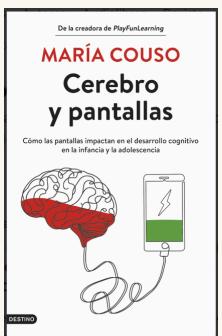


# ¿Cómo afectan las pantallas en la infancia y la adolescencia?

Fórmate y actúa. Estas son las recomendaciones de lectura de las familias de [Desempantallados](#) para que estés al día de las publicaciones más recientes y punteras. Las encontrarás por orden de publicación y dentro del mismo año, por orden alfabético.

	<h2>Cerebro y pantallas</h2>	
<b>María Couso</b>	pedagoga y divulgadora educativa	2024
Reflexión sobre el impacto grave que supone una prematura exposición a las pantallas durante la infancia y la falta de control en la adolescencia. Recomendaciones para familias y profesorado.		

	<h2>Más libros y menos pantallas</h2>	
<b>Michel Desmurge</b>	doctor en neurociencia	2024
Reflexión sobre cómo la lectura en papel ayuda a "acabar con los cretinos digitales". Libro dirigido a familias y profesores. Cientos de estudios demuestran que la lectura por placer tiene un impacto único en el aprendizaje cognitivo de los niños.		

	<h2>La generación ansiosa</h2>	
<b>Jonathan Haidt</b>	psicólogo	2024
Análisis sobre la crisis en la salud mental de la Generación Z. Reflexión sobre los orígenes. Datos estadísticos internacionales sobre impacto de exposición a pantallas. Recomendaciones sobre qué pueden hacer las familias, los colegios y las autoridades públicas.		



## El valor de la atención

Johann Hari

escritor y periodista

2024

Reflexión sobre quiénes y por qué nos han robado la atención y cómo recuperarla. Un demoledor ensayo que indaga sobre una de las grandes epidemias del momento y sobre sus posibles soluciones.



## Retomar el control

Diego Hidalgo

escritor y empresario

2024

Propuestas para recuperar el control sobre la transformación digital, en un contexto en el que el despliegue digital que marca nuestra época no se corresponde plenamente con los intereses de la humanidad



## Recupera tu mente, reconquista tu vida

Marian Rojas

psiquiatra

2024

Reflexión sobre cómo se ven afectadas nuestra capacidad de concentración y estabilidad emocional por vivir en una sociedad basada en la búsqueda de la gratificación instantánea, en la cultura de la inmediatez y las recompensas, todo ahora y a golpe de clic.



## Sin pantallas siento y pienso mejor

Francisco Villar

psiquiatra

2024

Explicación sobre el impacto de las pantallas en el cerebro y la necesidad de desconectar. 7 razones por las que sin pantallas se vive mejor, desde la psicología y neurociencia.



## Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos

Francisco Villar

psiquiatra

2023

Reflexión sobre el impacto negativo de la digitalización no solo en el neurodesarrollo de niños y adolescentes, sino también en su desarrollo social, afectivo y relacional.



## La fábrica de los cretinos digitales

Michel Desmurge

doctor en neurociencia

2022

Científico que alerta de los graves peligros que suponen los dispositivos digitales en el desarrollo del cerebro infantil e incide sobre el descenso que está produciéndose en las capacidades cognitivas de los menores.



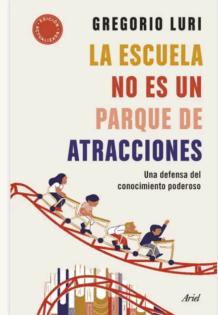
## De los Reyes Magos al porno

Beatriz Izquierdo

jurista y criminóloga

2022

Identifica un punto común en numerosas mentes criminales: el consumo desmedido de un porno inapropiado. Pretende dar visibilidad a una amenaza real, mediante una visión realista sobre un mundo existente en la Red, accesible a menores.



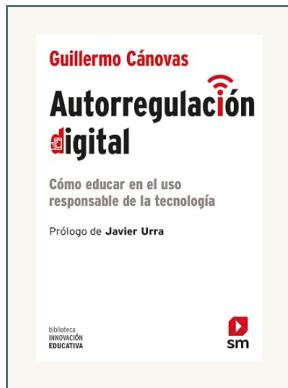
## La escuela no es un parque de atracciones

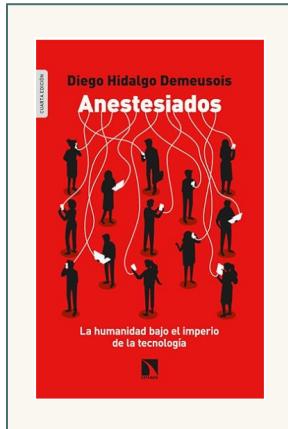
Gregorio Luri

filósofo y pedagogo

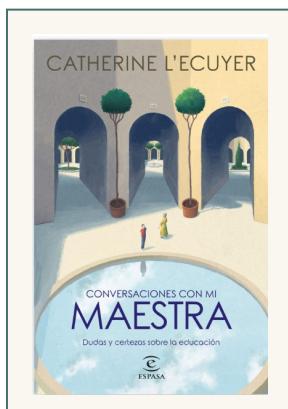
2022

Análisis de la educación actual en crisis y puesta en valor de la importancia de defender una escuela crítica.

	<h1>Autorregulación digital</h1>
<p>Guillermo Cánovas <b>Autorregulación digital</b> Cómo educar en el uso responsable de la tecnología Prólogo de Javier Uría</p>	<p>Guillermo Cánovas profesor y escritor</p>
<p>Reflexión sobre cómo educar a niños y adolescentes, desde la escuela y las familias, en el uso saludable de herramientas que van a utilizar a lo largo de toda su vida.</p>	

	<h1>Anestesiados</h1>
<p>Diego Hidalgo <b>Anestesiados</b></p>	<p>escritor y empresario</p>
<p>Claves para entender cuál será el papel de la humanidad en la convivencia con la tecnología, en un contexto en el que esta es cada vez más invasiva y autónoma y en el que parecen reducirse nuestra libertad y el perímetro reservado hasta ahora al ser humano.</p>	

	<h1>Imágenes buenas, imágenes malas: Protegiendo a los más pequeños contra la pornografía</h1>
<p>Kristen A. Jenson M.A.</p>	<p>escritora</p>
<p>Una madre y un padre explican qué es la pornografía, por qué es peligrosa y cómo rechazarla. Incluye explicaciones científicas sencillas y analogías fáciles de entender. Permite a los lectores más jóvenes proteger sus cerebros contra la pornografía.</p>	

	<h1>Conversaciones con mi maestra</h1>
<p>Catherine L'Ecuyer</p>	<p>doctora en pedagogía</p>
<p>A través del diálogo socrático entre un inquieto alumno de magisterio y una sabia maestra jubilada, Catherine L'Ecuyer esclarece en qué consisten y de dónde vienen los métodos más difundidos en nuestras escuelas.</p>	



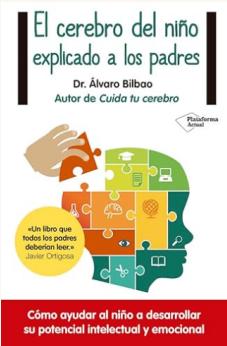
## Desconecta

Marc Masip

psicólogo

2018

Explicación sobre la dieta digital para superar la adicción al móvil y hacer un uso adecuado de las nuevas tecnologías. Enfoque práctico que incluye casos reales de pacientes.



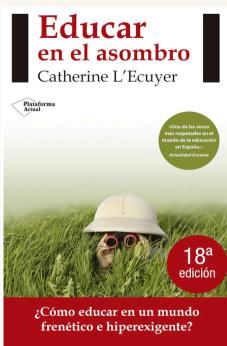
## El cerebro del niño explicado a los padres

Álvaro Bilbao

doctor en psicología

2015

Manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno.



## Educar en el asombro

Catherine L'Ecuyer

doctora en pedagogía

2013

Reflexión sobre cómo educar en un mundo frenético e hiperexigente en el que las pantallas interfieren con el contacto con la realidad y la capacidad de atención.



## Demencia digital: el peligro de las nuevas tecnologías

Manfred Spitzer

psiquiatra y profesor

2013

Ensayo sobre cómo el uso de dispositivos debilita nuestro cerebro. Las consecuencias del exceso de exposición son trastornos del lenguaje y del aprendizaje, déficit de atención, estrés, depresiones y una disposición creciente a la violencia. El doctor Spitzer recuerda sus obligaciones a padres, a profesores y a políticos.

Estas recomendaciones son fruto de la colaboración entre familias. Desempantallados no ha recibido ninguna financiación por publicitar estas obras.

