



Adicción a las nuevas tecnologías en los niños

Por primera vez los niños son nativos digitales y la tecnología digital se ha convertido en una necesidad para todos. Los niños la utilizan no sólo como entretenimiento y diversión, sino también como comunicación y fuente de información. Se emplean a diario en los colegios y las tareas escolares, formando parte de su vida cotidiana desde edades muy tempranas.

¿Es muy frecuente?

No se conoce la prevalencia real. Se sabe que más de un 15% de la población adolescente hace un uso problemático del móvil, aunque la tendencia es progresivamente al alza y cada vez más preocupante.

¿Cuáles son los riesgos del uso de las pantallas y tecnologías?

Las nuevas tecnologías tienen muchas ventajas, pero pueden llegar a suponer un serio problema en determinados casos:

- Niños que hacen un mal uso en lugares o momentos inadecuados: mientras comen o en la cama antes de dormir.
- Niños que las utilizan más tiempo del adecuado para su edad. Los niños menores de dos años no deberían utilizarlas. Según las nuevas recomendaciones de los expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) a los 2 años podrían comenzar a pasar tiempo delante de una pantalla, como televisión o videojuegos, pero nunca más de una hora, algo que también se recomienda en niños de 3 a 4 años. Para niños mayores de 5 años no se deberían sobrepasar las dos horas diarias, con la regla de "cuanto menos, mejor".
- Niños y adolescentes que sufren una verdadera adicción a las mismas.

El mal uso y abuso de las tecnologías se han relacionado con los trastornos de sueño, y consecuentemente con problemas de rendimiento académico y falta de atención.

Asimismo, existe una relación directa y paralela entre el abuso de las tecnologías y el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil, pues va en detrimento del tiempo dedicado a jugar al aire libre, hacer deporte o ejercicio físico. Los niños son cada vez más sedentarios.

Otro riesgo que puede existir es el acceso a contenidos indeseables para su edad, así como el riesgo de sufrir cyberbullying, que sería incluso más grave que cualquier otro tipo de [bullying](#) por la expansión inmediata y sin control que supone la red.

¿Qué actitud hay que tomar?

Lo primero tomar conciencia de la posibilidad de que exista un problema. Actualmente se recomienda un uso racional, priorizando las obligaciones y diferenciando entre días de colegio y festivos.

Controlar el tiempo que el niño está delante de las pantallas. Se desaconseja cualquier tipo de pantalla electrónica en la cama antes de conciliar el sueño nocturno, pues se sabe que la luz y el tipo de ondas que emiten son estimulantes, independientemente de cuál sea el contenido.

Los adultos deben dar ejemplo, haciendo un uso adecuado y responsable de las tecnologías, prestando especial cuidado cuando se comparta tiempo con los niños.

¿Cómo se puede detectar este tipo de adicción?

Se debe sospechar ante un cambio en la conducta y en el carácter del niño o el adolescente, aparición de conflictos con las personas cercanas, dificultad en las relaciones sociales o bien cambios en la manera en la que afrontan el disfrute de la vida y el aburrimiento.

Ante cualquier sospecha, sería recomendable solicitar ayuda a los profesionales cuanto antes.

Artículo publicado el 8-7-2019, revisado por última vez el 28-12-2023

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.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

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

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/adiccion-nuevas-tecnologias-en-ninos>