

## BRIEFING PLAN DIGITAL FAMILIAR DE LA AEP ¿CÓMO GESTIONAR EL USO DE PANTALLAS Y DISPOSITIVOS MÓVILES DE NUESTROS HIJOS EN CASA?

### Introducción

La Asociación Española de Pediatría (AEP), a través del grupo de trabajo de Salud Digital del **Comité de Promoción de la salud de la AEP**, ha elaborado el [Plan Digital Familiar de la AEP](#), una guía de recomendaciones adaptada a las necesidades de cada familia y a la edad de los menores que la componen.

El Plan Digital Familiar es un espacio web que ofrece orientación científica a padres y pediatras sobre hábitos saludables en el uso de las pantallas adaptados a cada edad.

El objetivo del Plan Digital Familiar de la AEP es ofrecer pautas para hacer un buen uso de los medios digitales con el fin de obtener las ventajas que puede aportar la tecnología reduciendo los riesgos que impactan sobre la salud y el bienestar.

El Plan se materializa en un documento que las familias pueden adaptar a sus circunstancias particulares. Así, ofrece la opción de elegir entre una serie de propuestas basadas en recomendaciones científicas; unas en función de la edad y otras generales para todos los miembros.

Tras la selección, las familias se pueden descargar un documento ‘personalizado’ con recomendaciones sobre cómo gestionar el uso de los dispositivos para aplicarlas en el hogar.

El Plan contiene un apartado específico para los profesionales de pediatría, a los que se anima a compartir su existencia con las familias durante la consulta y a ponerse a su disposición si requieren ayuda.

### Justificación

Los menores de 16 años se han convertido en los grandes consumidores de dispositivos con acceso a Internet. Según el estudio del Observatorio Nacional Tecnología y Sociedad (ONTSI), en España, el 95% de los menores de 16 años utiliza el ordenador y el 98% usa internet.

La adopción del móvil es inferior, pero siete de cada diez menores disponen de este dispositivo. Además, las niñas acceden a Internet y usan más estos aparatos que los niños.

A medida que los niños crecen y pasan más tiempo con la tecnología digital, experimentan más aspectos positivos y negativos. Y preocupa, cada vez más, el impacto que pueda tener sobre su bienestar un uso excesivo.

Para aprender a utilizar las tecnologías de forma positiva y disminuir los riesgos que conlleva un uso inadecuado de la misma, la Asociación Española de Pediatría (AEP), a través del grupo de trabajo de Salud Digital del **Comité de Promoción de la salud de la AEP**, ha elaborado el [Plan Digital Familiar de la AEP](#).

## Objetivos de la campaña

1. Sensibilizar a las familias sobre la necesidad de una toma de decisiones responsable que promueva un uso saludable de los dispositivos en el hogar
2. Concienciar sobre la conveniencia de adoptar como comportamiento y herramienta práctica un 'plan digital familiar' que incluya a todos los miembros de la familia
3. Impulsar el Plan Digital Familiar como un 'hábito' más de promoción/prevención de la salud del niño que las familias pueden incorporar a los cuidados de salud infantil y adolescente
4. Posicionar el Plan Digital Familiar de la AEP como un referente avalado por la ciencia y la figura del pediatra como profesional que puede prestar consejo en el uso saludable de las pantallas

## Qué buscamos

Una campaña de spots dirigidos a padres, madres, familias con hijos hasta la edad adolescente y parejas que esperan hijos que contribuyan a trasladar la importancia de un uso responsable de los dispositivos para el bienestar y salud de niños y adolescentes y la implicación necesaria de las familias a la hora de trazar los límites de uso.

La herramienta es elaborar un PLAN DIGITAL FAMILIAR adaptado a las circunstancias de cada familia. Mejor cuanto antes, pero nunca es tarde para hacerlo.

## Contenidos y consideraciones

### 1. Riesgos del abuso de pantallas

El uso de pantallas es una realidad ubicua. Sin embargo, los medios digitales impactan sobre la salud a nivel físico, psicológico y social en todas las etapas de la vida. Los niños y adolescentes tienen un mayor riesgo por encontrarse en pleno desarrollo madurativo.

1. Mantener las pantallas encendidas "como ruido de fondo" genera **distracción para el aprendizaje** de vocabulario, atención y juego de los niños.
2. Un tiempo de uso prolongado mayor de dos horas de los medios digitales impacta sobre la salud a **nivel físico** (sueño, alimentación, salud ocular, etcétera), a **nivel social** (menor interacción social en la vida real) y **mental** (mayor riesgo de síntomas depresivos).
3. **Postura inadecuada**. Cuando usamos los medios digitales estamos tumbados o sentados. Una mala postura favorece el dolor de espalda. Además, el uso repetido con los dedos sobre un

teclado o mando de un ordenador o videoconsola cuando jugamos puede provocar lesiones en el aparato locomotor.

4. La **fatiga visual** digital provocada por el uso de pantallas en tiempos prolongados genera ojo seco, picazón, lagrimeo, aumento o inicio de miopía en los niños y adolescentes, así como dolor de cabeza y de espalda.
5. Las pantallas durante las comidas se asocian con una **mayor ingesta calórica**, mayor riesgo de una dieta poco saludable y reducen la interacción de la familia durante la comida.
6. Las pantallas antes de dormir provocan: **dificultad para conciliar el sueño**, disminución de la sensación de sueño, reducción de la secreción de melatonina y altera la arquitectura del sueño.
7. Los dispositivos **dificultan la atención** porque si los tenemos cerca, estamos pendientes.
8. En los medios digitales, a pesar de los controles parentales, se van a encontrar **situaciones e informaciones inadecuadas para su edad** o no veraces, por lo que es importante supervisar el contenido que consumen.

## 2. Recomendaciones generales para las familias

1. **Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.**
2. **Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez.**
3. **Establecer límites de tiempo** para el uso de pantallas: De 0 a 2 años se debe evitar su uso, ya que no hay un tiempo seguro. De 3 a 5 años menos de una hora diaria y a partir de cinco años menos de dos horas de ocio digital al día.
4. **Fomentar el ejercicio físico en familia**, ya que se sabe que cuanto menos actividad física se hace, más tiempo se le dedica a las pantallas.
5. **Evitar los soportes de pantallas** para el carrito, para el coche, etc. Esto aumenta el tiempo de pantalla y les impide ser conscientes del entorno que les rodea y poder relacionarse con él. Busca alternativas como dormir, jugar, escuchar música o comentar el paisaje.
6. Usar los dispositivos con una **postura adecuada**, hacer descansos cada 30 minutos y realizar paseos cortos y estiramientos.
7. **Evitar tiempos prolongados de pantallas retroiluminadas** y la consiguiente fatiga visual. Debemos seguir la regla del 20/20/20: cada 20 minutos de exposición a la pantalla parpadear 20 veces y fijar la mirada a un objeto lejano durante 20 segundos.
8. **Planificar rutinas y actividades sin pantallas** a diario según la edad, ratos de desconexión: juegos, manualidades, pintar, leer, etc.
9. **Establecer zonas libres de pantallas** como el dormitorio o el baño. Podemos elegir un lugar para dejar los dispositivos cuando no los usamos, un “aparcamiento de dispositivos”.
10. **Reducir su uso en zonas de juego y durante las comidas.**
11. **Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.**
12. **Atención plena sin distracciones cuando estemos estudiando**, trabajando o en los tiempos en familia. En esos momentos, dispositivos silenciados o apagados y fuera de la habitación.
13. Fomentar el **uso creativo de las tecnologías**: crear un álbum de fotos familiar o vídeos, buscar información juntos sobre algo que nos genere curiosidad, etc.
14. Elegir **contenidos apropiados a la edad** de los niños y asegurarnos de que vienen de fuentes fiables.

15. **Estar presentes y conocer los contenidos.** Revisarlos antes de que acceda el niño para poder decidir si son adecuados o no. Evitar el uso de “dispositivos niñera” y estar junto a ellos cuando usen las pantallas.
16. Fomentar en los niños el **pensamiento crítico**.
17. Trabajar la **empatía digital**.
18. **Cederles nuestros dispositivos antiguos** en vez de regalarles uno nuevo, ya que, si regalamos un dispositivo nuevo al niño, entenderá que es suyo y le costará más aceptar la supervisión de sus padres.
19. Antes de ceder un dispositivo, realizar el Plan Digital Familiar y **establecer límites claros** en tiempos, espacios, tiempo de desconexión, pedir permiso para comparar o instalar aplicaciones, entre otras.
20. **Hacer revisiones periódicas de los dispositivos** con los hijos. Si lo hacemos con ellos no vulneramos su intimidad y les ayudamos a detectar riesgos de forma precoz y encontrar soluciones.

### 3. El gran reto de los padres: educar desde el ejemplo

Cuando se habla de acompañar a los hijos y ayudarles a descubrir y a desenvolverse en el entorno digital, muchos padres piensan que deben conocer el funcionamiento de las aplicaciones digitales que utilizan, los juegos, los programas, etcétera. Pero lo realmente importante, es el ejemplo en la forma de usar los dispositivos. Es la herramienta más poderosa.

#### Ejemplo de situación 1:

¿Cuántas veces hemos llamado la atención a nuestros hijos por estar en la mesa con los teléfonos móviles y luego quedas tú con tus amigos y hacemos lo mismo? Nuestros actos van a tener siempre más peso que nuestras palabras. Cuanta más exposición a las tecnologías tengamos en casa y menos límites haya establecidos, más fácil va a ser que los niños interioricen conductas inadecuadas, como llevarse el móvil a la cama

#### Ejemplo de situación 2:

Si nuestro hijo tiene algún problema debe saber que estamos aquí para ayudarles y que nos lo puede contar porque no vamos a juzgarle. Es importante poder dialogar y compartir inquietudes.

Y si se percibe un cambio significativo en la conducta de los hijos como, por ejemplo, que dejen de salir con sus amigos, que se muestren más introvertidos o irritables, que empeore la comunicación en casa o que baje su rendimiento escolar, hay que sentarse a hablar con ellos para saber qué está pasando y, en caso necesario, pedir ayuda profesional.

#### **Sobre la Asociación Española de Pediatría**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 12.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal

---

\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP

Sara Mancebo

Tel.: 686 228 212

Email: [sara.mancebo@commstribes.com](mailto:sara.mancebo@commstribes.com)

[www.aeped.es](http://www.aeped.es)

[@aepediatría](https://twitter.com/aepediatría)



objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.