

## Nuevas recomendaciones sobre pantallas en infancia y adolescencia



En el marco del [Plan Digital Familiar](#) creado por la Asociación Española de Pediatría, se incluyeron el análisis, la observación y la evaluación continuada de las recomendaciones que allí se realizan, con el fin de actualizarlas según las necesidades que se vayan presentando. De esta forma, a finales de 2024 se han [revisado y modificado algunos de los consejos del grupo de expertos](#).

Una de las principales conclusiones a las que se ha llegado, es que es necesario retrasar la edad de inicio de uso de las nuevas tecnologías. Para optimizar la salud de los más pequeños, se recomienda no utilizar las pantallas hasta los 6 años de edad. No existe cantidad segura de exposición a las pantallas antes de esa edad. Entre los 6 y los 12 años, el tiempo máximo recomendable de utilización de estos dispositivos es de una hora al día.

Entre la problemática que produce la utilización de pantallas a edades tempranas (antes de los 4 años) se encuentran los comportamientos negativos en relación a las mismas, como las exigencias y las frustraciones, que pueden conllevar dificultades de autorregulación en edades posteriores.

Durante toda la infancia, el uso excesivo de la tecnología puede producir alteraciones en el sueño, en la alimentación, cambios en el volumen cerebral, dolor cervical y lumbar, cefalea y alteraciones visuales como fatiga, estrabismo o miopía progresiva. Algunas de las conductas asociadas al uso de pantallas, como el sedentarismo o los malos hábitos nutricionales, pueden aumentar el riesgo cardiovascular presente y futuro.

En la etapa de la adolescencia se producen importantes cambios cerebrales que posibilitan, entre otros, el control de impulsos o la óptima toma de decisiones. El uso de la tecnología puede interferir en este proceso madurativo, de forma que se reducen la capacidad de atención o la memoria de trabajo y aumentan la impulsividad o las distracciones, entre otras alteraciones. Todo ello puede conducir a numerosas dificultades, como peor rendimiento y menor capacidad intelectual.

Según la edad, las principales recomendaciones actuales sobre el uso de pantallas en la infancia serían:

**De 0 a 6 años:** no se recomienda el uso de ninguna pantalla. Como excepción, se podría utilizar con fines concretos de contacto social (una videollamada, un cuento o una canción) y siempre acompañado de un adulto.

**De 7 a 12 años:** el máximo tiempo de uso recomendable es de una hora diaria, incluyendo el período escolar. No se debe tener acceso ilimitado a Internet. Se deben establecer límites de contenido, tiempo y lugar de uso. Si es posible, se debería supervisar por un adulto. Se aconseja reforzar los hábitos saludables: alimentación, sueño, ejercicio físico, exposición a la naturaleza, tiempo en familia y contacto social.

**De 13 a 16 años:** se recomienda un uso máximo de pantallas de dos horas diarias, incluyendo el período escolar. Es aconsejable la supervisión por parte del adulto, al menos con herramientas de control. Limitar el acceso a Internet y retrasar la edad de posesión del primer móvil inteligente.

En esta revisión se remarca la importancia de la influencia del ejemplo de los padres en la utilización de las pantallas, siendo especialmente importante en ciertos momentos como las comidas familiares y en lugares como el dormitorio. Es importante que los niños tengan referentes saludables respecto al uso de los dispositivos, lo cual redundará en mejores dinámicas familiares y mayor desarrollo personal.

Estas recomendaciones no son suficientes por sí solas en el entorno familiar, aunque es el más importante de todos. El sistema educativo debe estar alineado con las propuestas, ya que los niños pasan muchas horas en el ámbito escolar. Se insta también al Gobierno a implementar recursos y medidas en pro de la salud digital infantil.

Entre todos, debemos cuidar la salud integral de la infancia, con el fin de optimizar su desarrollo físico, psicológico y social.

Artículo publicado el 3-2-2025, revisado por última vez el 30-9-2025

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/nuevas-recomendaciones-sobre-pantallas-en-infancia-adolescencia>