

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y DISPOSITIVOS DIGITALES



EVIDENCIA Y RECOMENDACIONES ACTUALES

RESUMEN EJECUTIVO

Subgrupo de Trabajo de Dispositivos Digitales y Salud en la Infancia y la Adolescencia, Grupo de Pediatría Social

Sociedad Vasco-Navarra de Pediatría (SVNP) y Asociación Vasca de Pediatría de Atención Primaria (AVPAp)



Asociación Vasca de
Pediatría de Atención Primaria
Euskal Herriko Lehen Mailako
Pediatría Elkarteak

AUTORES

- **Autor principal y coordinación**

Mirene Beriain Rodríguez. Médico especialista en Pediatría. Peditra de Atención Primaria

- **Otros autores y colaboradores (alfabéticamente)**

Aiora Arrizabalaga van Remorteere. Médico especialista en Pediatría. Peditra de Atención Primaria

Usue Ariz López de Castro. Profesora e Investigadora. Universidad del País Vasco UPV/EHU

Silvia Cisneros Carpio. Médico especialista en Radiodiagnóstico

Leire Ferro Galardi. Médico especialista en Pediatría. Peditra de Atención Primaria

Borja Laña Ruiz. Médico especialisa en Pediatría. Neuropediatra

Telmo Lazkano Muga. Experto en Educación y Salud Digital

Alazne Lazkano Tena. Médico especialista en Pediatría. Peditra de Atención Primaria

Gregorio Montero González. Médico especialista en Psiquiatría

Garazi Ormazabal Gaztañaga. Médico especialista en Pediatría. Peditra de Atención Primaria

Estíbaliz Pérez Fernández de Landa. Médico especialista en Psiquiatra Infantil y de la Adolescencia

Oihana Rementeria Rocés. Psicóloga experta en prevención. Consultora Internacional.

Laura Rodríguez Martínez. Médico especialista en Pediatría. Peditra de Atención Primaria

Oihane Rotaetxe Vacas. Médico especialista en Pediatría. Peditra de Atención Primaria

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17716424>

ISBN: 978-84-09-79878-0

FECHA: Noviembre, 2025.

NOTAS DE LOS AUTORES:

Nota 1: Estos documentos se basan en la evidencia científica actual y en las recomendaciones de otras sociedades científicas, informes y posicionamientos de expertos. Todas las referencias bibliográficas están incluidas y detalladas en el apartado de bibliografía. Expresamos nuestro agradecimiento a los autores cuyas textos fueron el punto de partida y la guía para comprender, cuestionar y ampliar las ideas que aquí se presentan. Este documento pretende continuar y sumar en el trabajo que otros iniciaron.

Nota 2: En este texto se reconoce y respeta la diversidad de identidades y expresiones de género. No obstante, por razones de extensión y legibilidad, no siempre se hace referencia explícita a todas ellas. Las menciones en masculino o femenino deben entenderse en un sentido inclusivo.

Nota 3: La personas autoras declaran que no tienen ningún conflicto de interés que pudiera influir indebidamente en la interpretación o presentación de la información contenida en este documento.

RESUMEN EJECUTIVO

ÍNDICE

1. **INTRODUCCIÓN**
2. **DATOS RESPECTO AL USO**
3. **UNA PREOCUPACIÓN TRANSVERSAL**
4. **CONSIDERACIONES GENERALES**
 - a. ¿Qué es un uso inadecuado?
 - b. Reflexión sobre algunos mitos
 - c. La población adulta y la sociedad como ejemplo
 - d. La educación y necesidad de acompañamiento
 - e. La parentalidad positiva
 - f. El juego al aire libre y lectura compartida
5. **EVIDENCIA CIENTÍFICA Y PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN**
6. **EFFECTOS SOBRE LA SALUD Y EL DESARROLLO**
7. **EFFECTOS EN LA SALUD FÍSICA**
8. **EFFECTOS EN LA SALUD PSICOLÓGICA**
9. **EFFECTOS EN EL NEURODESARROLLO**
10. **MANEJO DESDE ATENCIÓN PRIMARIA**
11. **APRENDIZAJE Y ÁMBITO EDUCATIVO**
12. **ÁMBITO INSTITUCIONAL**
13. **RECURSOS PARA FAMILIAS (Ver documento específico)**
14. **BIBLIOGRAFÍA (Ver documento extenso)**

1. INTRODUCCIÓN

Desde el Grupo de Pediatría Social y Subgrupo de Trabajo Sobre Dispositivos Digitales y Salud en la Infancia y Adolescencia de la Sociedad Vasco-Navarra de Pediatría y de la Sociedad Vasca de Pediatría de Atención Primaria compartimos, alineados con las recomendaciones de otras sociedades científicas y pediátricas, y de acuerdo con la evidencia científica actual, una serie de consideraciones y recomendaciones en relación con la salud y el uso de dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia.

Este documento está **dirigido a las y los profesionales vinculados con la infancia**, y espera ser de utilidad también para que desde la administración se adopten las medidas necesarias para la protección de la infancia y adolescencia ante lo que podemos considerar un **problema de salud pública**.

Como pediatras parte de nuestra labor consiste en fomentar el desarrollo saludable de las niñas, niños y adolescentes (NNA) y ofrecer para ello consejos de salud dentro de nuestra labor asistencial de carácter preventivo. En este sentido, y dentro de una actuación de **prevención primaria**, sería nuestra labor informar y explicar cuáles son las recomendaciones sobre el uso de los dispositivos digitales en las diferentes etapas de la edad pediátrica para que las familias puedan hacer un uso adecuado de ellos. Además, y ya dentro de lo que sería la **prevención secundaria**, debemos poder detectar problemas en la salud derivados del uso inadecuado de las nuevas tecnologías de una forma precoz y así poder abordarlos y tratarlos adecuadamente.

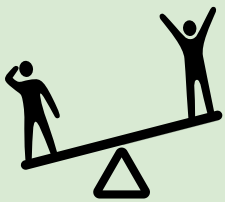
Para realizar esta labor y poder ayudar a las familias a proteger a las NNA y disminuir los riesgos asociados al uso inapropiado de los dispositivos digitales, exponemos a continuación **la situación actual, la evidencia científica sobre las consecuencias para la salud en la infancia y la adolescencia y las recomendaciones generales para las familias, así como para NNA por grupos de edad**.

Además, **invitamos a la reflexión** sobre algunos aspectos de la digitalización en el ámbito educativo, social y legislativo y pretendemos **hacer una llamada a la acción** a los diferentes agentes implicados.

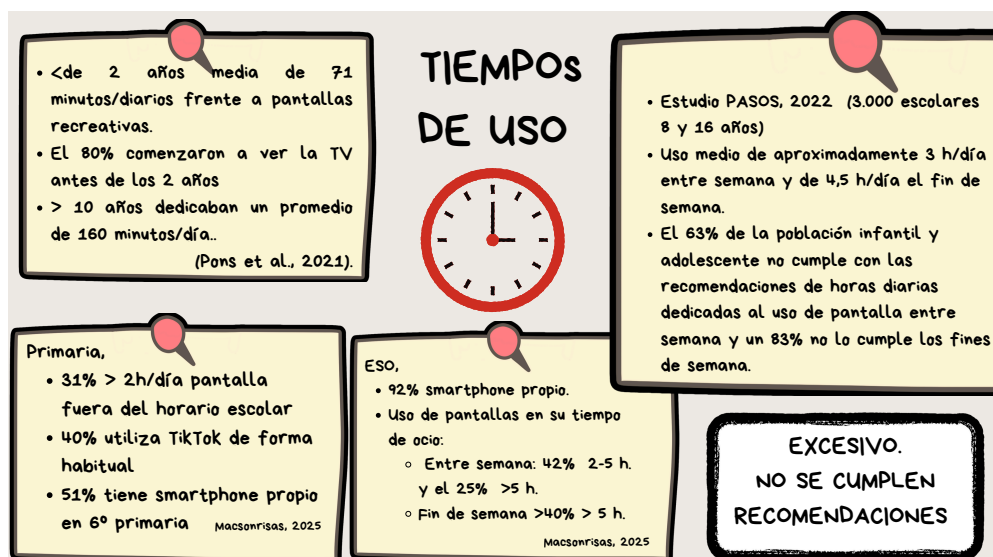
Se presenta una versión extensa del documento y un resumen ejecutivo que recoge lo más importante de todos los apartados. También se ha elaborado un anexo con recursos de interés para profesionales y familias y donde se ofrece información extendida sobre algunos temas.

Finalmente en el apartado de la bibliografía se enumeran los estudios revisados para la elaboración de este documento ordenados por capítulo para facilitar su búsqueda.

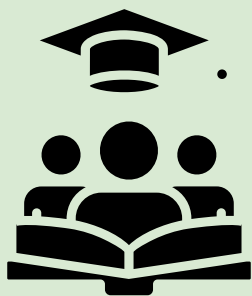
2. DATOS RESPECTO AL USO



- En los últimos años está **cada vez más normalizado y permitido el uso autónomo de los distintos dispositivos digitales con acceso a internet en edades tempranas y sin la necesaria supervisión ni acompañamiento, y por lo tanto, con poco control de tiempos y contenidos.**
- Los **smartphones y tabletas** se encuentran ya en casi todos los hogares del mundo occidental y están al alcance de los más pequeños.
- La **“brecha digital de uso”** implica que en familias socioeconómicamente más vulnerables NNA pueden tener más riesgo de hacer un uso excesivo y poco supervisado.
- La **“brecha digital de género”** supone que las mujeres experimenten más efectos perjudiciales que los hombres secundarios al uso de Internet y las redes sociales, especialmente en áreas como la salud mental, la autoestima y la exposición a comentarios negativos.
- En una sociedad cada vez más desigual, unas **políticas públicas que ofrezcan un marco regulatorio que proteja** a todas las NNA del acceso precoz a las pantallas, tendría un efecto beneficioso en la salud de la población menor de edad, pero especialmente en aquella más vulnerable.



3. UNA PREOCUPACIÓN TRANSVERSAL



- Desde la experiencia de los profesionales de la salud a nivel clínico, como del profesorado en el ámbito educativo, y desde la evidencia científica acumulada hasta el momento actual, **podemos afirmar que existen riesgos derivados del uso inadecuado de los dispositivos digitales en la infancia y adolescencia.**
- Diversas **sociedades científicas han emitido recomendaciones** para mitigar los riesgos derivados del uso inadecuado de dispositivos digitales en NNA, tales como retrasar y limitar el tiempo de exposición a las pantallas, adaptándolo a la edad, y fomentar la supervisión y el acompañamiento en su uso.
- Las guías coinciden en afirmar que **cuanto antes se utilicen y cuanto más tiempo, peores pueden ser las consecuencias.** Ninguna recomienda más de dos horas diarias de pantalla, independientemente de la edad.
- **Gobiernos y organizaciones ya están trabajando para crear marcos regulatorios.** En España, se ha desarrollado la Estrategia de Menores, Salud Digital y Privacidad y está en marcha el Proyecto de Ley Orgánica para la Protección de Personas Menores de Edad en Entornos Digitales.



<https://academic.oup.com/pch/article-pdf/28/3/184/50336618/pxac125.pdf> 2022

American Academy of Pediatrics



<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Healthy-Digital-Media-Use-Habits-for-Babies-Toddlers-Preschoolers.aspx>



AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

<https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>



<https://www.hhs.gov/surge-ongeneral/priorities/youth-mental-health/index.html> 2021



<https://acpeds.org/position-statements/media-use-and-screen-time-its-impact-on-children-adolescents-and-families>



<https://www.aeped.es/noticias/aep-actualiza-sus-recomendaciones-sobre-uso-pantallas-en-infancia-y-adolescencia>



<https://aepnya.es/wp-content/uploads/2024/06/AEPNYA-Recomendaciones-de-Usode-Nuevas-Tecnologias-en-la-Infancia-y-Adolescencia-1.pdf> hábitos 2024



<https://docs.academia.cat/noticies/4095/1/salud-digital-scp-es-mayo-2024-comprimido.pdf> 2024

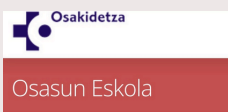
POSICIONAMIENTO- RECOMENDACIONES SOCIEDADES CIENTÍFICAS-EXPERTOS



https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/infancia/comite_expertos/Informe-comite-personas-expertas-desarrollo-entorno-digital-seguro-juventud-infancia.pdf



<https://www.cmb.eus/historico-de-noticias-uso-pantallas-en-infancia-y-adolescencia#>

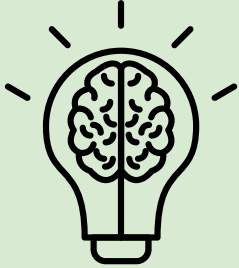


<https://www.osakidetza.euskadi.eus/recomendaciones-sobre-pantallas-para-cada-etapa-del-crecimiento/webosk00-oskent/es/>



<https://www.cmb.cat/es/comunicacio/noticies/el-cmb-presenta-un-documento-de-recomendaciones-para-proteger-a-los-menores-de-la-sobreexposicio-a-las-pantallas-2024>

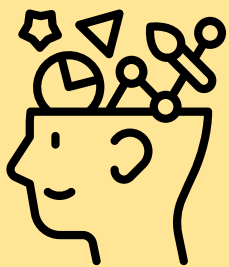
4. CONSIDERACIONES GENERALES



USO INADECUADO

- El uso inapropiado de dispositivos digitales incluye:
 - **Factores inherentes al uso como:**
 - Tiempo excesivo de exposición (varía según la edad).
 - Uso de dispositivos o aplicaciones no adecuados para la edad.
 - Falta de supervisión (puede llevar a la exposición a contenidos inapropiados).
 - Uso en momentos o lugares inadecuados (antes de dormir, por ejemplo).
 - **Pérdida de oportunidades** importantes para el desarrollo, como el juego al aire libre y la interacción con otras personas.





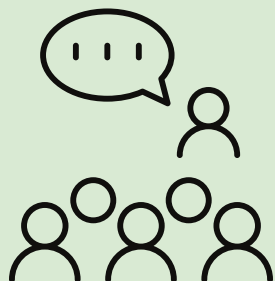
ALGUNOS MITOS

- Los conceptos de **“uso responsable”** y **“nativos digitales”** inducen a error; nos hacen atribuir a las NNA unas capacidades que todavía no han desarrollado. No son herramientas neutras en sus manos.
- NNA no aprenden mejor a través de los dispositivos por estar rodeados de ellos.



SER EJEMPLO

- Las niñas y niños aprenden mucho observando a su alrededor, sobre todo a sus referentes; **lo que hacemos es tan o más importante que lo que les decimos.**
- Debemos **reflexionar sobre el uso que los adultos hacemos** de nuestros propios dispositivos digitales.
- Debemos **estar “presentes”** en la vida de NNA y prestarles la atención necesaria.



EDUCACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO

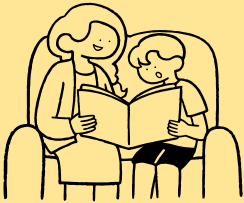
- La **formación tecnológica** no implica convertir a NNA en usuarios precoces y sin límites de dispositivos digitales.
- Las **familias** tienen gran parte de la responsabilidad de educar y acompañar en la adquisición de las competencias digitales y son imprescindibles para la prevención primaria de problemas que pueden surgir debido a su uso inapropiado.
- El **ámbito educativo**, también proveedor de tecnología, debería también contribuir a garantizar dichas competencias y empoderamiento.



PARENTALIDAD POSITIVA

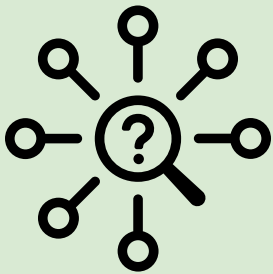
- **Establecer un vínculo seguro y la comunicación** con las hijas e hijos favorecerá su autoestima y su capacidad de actuar ante los problemas que puedan aparecer en distintos ámbitos, **también en lo referente al uso de las TIRC.**

JUEGO AL AIRE LIBRE y LECTURA COMPARTIDA

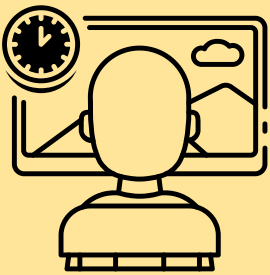


- El juego no estructurado y al aire libre es una **parte vital del desarrollo físico, mental y social de la infancia que permite aprender a gestionar riesgos, mejorar la capacidad física y adquirir habilidades sociales.**
- Este tipo de juego **está siendo sustituido** por actividades regladas y por el **entretenimiento a través de pantallas** y puede tener consecuencias a largo plazo.
- Es importante promover espacios y tiempos para el juego al aire libre y no estructurado tanto por parte de las familias como en el ámbito educativo.
- **Se recomienda la lectura compartida en voz alta** ya que favorece la adquisición del lenguaje, influye en su desarrollo cognitivo y permite trabajar las emociones.

5. EVIDENCIA CIENTÍFICA Y PRINCIPIO DE PRECAUCIÓN



- Para evaluar la causalidad, se utilizan comúnmente los **Criterios de Bradford Hill, que incluyen factores como la fuerza de la asociación, la temporalidad, la consistencia y la plausibilidad del efecto.**
- **Establecer causalidad en la relación entre el uso de pantallas y los problemas de salud no es fácil** debido a la rápida evolución del entorno digital y las limitaciones de la investigación científica.
- La mayoría de los estudios en este ámbito son observacionales y muestran asociaciones, pero no necesariamente causalidad. Los ensayos clínicos aleatorios, muchas veces no son viables ni éticos en este contexto, pero muchos estudios observacionales cumplen con los requisitos necesarios para considerar la causalidad como probable.
- En medicina a menudo se toman **decisiones basadas en la mejor evidencia disponible**, aunque ésta no sea “perfecta”. Las guías de práctica clínica (en las cuales basamos nuestras decisiones) se desarrollan teniendo en cuenta la mejor evidencia que en ocasiones incluye estudios observacionales y la experiencia acumulada de diferentes profesionales.



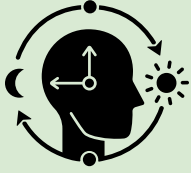
- El **principio de precaución** aplicado en salud pública y pediatría establece que, si una actividad presenta un riesgo potencial para la salud, deben tomarse medidas incluso si no se ha demostrado completamente una relación causa-efecto.
- En la **recomendación de limitar el tiempo de exposición a pantallas** en NNA los **indicios de los efectos negativos sobre la salud y el desarrollo son lo suficientemente claros para justificar medidas de precaución y basar en ella las recomendaciones de profesionales en la materia y las políticas públicas.**
- Este enfoque es fundamental cuando se trata de la salud de las **NNA, que son especialmente vulnerables** a la exposición excesiva a dispositivos digitales.

6. EFECTOS EN LA SALUD Y EL DESARROLLO



- Cada vez es mayor la evidencia que pone de manifiesto que el **tiempo excesivo, precoz y poco supervisado dedicado a los dispositivos digitales se asocia con un amplio abanico de consecuencias perjudiciales para la salud de NNA y jóvenes tanto a nivel físico como en su salud mental y desarrollo.**
- Debemos **garantizar** que NNA tengan **cubiertas sus necesidades** básicas de salud y seguridad. Además, es muy importante procurar unas condiciones para **no interferir en su proceso de neurodesarrollo** y ofrecer las condiciones donde puedan desarrollar todo su potencial.

7. EFECTOS EN LA SALUD FÍSICA



ALTERACIONES DEL SUEÑO

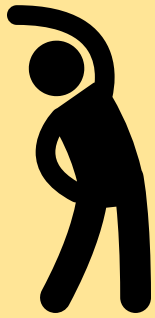
- Los impactos de los dispositivos digitales sobre el sueño están mediados por varios mecanismos biológicos y conductuales, como la **interrupción de los ritmos circadianos, el aumento de la excitación y la procrastinación a la hora de acostarse.**
- Las pantallas retroiluminadas con diodos emisores de luz (LED), como los **smartphones, emiten una luz más intensa que otros tipos de pantallas, lo que tiene consecuencias en la fisiología circadiana humana.**
- El uso de dispositivos electrónicos que emiten este tipo de luz para leer, comunicarse y entretenerse antes de acostarse prolonga el tiempo que se tarda en conciliar el sueño, retrasa el reloj circadiano, suprime los niveles de melatonina, reduce la cantidad y el tiempo del sueño REM y reduce el estado de alerta a la mañana siguiente.
- La reducción de tiempo y calidad del sueño también **interfiere en numerosos procesos fisiológicos** provocando un mayor riesgo cardiovascular, fatiga y un peor rendimiento cognitivo.

OBESIDAD



La obesidad **es una consecuencia derivada del uso excesivo de pantallas ampliamente documentada** y son varios los mecanismos que estarían influyendo en esta relación:

- **Alteración de la ingesta.** Las pantallas se asocian con un aumento de la ingesta, especialmente de alimentos no saludables, debido a la costumbre de consumir snacks mientras se cosumen pantallas, a la sobreexposición a anuncios publicitarios de alimentos no saludables, y también a la alteración de las señales de saciedad que se producen mientras se visualizan contenidos digitales.



- **Alteración de los patrones de movimiento.** Los datos muestran que las NNA dedican mucho tiempo a las pantallas por lo que es inevitable que éstas desplacen a otro tipo de actividades. Al ser una actividad sedentaria, el sedentarismo se ve aumentado y la actividad física disminuida, conductas ambas que incrementan el riesgo de obesidad.
- **Reducción de horas de sueño.** Un menor tiempo de descanso nocturno también se vincula con alteraciones metabólicas que conllevan un mayor riesgo de obesidad.



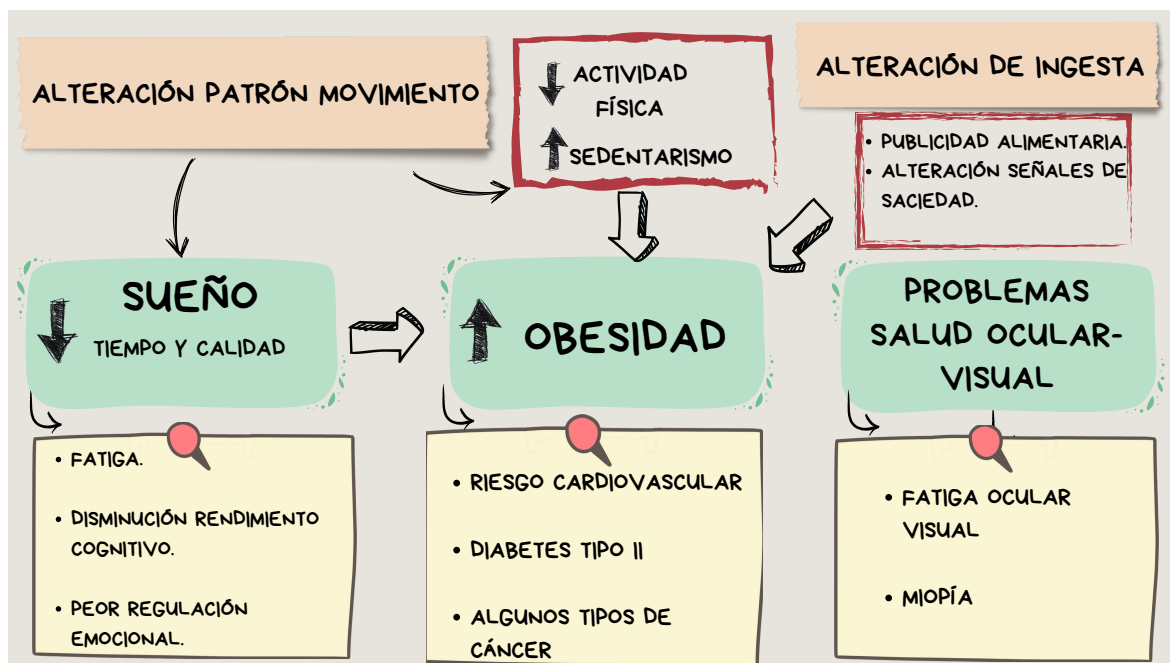
SALUD VISUAL

- El uso prolongado de dispositivos digitales se relaciona con mayor riesgo de aparición de fatiga visual digital y de miopía en NNA.
 - **La fatiga visual digital** es una entidad que abarca síntomas visuales y oculares (ojos secos, picazón, sensación de cuerpo extraño, lagrimeo y visión borrosa) y otros a nivel extraocular (rigidez de cuello, fatiga general, dolor de cabeza y dolor de espalda) que se asocian al uso prolongado de dispositivos digitales.
 - Pasar menos tiempo al aire libre y realizando actividades de visión cercana se asocia con un **mayor riesgo de desarrollo y progresión de la miopía**. Los tiempos elevados de uso de los dispositivos digitales favorecen ambas circunstancias.



PROBLEMAS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS Y CEFALEAS

- Aunque la evidencia científica actual sobre el impacto del uso de los dispositivos digitales a nivel musculoesquelético y su relación con las cefaleas es menor, los estudios actualmente disponibles relacionan el excesivo y prolongado uso de las pantallas con la aparición de problemas a estos niveles.



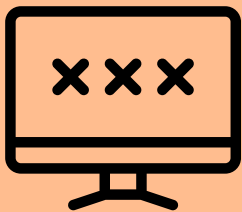
8. EFECTOS EN LA SALUD PSICOLÓGICA



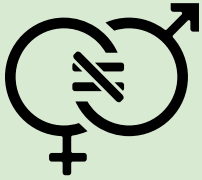
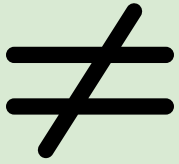
- A partir de 2010-2014, varios estudios epidemiológicos a nivel internacional reflejan una **pérdida progresiva del bienestar en la población joven**, coincidiendo con la aparición y uso masivo de *smartphones*, tabletas y redes sociales, entre otros factores y cambios socioeconómicos.
- El **mayor riesgo** de problemas relacionados con las nuevas tecnologías sucede en el contexto de uso de **smartphones y redes sociales**. Su uso excesivo se asocia con un mayor riesgo de problemas de salud mental, sobre todo, ansiedad y depresión.
- **Retrasar la compra y limitar el uso de smartphones y redes sociales, es una de las claves para prevenir** problemas de salud mental y otros riesgos en NNA.
- En la **adolescencia** suceden cambios críticos tanto a nivel cerebral y psicológico, como a nivel emocional y social. Existe una mayor inestabilidad emocional e impulsividad, búsqueda de novedad y autonomía, así como una mayor sensibilidad social, necesidad de aprobación por sus iguales y temor al rechazo. Por ello es una etapa de mayor riesgo para la aparición de problemas de salud mental y problemas vinculados con riesgos asociados a las nuevas tecnologías.



- Los primeros **signos de alarma de un comportamiento adictivo** en el uso del *smartphone* en la población adolescente son la agresividad, las discusiones en casa, la desmotivación por los estudios y el aislamiento social.



- **REDES SOCIALES:** Su uso, sobre todo en jóvenes vulnerables, se ha relacionado con una mayor prevalencia de ansiedad y depresión, menor autoestima, mayor riesgo de problemas de la conducta alimentaria y preocupación por el físico, además de con aislamiento social.
- **SEXTING:** 1 de cada 4 jóvenes reconocen haber intercambiado material sexual íntimo a través de las nuevas tecnologías (*sexting*), lo que se asocia con otros riesgos como el ciberacoso, la extorsión o el *grooming*.
- **PORNOGRAFIA:** La mayoría de adolescentes que acceden a la pornografía lo hacen a través del *smartphone* y en la intimidad. Los contenidos son principalmente gratuitos y muestran relaciones sexuales basadas en la violencia, vejación de la mujer y el abuso de poder, lo que puede tener un impacto negativo en el desarrollo sexual y construcción de sus relaciones, además de riesgo de adicción a la pornografía.
- **CIBERBULLYING:** Es una extensión del acoso tradicional con un alcance mayor debido a la viralización y a la intensidad con la que se puede ejercer a través de los dispositivos digitales (24/7). Tanto quien es víctima como quien agrede por vías digitales manifiestan problemas emocionales, psicosomáticos y dificultades sociales. Soportar acoso vía digital puede producir síntomas de ansiedad o depresión y alteraciones del sueño. Además, es frecuente que se acumulen ausencias escolares sin justificación, dolencias físicas sin correlato clínico, y cambios de comportamiento.
- **VIDEOJUEGOS:** Los videojuegos forman parte importante del tiempo de ocio de NNA donde además de jugar socializan *online*. El *smartphone* es la herramienta que más utilizan una vez disponen del suyo propio. Es habitual que jueguen a juegos *online* no recomendados para su edad. La adicción a los videojuegos está contemplada como un trastorno de adicción comportamental en el CIE-11. Las “cajas de recompensa o botín” presentes en muchos juegos normalizan el juego de azar y de apuestas, abriendo el camino a esta actividad. Los juegos *online* facilitan el contacto con personas desconocidas y sus riesgos asociados.

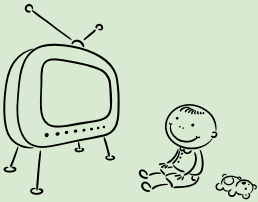


- Existen importantes **diferencias de género** en el patrón de uso y riesgos para la salud mental derivados del uso de nuevas tecnologías. Los varones siguen constituyendo el perfil de mayor riesgo para la adicción a videojuegos en línea y las apuestas. Sin embargo, las chicas jóvenes tendrían un mayor riesgo de uso perjudicial del *smartphone* y las redes sociales, insomnio, ansiedad, depresión, problemas de conducta alimentaria, autolesiones o suicidio.
- Es necesario que actualicemos la imagen que tenemos acerca de los problemas asociados con las nuevas tecnologías. Mientras seguimos pensando en el perfil de chico joven “gamer” que pasa muchas horas con los videojuegos, las niñas y chicas jóvenes son las que podrían estar en mayor riesgo al usar *smartphones* y redes sociales.

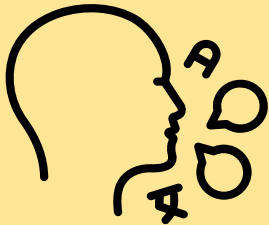
9. EFECTOS EN EL DESARROLLO



- La **exposición temprana a dispositivos digitales, especialmente en los primeros años de vida, puede afectar negativamente al proceso de desarrollo cerebral en distintos aspectos.**
- Por un lado, **el uso de pantallas ofrece una experiencia sensorialmente más limitada** y, además, las habilidades de representación dual, que combinan la comprensión de información visual y verbal, no están completamente desarrolladas en menores de 2 años, lo que genera el denominado “déficit de transferencia de video” que limita su capacidad para comprender el contenido presentado en pantallas.
- Por otro lado, el uso excesivo de dispositivos supone una **pérdida de oportunidades** que impiden que las NNA participen en actividades que favorecen su desarrollo integral. La actividad física y la exploración del entorno a través del juego libre y las interacciones cara a cara con cuidadores e iguales, son fundamentales para el desarrollo emocional y social, el desarrollo de la motricidad gruesa y fina, así como para el lenguaje.



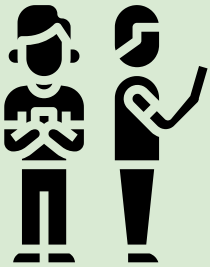
- La rápida sucesión de estímulos visuales y auditivos de los medios actuales, afecta a la capacidad de las NNA para concentrarse y procesar la información. **La sobreestimulación generada por los dispositivos electrónicos afecta a la memoria de trabajo, fundamental para el aprendizaje y la retención de información.** El estilo atencional que promueve el uso de pantallas, con narrativas muy cortas e intensas y cambios constantes interfieren en el desarrollo de la capacidad atencional.
- La **multitarea digital interrumpe el flujo de atención** y disminuye la capacidad para realizar tareas que requieren de concentración sostenida.
- El uso excesivo de pantallas en menores está asociado con problemas emocionales y conductuales y **su uso para calmar el malestar o el aburrimiento puede generar dificultades en la regulación emocional.**
- El **consumo pasivo y en solitario** que con frecuencia se hace de dispositivos digitales, además, puede aumentar el riesgo de exposición a contenido inapropiado y reducir la calidad del aprendizaje social.



- El desarrollo del lenguaje en la primera infancia es crucial para el crecimiento social y académico, y depende de la interacción frecuente y rica con personas adultas. La evidencia muestra que **el uso excesivo de dispositivos digitales durante esta etapa crítica puede perjudicar especialmente el desarrollo del lenguaje expresivo, el vocabulario y otras habilidades lingüísticas.** Factores como el tipo de contenido, el tiempo de exposición, la edad de inicio y la presencia o ausencia de una persona adulta durante el uso son determinantes clave.
- La **observación, la imitación y la interacción directa con las figuras de apego** son muy importantes para el desarrollo del lenguaje por lo que es necesario proporcionar a NN un entorno enriquecido que fomente la interacción, la exploración y la regulación emocional.



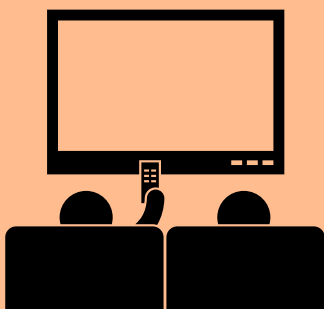
- La escritura es un proceso cognitivo y sensoriomotor que requiere una integración entre percepción visual, táctil y propioceptiva. **La escritura a mano, en comparación con la escritura con teclado, involucra movimientos motores más complejos y diferenciados, lo que favorece el aprendizaje y la memoria.** Escribir a mano activa más áreas cerebrales relacionadas con la memoria, la observación y la acción y que el trazo manual de letras genera una conexión más fuerte entre percepción y acción, facilitando la memorización y el reconocimiento.



- El uso intensivo de las tecnologías portátiles como *smartphones* y tabletas por parte de las figuras cuidadoras (la **tecnoferencia**) interfieren con el tiempo y la calidad de las interacciones imprescindibles con consecuencias en el desarrollo de las habilidades sociales y la empatía.



- **Es necesario seguir el principio de precaución en el uso que se haga de los dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia .** Dentro de esta población ya vulnerable, la población infantil antes de los 3-6 años de edad son quienes presentan mayor vulnerabilidad al efecto directo de las pantallas sobre el desarrollo de las áreas cerebrales que están más afectadas en el TDAH, TEA o trastornos del lenguaje.
- La gravedad de todos estos hallazgos clínicos descritos confirma la importancia de las recomendaciones de limitaciones de tiempo de pantallas por edades emitidas desde las diversas academias pediátricas en todo el mundo y apoyan las más actuales en nuestro propio entorno. No hay un tiempo seguro.



- A la luz de los datos sobre los nuevos medios, las recomendaciones ya incluyen precauciones específicas sobre la tecnoferencia y se preocupan por las cuestiones de interactividad y diseño y subrayan la importancia de la visualización conjunta con las personas adultas responsables y la elección de contenido educativo.



ATENCIÓN Y FUNCIONES EJECUTIVAS

- Atención sostenida reducida
- Atención fragmentada por interrupciones
- Sobrecarga sensorial y dificultad para filtrar estímulos
- Alteración de la memoria de trabajo y control ejecutivo



REGULACIÓN EMOCIONAL

- Uso de pantallas como "calmante" → impide autorregulación natural
- Refuerzo de circuitos de recompensa → búsqueda de gratificación inmediata
- Mayor impulsividad, baja tolerancia a la frustración
- Riesgo de dependencia, ansiedad por notificaciones



LENGUAJE Y SOCIALIZACIÓN

- Consumo pasivo y en solitario limita aprendizaje social y comunicativo
- Pantallas/televisión de fondo en la infancia → menor adquisición de lenguaje y menor capacidad atencional



HABILIDADES MOTRICES

- Tiempo de pantalla excesivo → menor desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas
- Destreza manual afectada (escritura, dibujo)
- Peores niveles de competencia motriz en edad escolar



APRENDIZAJE Y RENDIMIENTO COGNITIVO

- Multitarea digital reduce comprensión profunda y memoria
- Interrupciones constantes → menor retención de información
- Retraso en adquisición de habilidades escolares básicas

10. MANEJO DESDE ATENCIÓN PRIMARIA



- La labor que se realiza desde la medicina y la enfermería pediátrica en **la prevención de las consecuencias del uso de dispositivos digitales** es imprescindible.
- **Cuanto antes y durante más tiempo se utilicen mayores son las consecuencias negativas.**
- Las recomendaciones de uso deben garantizar unos mínimos desde el punto de vista de la protección y promoción de la salud y desarrollo, **refiriéndose explícitamente a cuándo, cuánto, cómo y para qué exponemos a NNA a las pantallas.**
- En este contexto las **recomendaciones actuales han sido formuladas por consensos de profesionales con experiencia, basándose en la mejor evidencia científica** disponible, respetando el principio ético *primum non nocere* y teniendo como único objetivo el bien supremo de las NNA, sin que medien conflictos de interés económicos, políticos o de otro tipo.
- Dichas recomendaciones hacen referencia a los usos de los dispositivos digitales en los distintos ámbitos de la vida de las NNA por lo que deben **tenerse en cuenta tanto en el ámbito intrafamiliar como en el educativo y social.**

• Recomendaciones generales para familias y recomendaciones de tiempo y contenido por edades

Las recomendaciones que se detallan a continuación están basadas en las emitidas recientemente por la Asociación Española de Pediatría, la Sociedad Catalana de Pediatría y la Asociación Española Psiquiatría de niños, niñas y adolescentes (AEP, 2024a; AEP, 2024b; SCP, 2024; AEPNYA, 2024; SEDOP, 2024).

Reflexión, autocrítica y ejemplo de la población adulta

- Es necesario que **la propia población adulta haga un uso adecuado** de sus dispositivos, para cuidar la salud digital propia y actuar como modelo para NNA.
- Es importante reflexionar sobre cómo una NNA puede afrontar emociones que a las personas adultas les cuesta gestionar en el mundo digital y en las redes sociales (frustración, impaciencia, necesidad de gratificación inmediata, envidia, adicción, dificultad para dejar de ver contenidos que se encadenan unos con otros...). **Recordar que su cerebro inmaduro no tiene autocontrol y muchas aplicaciones están diseñadas para generar adicción.**
- Se debe **evitar la “tecnoferencia”** y que los dispositivos sean un obstáculo para ofrecer a NNA la atención necesaria para establecer un apego seguro. El uso de dispositivos por parte de padres y madres en los tiempos de crianza puede dificultar la interpretación de las necesidades de sus hijas/os, generando malestar en la infancia y la adolescencia que se manifiesta en forma de rabietas o alteraciones de la conducta.
- En este sentido **respecto al uso del smartphone**, tan presente en el día a día, se recomienda regular su uso cuando estén en familia con una de las siguientes opciones:
 - Ponerlo en silencio o silenciar las notificaciones.
 - Ponerlo lejos del alcance de los más pequeños. Elegir un espacio donde se deposite habitualmente (una estantería, un cajón).
 - Intentar evitar que esté siempre visible y disponible.
 - Se recomienda que las madres lactantes mientras amamantan, o otras figuras cuidadoras mientras alimentan al bebé, intenten evitar el uso del móvil o *tablet* ya que eso interfiere en la conexión y la respuesta al bebé.

Límites y normas

- Establecer **límites y normas sobre cuánto tiempo, en qué situaciones y con qué finalidad se puede usar cada dispositivo (televisión, tablet, ordenadores, móviles), atendiendo a las recomendaciones por edades** (ver más abajo).
- Establecer unas **consecuencias que se apliquen cuando dichos límites y normas se incumplan**. Estas han de ser razonables, respetuosas, explicadas y relacionadas con la conducta. Es importante cumplirlas.
- **Respetar las recomendaciones o códigos de edad de uso de material audiovisual, videojuegos, aplicaciones** etc.

Dispositivos y lugares de uso

- **Apagar los dispositivos que no se estén utilizando** (ruido de fondo).
- Utilizar los dispositivos **en espacios comunes del hogar** como el salón.
- **Evitar usar las pantallas en lugares privados como el baño y el dormitorio.**
- Eliminar las aplicaciones que no se usen.

Tiempos de desconexión

- En los **momentos de estudio o trabajo** que requieran atención sostenida, **dejar los dispositivos que no sean necesarios fuera de la habitación**.
- Promover, facilitar y compartir actividades *off-line* como leer, realizar ejercicio físico, juegos en familia, socialización con amistades, comer...
- **Respetar tiempos de desconexión por parte de toda la familia**, silenciando los dispositivos y dejándolos en un lugar previamente pactado (se puede establecer un lugar de la casa que sea un "aparcamiento de dispositivos o parking digital").
- Dedicar **más tiempo a la naturaleza y menos a la tecnología** ayuda a fomentar la salud y el bienestar de todos los miembros de la familia. Es imprescindible garantizar tiempos de juego no estructurado al aire libre.
- Es importante que **despertemos la curiosidad** en nuestras NNA de forma que sientan la necesidad de indagar, experimentar y aprender a través de la experiencia. Para ello podemos plantearles retos a su medida, en temas de su interés o novedosos, que provoquen querer resolverlos, aprender nuevos conocimientos, e inevitablemente, buscar más. En esta línea conviene ver **el aburrimiento como algo normal y saludable** que muchas veces es la base del aprendizaje y la creatividad.

Sueño, alimentación y actividad física

- **Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.**
- Por la noche **mantener los dispositivos apagados y fuera del dormitorio** (se pueden usar despertadores tradicionales).
- **Evitar el uso de pantallas durante las comidas.** Igualmente, evitar comer durante el uso de pantallas (especialmente alimentos poco saludables como snacks y bebidas azucaradas).
- Garantizar **tiempo al aire libre y actividad física regular.** Promover el **juego libre no estructurado** en la infancia.

Salud visual y dolor muscular

- **Posición adecuada** al usar dispositivos. Realizar **cambios de postura.**
- Desde la Sociedad Española de Oftalmología Pediátrica han elaborado las siguientes recomendaciones generales:
 - **Reducir el uso de la visión de cerca especialmente en edades tempranas:** Reducción del tiempo dedicado al teléfono móvil, dispositivos digitales o tareas de cerca.
 - **La distancia al dispositivo de cerca debe ser de 35- 40 cm.** El uso de dispositivos a 20 cm está directamente relacionado con un aumento de la miopía.
 - Mejor utilizar dispositivos de lejos (televisores/ proyectores) que dispositivos de cerca (*smartphones/ tablets/ videoconsolas*) ya que causan menos progresión de miopía al evitar el sobreesfuerzo de cerca.
 - **Mantener las actividades al aire libre** (se recomienda un mínimo de 1.5 horas al día) ya que la exposición a la luz ambiental no sólo previene de desarrollar miopía sino que frena su progresión.
 - **Recordar la regla 20-20-20:** cada 20 minutos la persona que pasa muchas horas ante las pantallas tiene que mirar durante 20 segundos enfocando a lo lejos (una distancia de unos 20 pasos o 6 metros).
- Mantener una **iluminación ambiental correcta**, a poder ser con luz natural.
- Se desaconseja el uso de pantallas/dispositivos digitales justo antes de ir a dormir (la propia Academia Americana de Oftalmología recomienda un margen de al menos 2-3 horas antes del descanso nocturno).



Comunicación y acompañamiento

- Se recomiendan **estrategias de crianza que enseñen la autorregulación, la calma y el establecimiento de límites.**
- **No se debe usar la tecnología para evitar conflictos o esperas** (evitar que se conviertan en “chupetes digitales” o “dispositivos niñera”).
- **Tampoco se recomienda usarla como premios o castigo.** Si se usan como recompensa, las NNA pueden verlas como algo valioso y desearlas aún más; si se usan como castigo, pueden convertirlas en un objeto de deseo prohibido.
- Es importante además la **educación emocional y afectivo-sexual** desde la infancia, potenciar la autoestima de la población infantil y enseñarles que es necesario cuidar en el mundo virtual los valores de la vida real: el respeto, la amabilidad, la empatía, la intimidad, la privacidad, el consentimiento, la seguridad...
- Es recomendable **estar junto a niñas y niños cuando usen las pantallas** para saber a qué se exponen y poder detectar contenido o usos inadecuados.
- Es importante **mostrar interés por los gustos** de nuestros hijos e hijas e intentar conocerles.
- Acompañarles en el uso de los dispositivos digitales progresivamente, enseñándoles a tener un **pensamiento crítico y criterio propio, e informándoles de los riesgos y las consecuencias.**
- Hacerles saber que **si encuentran u observan alguna situación extraña o que les produzca incomodidad, es importante que se lo comuniquen a una figura adulta de confianza** para que les pueda ayudar. Es importante mostrar comprensión y escuchar activamente para que puedan compartir estas situaciones con personas adultas, sin sentir miedo, culpa ni vergüenza.



Seguridad

- **Evitar compartir información y fotos sensibles** o que puedan alterar la privacidad propia o de terceras personas.
- Es importante conocer que muchos comentarios o actos cometidos en redes sociales **pueden ser una infracción administrativa o delito**, y que sus progenitores pueden llegar a tener que responder económicamente por dichas conductas de sus hijos e hijas menores de edad en línea.
- Conocer las herramientas de control parental e instalar las que se consideren oportunas, sin que esta sea la única medida a tomar. Es importante revisar periódicamente con los menores sus dispositivos, aplicaciones, publicaciones.... En esta línea puede ayudar a las familias pensar que por encima del derecho a la intimidad está el derecho a la seguridad de sus hijas e hijos, y esto último en el mundo digital actual no está garantizado.
- **Cambiar las contraseñas con frecuencia** y que estas sean seguras.

Seguridad

- En un primer momento puede ser útil hacer uso de **programas de control parental** con el objetivo de protegerles y educarles, e ir ajustándolo de forma progresiva, ejerciendo una supervisión de sus conductas. La vulnerabilidad no se produce sólo en la infancia (y más cuando acceden cada vez antes a la red y otras aplicaciones). Es en la adolescencia donde la supervisión se hace fundamental y debe estar basada en la confianza y el diálogo, pero también en la atención permanente de sus conductas y estados de ánimo. Algunas orientaciones que pueden resultar de utilidad serían las siguientes:
 - Revisar los recursos que ofrece Google para activar el control parental y activarlo en todos los dispositivos que usen hijos y/o hijas, sobre todo, si son menores de 13 años.
 - Explorar otras herramientas y aplicaciones de control parental existentes.
 - Revisar si tiene aplicaciones sospechosas: dos calculadoras, dos relojes o alguna aplicación similar, pero que “pese” mucho (que tenga muchos megas).
 - Establecer un contrato consensuado con tus hijos y/o hijas para el uso del smartphone y videojuegos.
 - Explicar la importancia de la responsabilidad digital, sobre todo, en edades adolescentes y los deberes que tenemos que cumplir para la seguridad y el respeto en la Red.
- Es necesario **dialogar y preguntar** sobre las relaciones sociales digitales que mantienen y explicar cómo gestionamos las propias.

Sobre redes sociales

- Se recomienda **retrasar al máximo** posible su uso y por lo menos aplicar estrictamente la ley vigente al respecto (muchas redes sociales no están permitidas por debajo de los 13 o 16 años).
- Es importante **supervisar** las actividades y publicaciones en redes sociales, especialmente en la adolescencia temprana. En ocasiones es necesario crearse una cuenta en las redes sociales donde hijos y/o hijas tengan perfiles activos para conocer los contenidos, la información y la interacción a la que están expuestos diariamente. Pueden tener perfiles diferentes y dar acceso solo a uno de ellos.
- Hay que **enseñarles cómo proteger su información personal** y a ser conscientes de los **riesgos de la exposición** y el compartir datos y vivencias personales en exceso.
- Mantener una **comunicación y escucha activa** sobre las experiencias en redes sociales, incluyendo los desafíos y presiones sociales que puedan enfrentar.
- En el anexo 2 se adjunta información sobre las redes sociales y servicios de mensajería que utilizan con más frecuencia.

Sobre la telefonía móvil

- Se recomienda introducir de forma gradual la telefonía móvil, y especialmente en los primeros años promover el uso de teléfonos móviles sin acceso a internet.
- **A partir de los 11 años** se recomienda que utilicen **teléfonos de solo llamada**, sin acceso a internet, cuando la familia estime que son necesarios.
- Se recomienda retrasar la edad del **primer smartphone al menos hasta los 16 años** o la mayoría de edad.
- La suscripción de **pactos de compromiso** con otras familias del entorno de los menores facilitará entornos sociales libres de pantallas a sus hijos e hijas y disminuirá la presión social o inercia de entregar un smartphone. En este sentido el movimiento **Altxa Burua** integrado por familias con este objetivo puede ser de apoyo. Consultar anexo 4 para más información sobre el movimiento, recursos y contacto.
- Si las familias **deciden entregar smartphone antes de los 16 años** debe realizarse con pautas claras y proponemos realizar un contrato revisable con compromiso de normas de uso. Se desaconseja entregar un smartphone como regalo; se considera mejor entregarlo como una herramienta que no le pertenece y a la que tiene derecho de uso en las condiciones pactadas. Se recomienda utilizar el control parental de contenidos y tiempo de exposición, sin acceso a redes sociales y con acuerdos de uso en el hogar y fuera de él. Existen numerosos contratos tipo sobre el uso de *smartphones*.
- En esta etapa se transita hacia un uso más autónomo pero con reglas claras y supervisión. Las guías Macsonrisas e Izarcom (ver recursos para familias) pueden ser de utilidad para las familias en el proceso de entrega del primer *smartphone*.

Sobre los videojuegos

- Se recomienda **conocer las edades mínimas** recomendadas para cada videojuego y los riesgos derivados de cada uno de ellos. Cuidado con el juego en línea (contacto con desconocidos) y las “cajas botín” (introducen elementos de los juegos de azar).
- Es necesario **supervisar** el juego y se recomienda que se realice en lugares comunes del hogar.
- **Limitar los tiempos** de uso.
- En el anexo 1 se adjunta información sobre los videojuegos que utilizan con más frecuencia
- Existen también numerosos contratos tipo para favorecer un uso adecuado de los videojuegos

En general, evita o retrasa en lo posible el acceso a los dispositivos con pantallas, salvo beneficio individualizado para la persona o finalidad educativa o funcional concreta, con supervisión adulta.

✓ 0-5 AÑOS:

- Se considera que no existe un tiempo seguro, por lo que **la recomendación es de cero pantallas.**
- Es importante también que las personas adultas hagamos el menor uso posible del teléfono móvil cuando estemos con niños y niñas de estas edades.
- Como excepción y bajo supervisión de una persona adulta se puede usar para el contacto social con un objetivo concreto, como por ejemplo una videollamada a un familiar lejano, o que la persona que está al otro lado de la pantalla cuente un cuento o cante una canción al menor.

✓ 6-12 AÑOS:

- Se recomienda **menos de una hora al día (incluyendo el tiempo escolar y los deberes), limitando el uso de dispositivos con acceso a internet.**
- Si se decide que utilicen un dispositivo es recomendable que sea en espacios comunes, acompañado de una persona adulta y con dispositivos fijos (televisión, ordenador) en lugar de móviles (tablet, teléfono).
- Pactar límites previamente, tanto en tiempo como en contenidos adaptados a su edad, evitando cambios de imágenes rápidos en población infantil.
- La mayoría de las redes sociales son para mayores de 13 o 16 años, por lo que no estaría permitido su uso por debajo de esas edades.

✓ > 13 AÑOS:

- Se recomienda **menos de dos horas al día (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).**
- **Retrasar en la medida de lo posible la edad del primer móvil inteligente (con conexión a internet) y el acceso a redes sociales hasta los 16 años .**
- Si se permite el acceso a dispositivos, establecer un contrato con compromiso de normas de uso, instalar herramientas de control parental y revisar periódicamente si el uso que se está haciendo es el adecuado.

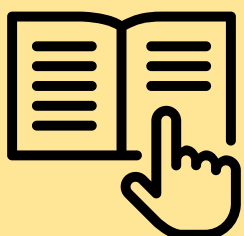
Para poder hacer un **control de tiempos** ajustado se pueden utilizar las **siguientes herramientas:**

- Cuando se conecte, se puede poner una alarma que suene cuando haya finalizado el tiempo asignado.
- Mediante una cuenta de Google con Family Link, se puede controlar el tiempo de uso de pantalla de nuestros hijos y/o hijas. Esta app permite configurar el dispositivo Android de NNA para que se bloquee cuando se haya sobrepasado un tiempo determinado.
- Si esto resulta complicado, también existen aplicaciones que limitan el tiempo de conexión a teléfonos móviles, por ejemplo: Kaspersky Safekids, Ourpact, Quality Time, Your Hour, Cheky, Forest, Quantum, Antisocial, etc

11. APRENDIZAJE Y ÁMBITO EDUCATIVO



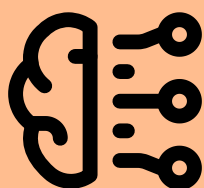
- El despliegue tecnológico actual llevado a cabo de forma rápida en los últimos 10 años y a edades progresivamente más precoces, no responde a necesidades reales y objetivas para el aprendizaje de NNA. A la necesidad del sector educativo de mejorar y abordar los nuevos desafíos en el ámbito del conocimiento, se le suman los intereses de empresas tecnológicas por introducir sus productos. En la historia reciente de la tecnología educativa **lo tecnológico ha prevalecido sobre lo educativo**.
- Es necesario realizar una valoración más ajustada de los riesgos reales y mientras no se demuestren los beneficios pedagógicos **la prudencia y transparencia son necesarias en el uso de los dispositivos en el ámbito educativo**.
- **Los criterios y recomendaciones emitidos desde el ámbito de la salud deberían tenerse en cuenta a la hora de establecer los límites en los usos** (AEP, 2024; AEP, 2025).



- El alumnado **se enfrenta constantemente a la tentación de usar los dispositivos** para fines alejados de su uso pedagógico y tienen un impacto negativo sobre la capacidad de concentración y escucha.
- **Los estímulos que ofrecen afectan a la capacidad de atención sostenida y contribuyen a la dispersión**. Además fomentan la multitarea que deriva en más errores y en un pensamiento más superficial.
- A nivel pedagógico, cabe destacar la **superioridad de los soportes en papel, ya sea a la hora de leer o de escribir**. Especialmente en estadios más tempranos de la educación, la comprensión lectora disminuye cuando el alumnado lee un texto en una pantalla. Igualmente, escribir a mano favorece un aprendizaje más profundo, el desarrollo de la memoria y de las habilidades motrices.



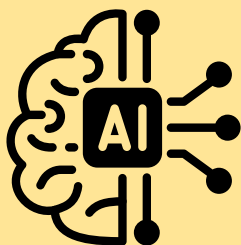
- El uso habitual de **herramientas digitales en contextos previos a la adquisición de ciertas habilidades refuerza la idea de que la tecnología puede resolver cualquier problema en lugar del alumnado, en detrimento del esfuerzo y de la motivación interna.** A menudo se presentan como métodos activos, cuando en realidad tienden a favorecer actitudes pasivas.



- Respecto a la **privacidad** la Agencia Española de Protección de Datos advierte de los riesgos planteados por la explotación de los datos de los menores planteados por las plataformas educativas.
- La adquisición de **“competencias digitales”** no requiere utilizar dispositivos desde una edad temprana, sino desarrollar un espíritu crítico, la capacidad de contextualizar la información, la creatividad y un entendimiento avanzado del funcionamiento de estas herramientas que no se adquiere simplemente usándolas. Es imprescindible prepararse *off-line* para el mundo *on-line*.

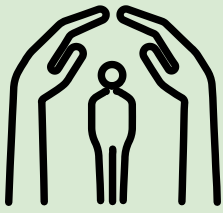


- Los **smartphones interfieren en la vida escolar** afectando a las relaciones y a la capacidad atencional del alumnado. Regular su uso de forma que los centros educativos se conviertan en espacios libres de *smartphones* promovería su desarrollo saludable, la disminución del malestar emocional, la reducción del ciberacoso escolar y contribuiría a mejorar el entorno de aprendizaje. Una regulación homogénea en todos los centros educativos garantizaría la equidad en términos de salud y educación.



- El uso de la IA en etapas de aprendizaje iniciales puede llevar a errores conceptuales y operativos importantes y disminuir la capacidad de analizar, evaluar y sintetizar la información de manera independiente. Algunos estudios recientes señalan que también pueden obstaculizar el desarrollo de las capacidades de pensamiento crítico. En este aspecto **es necesario nuevamente tener en cuenta el principio de precaución y priorizar el desarrollo, la salud y el aprendizaje real de las NNA.**
- Será necesario capacitar y empoderar teniendo en cuenta su edad y madurez y acompañando en la comprensión de la herramienta, su utilización responsable y ética.

12. ÁMBITO INSTITUCIONAL



- La población adulta tiene la obligación de garantizar el desarrollo óptimo, aprendizaje y protección de NNA aunque en muchas ocasiones, no dispone de los suficientes conocimientos para guiar en un mundo digital tan rápidamente cambiante. Por eso **son necesarias las recomendaciones de la comunidad científica y especialistas en las que basar las decisiones** para establecer cuánto, cómo y para qué deben/pueden utilizar las NNA los dispositivos digitales en su día a día.
- Es posible reducir los riesgos asociados al uso excesivo de dispositivos digitales y promover una infancia y adolescencia saludables en un mundo digitalizado, si a la hora de elaborar las políticas públicas se tienen en cuenta las recomendaciones de profesionales especialistas en la materia.
- Es necesario que las **instituciones, tanto en el ámbito educativo, legislativo como sanitario adopten medidas** en base a dichas recomendaciones y teniendo en cuenta la salud y el interés supremo de las personas menores de edad.

13. RECURSOS PARA FAMILIAS



- El documento **“Infancia, adolescencia y dispositivos digitales. Recursos para familias”** incluye diverso material para trabajar con las familias, informar y concienciar.