Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/en

Image not found https://enfamilia.aep eped.es/th

Sueño en los niños y dispositivos electrónicos

Los dispositivos multimedia electrónicos, como tabletas, móviles, ordenadores, consolas, etc. forman parte de nuestra vida y de la vida de los niños. Cada vez dedicamos más tiempo al uso de estas tecnologías.

La cantidad y calidad del sueño va a influir en el rendimiento y el comportamiento de los niños durante el día.

Se ha realizado una revisión de 11 estudios que valoran el sueño y el uso de dispositivos multimedia. Se observó que los niños que usaban estos dispositivos una hora antes o a la hora de dormir, dormían menos horas, tardaban más en conciliar el sueño, tenían mayor número de despertares y más sueño durante el día.

A pesar de que se necesitan más estudios, **no parece aconsejable el uso de dispositivos multimedia una hora antes de acostarse e incluso se debería desaconsejar la presencia de estos dispositivos en la habitación de los niños durante el tiempo de sueño,** aunque no los utilicen.

Enlaces para ampliar la información:

- Evidencias en Pediatría

Artículo publicado el 16-6-2017, revisado por última vez el 16-6-2017

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/sueno-en-ninos-dispositivos-electronicos