



Nuevas recomendaciones sobre el uso de pantallas en niños y adolescentes

Asociación Española de Pediatría



De 0 a 6 años: CERO pantallas

Solo en casos excepcionales y siempre con supervisión



6 a 12 años: Máximo 1 hora al día

Evitar pantallas en el dormitorio y supervisión adulta obligatoria



3 a 16 años: Máximo 2 horas al día

Retrasar la entrega del primer smartphone



¿Por qué es importante limitar el tiempo frente a las pantallas?

Sueño y descanso

Las pantallas antes de dormir retrasan la melatonina, lo que provoca insomnio, fatiga y cambios en el estado de ánimo



Alimentación y nutrición

Pasar mucho tiempo frente a dispositivos se asocia con una dieta menos saludable y un mayor riesgo de obesidad





¿Por qué es importante limitar el tiempo frente a las pantallas?

Salud cardiovascular

Más pantallas = más sedentarismo, aumentando el riesgo de enfermedades como el síndrome metabólico



Salud visual y postural


Puede causar fatiga ocular, miopía progresiva, dolores de cabeza y problemas musculares





¿Por qué es importante limitar el tiempo frente a las pantallas?

Desarrollo cerebral y emocional

 El abuso de pantallas en niños y adolescentes puede afectar la memoria, la concentración, el control de impulsos y autorregulación emocional

Impacto en la crianza

 Los niños imitan el uso de pantallas de sus padres

Un uso excesivo de los adultos puede generar problemas de comunicación y regulación emocional en los más pequeños