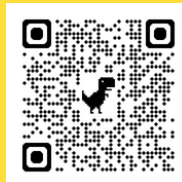


En el uso de las pantallas

También hay que **EDUCAR** porque afecta...

Campaña para el
buen uso de la
tecnología digital
en la infancia



Al desarrollo de la autoregulación (rabietas, malestar emocional, violencia...)

Al aprendizaje (limita la capacidad de atención y relega el aprendizaje experiencial y manipulativo...)

A la calidad del sueño (peor descanso, mayor irritabilidad, somnolencia durante el día...)

Limita el aburrimiento (necesario para la creatividad, la autoregulación emocional, la curiosidad...)

Reduce las relaciones interpersonales directas.



La Asociación Española de Pediatría recomienda:

- De 0 a 6 años:** Cero pantallas. No se considera un tiempo seguro, ya que afecta al desarrollo cerebral y al sueño
- De 7 a 12 años:** Menos de una hora diaria, supervisando y priorizando contenidos educativos
- De 13 a 16 años:** Menos de dos horas día, estableciendo límites claros y uso de control parental