

# Recomendaciones para pacientes



sepeap

Sociedad Española de Pediatría  
Extrahospitalaria y Atención Primaria

## Las cosas que debes saber sobre...

### ...LOS NIÑOS Y EL TIEMPO DE PANTALLA



#### ¿Qué es el "tiempo de pantalla"?

*Es el tiempo que se invierte delante de una pantalla, ya sea TV, ordenador, tablet o móviles.*

#### Un tiempo excesivo delante de las pantallas repercute directamente en la salud de nuestros hijos

*Suele tener como consecuencia un excesivo sedentarismo, un descanso inadecuado e insuficiente y una alimentación con exceso de calorías, azúcares y grasas. Esta combinación favorece el sobrepeso y la obesidad, repercutiendo de manera importante en su calidad de vida.*

#### No usar pantallas 1 hora antes de dormir, ni disminuir horas de sueño por el uso de pantallas

*La luz artificial de las pantallas interfiere en la producción de melatonina, dificultando la conciliación del sueño, impidiendo que tengan un descanso de calidad y con horas de sueño suficientes, lo cual repercute de forma directa en su salud física (se asocia a desarrollo de obesidad, diabetes..) y a su salud mental (menor rendimiento).*

## Limitación del tiempo de exposición en función de la edad

*Es necesario para la salud física y mental de nuestros hijos poner un límite al uso de pantallas en función de la edad:*

- < 2 años: no pantallas, exceptuando videoconferencias con familiares.
- 2-4 años: entre media y 1 hora al día.
- 5-17 años: máximo 2 horas al día.

## Las comidas libres de pantallas

*Se come más y de manera inconsciente cuando estamos frente a una pantalla y, además, interfiere en la comunicación con el resto de miembros de la familia. Es importante aprovechar el tiempo de comida para enseñarles a comer, a comportarse en la mesa, para hablar y compartir las experiencias del día a día.*



## Los dormitorios infantiles libres de pantallas

*Los dispositivos conectados a internet se deben usar en zonas comunes de la casa, de esta manera podemos vigilar su uso, asegurarnos de que sea correcto y que no interfiere con el descanso nocturno.*

## Conectados con seguridad

*Es importante el uso de aplicaciones de control parental y es mucho más útil si va unido al acompañamiento de los padres, guiando a sus hijos en contenidos adecuados para cada tramo de edad y dándoles poco a poco autonomía.*

## Conectados con calidad

*Las familias y los educadores deben enseñar a los menores a consultar en fuentes fiables y a corroborar la información.*

## “El ejemplo tiene más fuerza que las reglas”

*De nada sirve todo lo anterior si no son los padres los que enseñen a sus hijos con su ejemplo.*

Patrocinado por:

**-Heel**