

# CONTROLAMOS EL USO DE LAS PANTALLAS EN NIÑOS Y NIÑAS



## Cuanto tiempo?

La Academia Americana de Pediatría recomienda:

- **0 – 2 años:** Nada de pantallas.
- **2 – 5 años:** Entre media y una hora al día.
- **7 – 12 años:** Una hora con un adulto delante. Nunca en horas de comidas.
- **12 – 15 años:** Una hora y media. ¡Mucho cuidado con las redes sociales!
- **+ de 16 años:** Dos horas. Los dormitorios no han de tener pantallas.



## Donde y cuando?

La Academia Americana de Pediatría recomienda:

- Nunca antes de dormir ni a la hora de las comidas.
- Marcar un tiempo en familia en el cual ningún miembro de la familia los use (Ej. antes de ir al colegio...).
- Mientras se realicen tareas escolares o se encuentra en la escuela.
- En el coche (excepto viajes largos).
- Nunca en el cochecito o la silla de paseo.



## Efectos perjudiciales:

El Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP) indica:

- Falta de interacción social y sedentarismo.
- Comportamientos irritables, menor control sobre el temperamento y bajo control de sus emociones.
- Dependencia. Riesgo alto de conductas adictivas.
- Desmotivación y falta de interés en otras actividades.
- Desorientación de la noción del tiempo.
- Alteraciones del sueño y ansiedad.
- Déficit de atención.



## Buenas prácticas:

**Pantallas amigas** nos recomienda lo siguiente:

- Acompaña y comparte momentos de pantalla en familia.
- Escúchalos, intéresate por lo que hacen, no prejuizgues y empatiza.
- ¡Se *influencer* positivo dando buen ejemplo!
- Promueve la utilización consciente y crítica de las tecnologías digitales.
- Establece momentos y límites claros para prescindir del móvil.
- Piensa en como mejorar el efecto de las tecnologías en tus hijos e hijas
- Desarrolla habilidades para la vida digital en tus hijos e hijas.



## Juntos hacemos escuela



Si necesitas más información al respecto puedes contactar en las siguientes **páginas web de referencia:**

<https://www.pantallasamigas.net/>

<https://cindi.gva.es/va/web/consumo/nuevas-tecnologias>

<https://periodicoeducacion.info/2023/08/01/3522/>



EQUIP D'ORIENTACIÓ EDUCATIVA  
CEIP PENYAGOLOSA

ADRIÁN GALLÉN SÁNCHEZ  
Orientador Educativo