

PANTALLAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 12 AÑOS

Entre los 6 y 12 años, los niños adquieren habilidades clave como la atención, el autocontrol y el pensamiento crítico. Las pantallas pueden ser útiles para aprender y comunicarse, pero su uso excesivo o sin supervisión conlleva riesgos



¿QUÉ RECOMIENDAN LAS PERSONAS EXPERTAS?

- Limitar el tiempo de ocio con pantallas a 1-2 horas al día.
- Asegurar un equilibrio con actividad física, estudio, descanso y relaciones sociales.
- Evitar pantallas antes de dormir (al menos 1-2 horas).

RIESGOS DEL USO EXCESIVO O INADECUADO



Sueño

Dificultad para dormir y peor descanso. Esto repercute en somnolencia diurna, cambios de humor, baja autoestima...



Sedentarismo y exceso de peso

Ver pantallas durante las comidas está asociado a una dieta menos saludable, con mayor consumo de alimentos ultraprocesados.



Salud visual y postural

El uso continuado de pantallas provoca fatiga visual, sequedad ocular, miopía progresiva, dolor cervical y de cabeza.

Dificultades de atención y rendimiento escolar.



Contenido inapropiado

El uso sin supervisión o el acceso libre a dispositivos aumenta el riesgo de exposición a contenido inapropiado (violencia, sexualidad, lenguaje inadecuado o publicidad engañosa).

Inicio temprano en redes sociales o videojuegos no adecuados



Riesgos on line

Contacto con desconocidos, ciberacoso o exposición de datos personales.