parentalidad positiva. De cara al futuro, la propuesta presentada en este trabajo deberá ser complementada por otras que ofrezcan modelos prácticos facilitadores de las competencias parentales que se pretenden promocionar. Como ha señalado Morris *et al.* (2017), madres y padres deben convertirse en agentes activos de primera línea en el ámbito de la salud pública.

De cara al futuro, la propuesta presentada en este trabajo deberá ser complementada por otras que ofrezcan modelos prácticos facilitadores de las competencias parentales

Enrique B. Arranz-Freijo  
Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo  
Grupo HAEZI  
Universidad del País Vasco  
Euskal Herriko Unibertsitatea  
e.arranzfreijo@ehu.eus

Loli García-García  
Servicio de Infancia y Familia  
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
lgarcia@vitoria-gasteiz.org

Ane Itsamendi-Txurruka  
Servicio de Infancia y Familia  
Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz  
a.isasmendi@vitoria-gasteiz.org

Joana Acha-Morcillo  
Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo  
Grupo HAEZI  
Universidad del País Vasco  
joana.acha@ehu.eus

Florencia B. Barreto-Zarza  
Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo  
Grupo HAEZI  
Universidad del País Vasco  
flor.barreto@ehu.eus

Alaitz Etxaniz-Aranzeta  
Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo  
Grupo HAEZI  
Universidad del País Vasco  
alaitz.etxaniz@ehu.eus

Fernando Olabarrieta-Artetxe  
Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo  
Grupo HAEZI  
Universidad del País Vasco  
fernando.olabarrieta@ehu.eus

Patricia Roncallo-Andrade  
Departamento de Procesos Psicológicos Básicos y su Desarrollo  
Grupo HAEZI  
Universidad del País Vasco  
croncallo001@ikasle.ehu.eus

## Bibliografía

- American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138 (5) e20162591.
- Asmussen, K. (2012). *The evidence-based parenting practitioner's handbook*. Routledge.
- Baker, S., Morawska, A. y Mitchell, A. (2019). Promoting Children's Healthy Habits Through Self-Regulation Via Parenting. *Clinical child and family psychology review*, 22(1), 52-62. Doi: 10.1007/s10567-019-00280-6
- Campaign for a commercial-free childhood (2012). *Selected research on screen time and children*. <https://commercialfreechildhood.org/?s=kids+and+screens>
- Carson, V., Spence, J. C., Cutumisu, N. y Cargill, L. (2010). Association between neighborhood socioeconomic status and screen time among preschool children: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 10(1), 1-8. Doi: 10.1186/1471-2458-10-367
- Daly, M., Bray, R., Bruckauf, Z., Byrne, J., Margaria, A., Pečnik, N. y Samms-Vaughan, M. (2015). Family and parenting support: Policy and provision in a global context, innocent insight. *UNICEF office of research*. [https://www.unicefirc.org/publications/pdf/01%20family\\_support\\_layout\\_web.pdf](https://www.unicefirc.org/publications/pdf/01%20family_support_layout_web.pdf)
- Gobierno Vasco (2018). Plan Interinstitucional de Apoyo a las Familias de la CAE para el periodo 2018-2022. Dirección de Política Familiar y Diversidad/Consejería de Asuntos Sociales. [https://www.euskadi.eus/contenidos/plan\\_departamental/20\\_plandep\\_xileg/es\\_def/adjuntos/IV%20Plan%20Interinstitucional%20de%20Apoyo%20a%20las%20Familias%20de%20la%20CAE%202018\\_2022.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/plan_departamental/20_plandep_xileg/es_def/adjuntos/IV%20Plan%20Interinstitucional%20de%20Apoyo%20a%20las%20Familias%20de%20la%20CAE%202018_2022.pdf)
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H. y Buxton, O. M. (2018). Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen behavior recommendations for clinicians, Educators, and Parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 27(2), 229-245. Doi: 10.1016/j.chc.2017.11.014
- Kildare, C. A. y Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction. *A literature review. Computers in Human Behavior*, 75, 579-593. Doi: 10.1016/j.chb.2017.06.003
- Lavigne, H. J., Hanson, K. G. y Anderson, D. R. (2015). The influence of television coviewing on parent language directed at toddlers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 1-10.
- L'Ecuyer, C. (2015). *Educación en la realidad*. Plataforma Editorial.
- L'Ecuyer, C. (2019). El uso de las tecnologías digitales en la primera infancia: entre eslóganes y recomendaciones pediátricas. *Lectura digital en la primera infancia*. CERLALC (UNESCO).
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents. *Literature review and case study. Environmental research*, 164, 149-157. Doi: 10.1016/j.envres.2018.01.015

- Máiquez, M. L., Rodrigo, M. J., Hidalgo, V., Amoros, P., Martínez-Gozález, R. A., Arranz, E. B., ... Balsells, M. A. (2019). Protocolo de buenas prácticas en parentalidad positiva. Su elaboración y estudio piloto. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 425-436. Doi: 10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1477
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdóttir, S., Cameron, C., Bowers, E., ... Grammer, J. (2018). *Self-regulation*. In *Handbook of life course health development* (p. 275-298). Springer, Cham. Germany.
- Morris, A. S., Robinson, L. R., Hays-Grudo, J., Claussen, A. H., Hartwig, S. A. y Treat, A. E. (2017). Targeting parenting in early childhood: A public health approach to improve outcomes for children living in poverty. *Child Development*, 88(2), 388-397. Doi: 10.1111/cdev.12743
- Nwankwo, F., Shin, H. D., Al-Habaibeh, A. y Massoud, H. (2019). Evaluation of children's screen viewing time and parental role in household context. *Global Pediatric Health*, 6, 1 –11. Doi: 10.1177/2333794X19878062
- Neumann, M. M. (2015). Young children and screen time: Creating a mindful approach to digital technology. *Australian educational computing*, 30(2).
- Recomendación Rec. 19 (2006). Comité de ministros a los estados miembros del Consejo de Europa. Políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad. Recuperado de: <http://www.coe.int/t/dg3/youthfamily> (adoptada por el Comité de Ministros el 13 de diciembre de 2006 en la 983ª reunión de los delegados de los ministros).
- Rodrigo, M. J., Amorós, P., Arranz Freijo, E., Hidalgo García, M., Máiquez Chaves, M. L., Martín, J. C., Martínez, R.A. y Ochaita, E. (2015). *Guía de buenas prácticas en parentalidad positiva. Un recurso para apoyar la práctica profesional con familias*. Ministerio de Sanidad / FEMP.
- Semenov, A. D. y Zelazo, P. D. (2019). Mindful Family Routines and the Cultivation of Executive Function Skills in Childhood. *Human Development*, 63(2), 112-131. Doi: 10.1159/000503822.
- Servicio de Infancia y Familia, Haezi-Etxadi (2019). Programa de Parentalidad Positiva del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. Colección temas municipales. Servicio de publicaciones del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz. (D.L. Vi-501/2019)
- Tambalis, K. D., Panagiotakos, D. B., Psarra, G. y Sidossis, L. S. (2018). Insufficient sleep duration is associated with dietary habits, screen time, and obesity in children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(10), 1689-1696. Doi: 10.5664/jcsm.7374
- Stiglic, N. y Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191. Doi: 10.1136/bmjopen-2018-023191
- Swartz, M. K. (2017). Taking Another Look at Screen Time for Young Children. *Journal of Pediatric Health Care*, 31(2), 141. Doi: 10.1016/j.pedhc.2017.01.006
- Tandon, P. S., Zhou, C., Lozano, P. y Christakis, D. A. (2011). Preschoolers' total daily screen time at home and by type of child care. *Journal of Pediatrics*, 158, 297-300. Doi: 10.1016/j.jpeds.2010.08.005

- 
- 1 Los contenidos del documento de apoyo tomaron como referencia de inicio las recomendaciones generales de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, 2016; Swartz 2017); posteriormente, el equipo universitario y el equipo técnico del servicio de infancia acordaron los contenidos finales.  
Puede descargarse el documento completo en la siguiente dirección de Internet: <https://www.vitoria-gasteiz.org/docs/wb021/contenidosEstaticos/adjuntos/es/59/80/85980.pdf>
-