



## ¿Qué dicen las sociedades científicas sobre el impacto de las pantallas en la infancia y la adolescencia?

Colegios profesionales y otras instituciones sanitarias se han pronunciado con rotundidad sobre el impacto del uso de las pantallas en la infancia y la adolescencia. Desde Desempantallados, ponemos a tu disposición las últimas publicaciones en España, ordenadas por fecha. Para cada una de ellas, incluimos citas literales entre comillas de cuestiones clave. Puedes acceder a los documentos íntegros, haciendo click en los títulos subrayados.

### Ansiedad, problemas de sueño y depresión: problemas de salud mental más frecuentes en AP

**Ansiedad, problemas de sueño y depresión: problemas de salud mental más frecuentes en AP**

El informe analiza los datos más recientes sobre problemas de salud mental, donde hace énfasis en las necesidades de atención prioritaria que las autoridades sanitarias de la Salud Pública tienen para abordar, incluyendo las estrategias y el desarrollo de políticas para mejorar la salud mental de la población. Se destaca la importancia de la salud mental en la promoción de la salud general. El informe, según los datos, muestra que hay **31% de prevalencia** registrando en ese criterio mayor ansiedad de lo normal. La cifra es más alta en adolescentes y jóvenes, con un 38% de prevalencia. Los datos muestran que el riesgo es más alto en aquellos que tienen trastornos de salud mental preexistentes.

Este informe es una guía para las autoridades sanitarias y las organizaciones de salud mental para abordar las necesidades de atención prioritaria en la salud mental. Se recomienda a las autoridades sanitarias que adopten medidas para mejorar la salud mental de la población, así como a las organizaciones de salud mental que promuevan la salud mental y la prevención de trastornos mentales. Se insta a las autoridades sanitarias a dedicar más recursos a la investigación y al desarrollo de estrategias para mejorar la salud mental de la población. Se pide a las autoridades sanitarias que trabajen en colaboración con las organizaciones de salud mental para desarrollar políticas orientadas a mejorar el sistema sanitario y a reducir las problemáticas de salud mental en la población.



**Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos**

septiembre de 2024

Artículo en la web del INFOCOP:

- “El 83,1% de los y las estudiantes de 14 a 18 años admiten haber jugado a videojuegos en el último año, siendo la prevalencia un 38,6% mayor en ellos que en ellas, y con una tendencia estable en el tiempo. El 5,1% del total de los y las estudiantes de este grupo de edad presenta un posible trastorno por uso de videojuegos (7,7% chicos vs 2,5% chicas), observándose una prevalencia más elevada en los/as estudiantes de 14 años, que disminuye con la edad, y a los 18 años se estabiliza o vuelve a aumentar.”
- “En la infancia y la adolescencia (menores de 25 años), los problemas de salud mental registrados con más frecuencia son, principalmente, los trastornos de ansiedad (32,8 casos por 1.000 habitantes), seguidos de las dificultades específicas del aprendizaje (29,0) y los problemas hipercinéticos (24,9); estas problemáticas siguen también una tendencia creciente, con un aumento entre los años 2019 y 2022 un 29,5%, un 26,6% y un 5,2%, respectivamente”.



# Informe Anual del Sistema Nacional de Salud

## 2023 + Aspectos relevantes

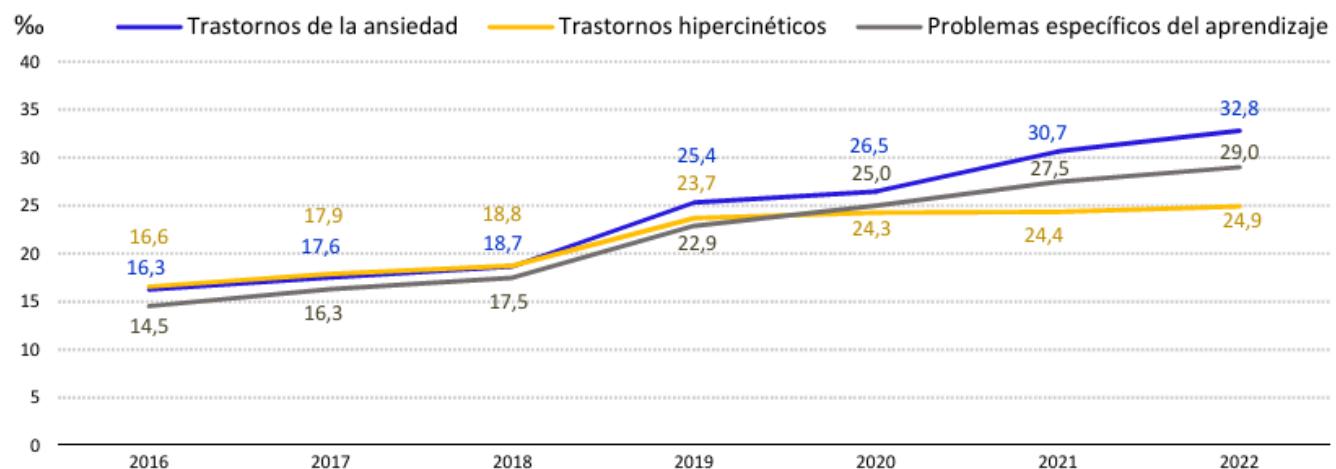
Ministerio de Sanidad

agosto de 2024

Informe (198 páginas):

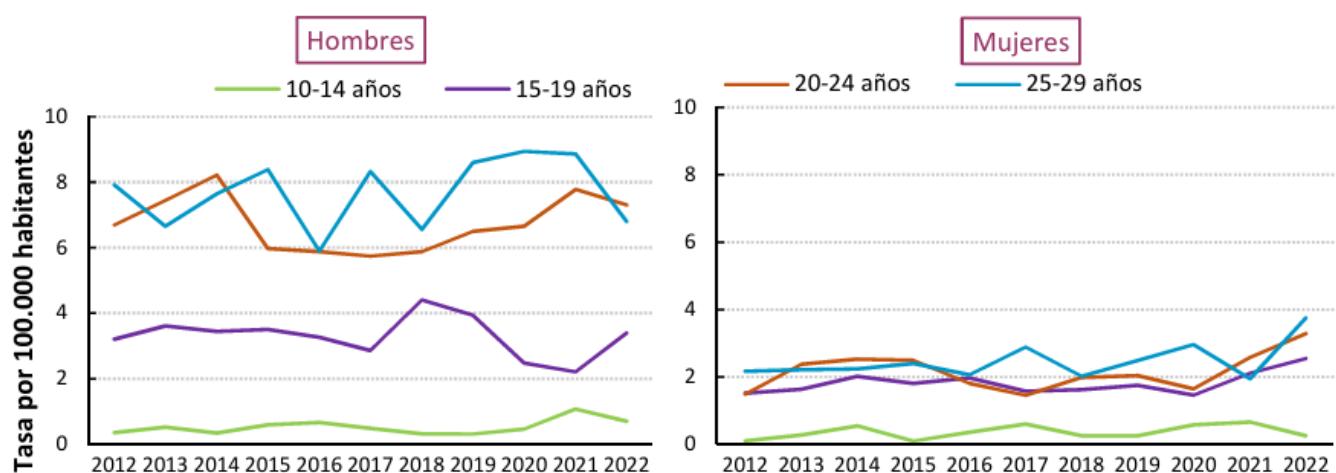
- “En la infancia y adolescencia (menores de 25 años), los problemas de salud mental más frecuentemente registrados también son los trastornos de ansiedad (32,8 casos por 1.000 habitantes), seguidos de los trastornos específicos del aprendizaje (29,0) y los problemas hipercinéticos (24,9); siguen una tendencia creciente, aumentando entre 2019 y 2022 un 29,5%, un 26,6% y un 5,2%, respectivamente” (página 40).

Gráfico 3-24 Prevalencia registrada de los problemas de salud mental más frecuentes en menores de 25 años por 1.000 habitantes. España, 2016-2021<sup>33</sup>



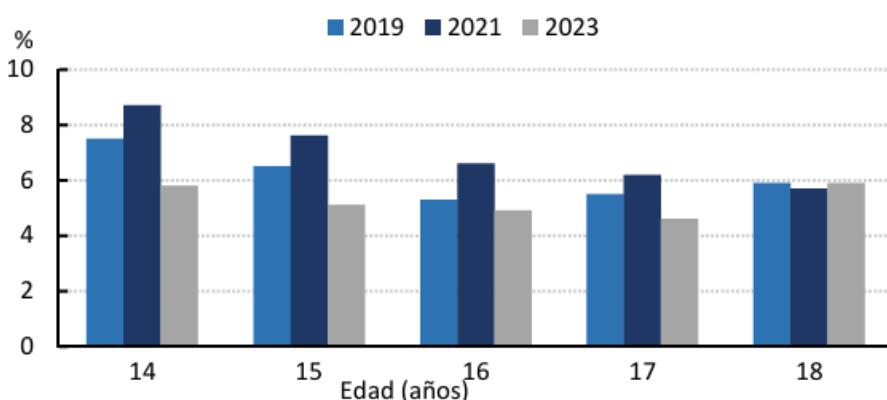
- “La evolución de la mortalidad por suicidio en los menores de 30 años presenta una tendencia estable desde 2012, tenuamente ascendente, con una variabilidad interanual que aconseja interpretar con cautela los datos” (página 53).

Gráfico 3-48 Tasa bruta de mortalidad por suicidio por 100.000 habitantes en menores de 30 años, por grupos de edad. España, 2012-2022<sup>46</sup>



- “En estilos de vida se ha introducido un apartado relacionado con adicciones comportamentales al juego y a los videojuegos, por la preocupación creciente por el potencial uso problemático” (página18). “El 5,1% de los estudiantes de 14 a 18 años presentan un posible trastorno por uso de videojuegos (...) “siendo el triple en los chicos (7,7%) que en las chicas (2,5%). La prevalencia más elevada de trastorno por uso de videojuegos se observa en los estudiantes de 14 años” (página 65).

**Gráfico 4-17 Prevalencia de posible trastorno por uso de videojuegos entre la población de estudiantes de 14 a 18 años, según edad. España, 2019-2023<sup>70, 72</sup>**





# Informe sobre el uso de pantallas y su relación con la salud de la infancia y la adolescencia + Artículo

**Ilustre Colegio Oficial de Médicos de Madrid**

agosto de 2024

## Artículo en la web del ICOMEM:

- “Documento basado en doce años de evidencia científica. Este informe destaca la necesidad de concienciar a la sociedad y a los padres acerca de las consecuencias negativas que el uso abusivo y problemático de Internet puede tener en la población infantil y juvenil”.
- “Los expertos advierten que los menores están en riesgo si los adultos no toman medidas para regular el tiempo de uso de las tecnologías y ejercer un control parental efectivo que evite el acceso a contenidos peligrosos y otras problemáticas.”
- “Entre las preocupaciones más destacadas (...) se encuentran las consecuencias de la sobreutilización y la posible adicción; la reducción del tiempo dedicado a otras actividades, incluidas las interacciones personales; el impacto en aspectos fundamentales como el ejercicio físico y el sueño, lo que puede conducir al sedentarismo, riesgo de obesidad o somnolencia diurna. También se señala la importancia del control sobre el acceso a contenidos como pornografía o la facilidad de encontrar información sobre suicidio; las nuevas representaciones para el acoso como el ciberbullying, el grooming, la ciberviolencia de género o el sexting, entre otros. Además, se mencionan (...) las apuestas o la adicción al sexo, y el impacto con las comorbilidades psiquiátricas y psicológicas, incluyendo la influencia de las redes sociales en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.
- “Ante la clara evidencia científica que respalda la gravedad de esta situación tanto a nivel nacional como internacional, el Comité hace un llamamiento a no permanecer pasivos ante un problema que va en aumento”.
- “El Comité propone (...) una colaboración más directa entre los sanitarios y los educadores”.

## Documento de posicionamiento (43 páginas) que desarrolla los siguientes apartados:

- “Sobre los efectos negativos graves de las nuevas tecnologías de la comunicación en la infancia hay evidencia científica más que suficiente”.
- “En determinados aspectos se debe imponer el principio de precaución, debemos valorar los posibles riesgos y no esperar a que sean demostrados para tomar medidas de control”.
  - Nuevas tecnologías y salud
    - “Sin ser exhaustivos, llama la atención que tenga que justificarse la importancia y gravedad de la situación respecto a las nuevas tecnologías y la infancia con los datos que se disponen a nivel nacional e internacional”.
    - “Las preocupaciones profesionales más recurrentes son: las consecuencias de la sobreutilización y la posible adicción, (...) la descompensación del tiempo dedicado a otras actividades, (...), su impacto en (...) el ejercicio y el sueño, (...) el control sobre el acceso y la visualización de algunos contenidos, (...) el acoso, (...) nuevos medios para algunas problemáticas conductuales: apuestas, adicción al sexo, (...) el impacto con las comorbilidades psiquiátricas y psicológicas; y los riesgos vinculados a la sobreexposición”.
    - “En función del uso que haga el menor de sus habilidades motoras y cognitivas así desarrollará capacidades superiores necesarias para la vida adulta. El uso de pantallas convierte al menor de edad en un ser pasivo, receptivo de información y sin un correcto uso de su cuerpo”.
    - “El sobreuso de las pantallas recreativas constituye un problema de salud pública”.
  - Obesidad y nuevas tecnologías
    - “Existe suficiente evidencia que relaciona la exposición a las pantallas y el riesgo de obesidad. Los mecanismos que explican esta asociación son: aumento del consumo de alimentos mientras están con pantallas, exposición a la publicidad de alimentos de mayor densidad calórica, y bajo interés nutricional que influyen en sus preferencias de consumo y disminución del tiempo de sueño, entre otras.”

- Salud mental y calidad de sueño
  - “En la práctica clínica, en los servicios de salud mental infanto-juvenil se ha detectado un aumento progresivo de demandas de tratamiento por el uso abusivo de estos entornos (sin tener claro si el problema reside en los dispositivos, en las redes sociales, en los videojuegos, etc.)”.
  - “El uso de dispositivos electrónicos con pantalla al menos una hora antes de acostarse puede producir alteraciones cualitativas y cuantitativas en el sueño del niño y somnolencia diurna (...). Es necesario un trabajo coordinado de profesores, sanitarios y padres para minimizar el uso de estos dispositivos en los niños a la hora de dormir”.
  - “El uso abusivo o el mal uso [de Internet] se ha relacionado en ocasiones con determinados problemas de salud de la esfera psiquiátrica, como trastornos por déficit de atención, hostilidad o depresión. El abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas totales de sueño, disminución del rendimiento académico, repetición y abandono escolar. También ha sido asociado a un amplio rango de problemas psicosociales”.
- Acoso a través de Internet
  - “El ciberacoso comporta una mayor gravedad en cuanto a las repercusiones psicológicas con respecto al acoso cara a cara y entraña un mayor riesgo de suicidio, por tanto, es un problema de salud pública”.
- Internet y suicidio
  - “El uso libre y privado de internet por parte de los menores de edad puede dar lugar al acceso a comunidades peligrosas que fomentan conductas inadecuadas como la autolesión y el suicidio”.
  - “El incremento del suicidio en menores tras la pandemia obliga a revisar, entre otros factores, su acceso al mundo digital”.
- Trastornos de conducta alimentaria
  - “Las redes sociales influyen en el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria, y al promover la extrema delgadez en las chicas, las hace más vulnerables (...), siendo Facebook e Instagram las más relacionadas con la anorexia y la bulimia nerviosas”.
- Nuevas formas de acceso
  - “Sus publicaciones [de los menores] generan aprobaciones, comentarios y seguidores; esto estimula el circuito dopaminérgico de recompensa, que es la base de los comportamientos adictivos”.
  - “La aparición de la “Inteligencia Artificial” (...) requiere de una formación y conocimiento”.
- Necesidad de orientación de padres y profesionales
  - “El uso de tecnología por parte de los menores de edad debe ser aceptado y conducido, no se trata de suspender su uso sino de educar de forma que se saque partido sin el coste de llegar a su uso problemático”.
- Implicación de las asociaciones de pediatría
- Necesidad de recursos
- Regulación de tablets en el ámbito escolar:
  - “El uso de dispositivos de los propios alumnos en horario escolar de los alumnos en las aulas tanto por el uso del dispositivo propio como por el uso de que realicen otros alumnos, disminuye la atención, y su uso en los espacios de recreo se asocia con menor tiempo de actividad física, menor interés por la socialización cara a cara y mayor riesgo de ciberacoso”.
- Normativas aplicables
- Anexos
  - Anexo I: [Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia](#)
  - Anexo II: [Estrategia de erradicación de la violencia sobre la infancia y adolescencia \(2023 – 2030\). Ministerio de derechos sociales y Agenda 2030](#)
  - Anexo III: [Observación General número 25 \(2021\) relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital](#)
  - Anexo IV: [Agencia Española de Protección de datos \(AEPD\). \(2024\). Menores, salud digital y privacidad. Estrategia y líneas de acción](#)
  - Anexo V: [Ley 4/2023, de 22 de marzo, de derechos, garantías y protección integral de la infancia y la adolescencia de la Comunidad de Madrid.](#)

# Recomendaciones de uso de nuevas tecnologías en infancia y adolescencia + Nota de prensa

**Asociación Española de Psiquiatría de la Infancia y la Adolescencia**

junio de 2024

**Informe (18 páginas): "Recomendaciones generales de uso para toda la infancia, adolescencia y juventud":**

- “Evitar o retrasar en lo posible el acceso a los dispositivos con pantallas”.
- “Evitar uso de tecnología una o dos horas antes de acostarse”.
- “Limitar el tiempo de uso de dispositivos tecnológicos de uso individual o en grupo a lo largo del día”.
- “Favorecer el uso de pantallas fijas tipo ordenador de sobremesa, frente a tabletas o pantallas de pequeño tamaño”.
- “Introducir de forma gradual la telefonía móvil, y especialmente en los primeros años promover el uso de teléfonos móviles sin acceso a internet”.
- “Garantizar adecuada supervisión parental (...) tanto de tiempos como de contenidos y plataformas”.
- “Garantizar que las herramientas digitales educativas, si se decide utilizarlas, sean propiedad del centro, destinadas exclusivamente a ese uso y con control de tiempo de uso. No obstante, cada vez hay más iniciativas que apoyan el estudio con libros, utilizando la lectura y escritura para el aprendizaje”.
- “Garantizar, fomentar y estimular alternativas de ocio y comunicación no tecnológicas”.
- “No se recomienda el uso de videojuegos ‘en línea’”.
- “Garantizar entornos digitales seguros en la infancia y adolescencia”.

**Nota de prensa (4 páginas):**

- “La exposición de los niños y adolescentes a contenidos digitales inapropiados, como la pornografía online y el uso excesivo de pantallas interactivas, ha demostrado tener efectos negativos en su bienestar emocional y psicológico. Los estudios han mostrado un aumento significativo en los cuadros de ansiedad y depresión entre los jóvenes, coincidiendo con el auge de las redes sociales desde 2010. Este fenómeno es particularmente preocupante para aquellos más vulnerables, en personas con problemas de salud mental o trastornos del neurodesarrollo”.
- “La recomendación profesional es evitar el acceso a dispositivos de telefonía móvil con acceso a internet mientras no pueda garantizarse un uso seguro en menores de edad”.
- “0-5 años: Evitar el uso de dispositivos electrónicos (...) incluida televisión (...). Si se utilizan después de los 3 años, limitar el tiempo de pantalla a menos de una hora diaria con contenido educativo y supervisado”.
- “6-12 años: Uso limitado y supervisado de dispositivos electrónicos para actividades educativas y recreativas. Promover el uso de pantallas en espacios comunes y con herramientas de control parental”.
- “13-18 años: Uso más autónomo, pero con reglas claras y supervisión. Establecer un “contrato” revisable con normas de uso y personalizar las recomendaciones según la madurez del adolescente”.
- “El documento de AEPNYA identifica varios riesgos asociados al uso de tecnologías y redes sociales”.
- “El uso excesivo de medios digitales en niños y adolescentes puede afectar al funcionamiento cerebral y al desarrollo cognitivo, incluyendo el deterioro de la atención y el procesamiento de la memoria, especialmente en pacientes con TDAH”.
- “Recomendaciones para mitigar los riesgos: limitar el tiempo de pantalla (...), fomentar relaciones sociales en persona (...), promover actividades que no involucren el uso de tecnología para mejorar las interacciones cara a cara (...), mejorar la calidad del sueño (...) y limitar el uso de dispositivos antes de dormir, (...) educación sobre los riesgos (...), detección y apoyo profesional”.
- “Es fundamental que toda la sociedad, incluyendo padres, educadores y profesionales de la salud, trabaje conjuntamente”.

**Radiografía del uso de nuevas tecnologías, Internet y redes sociales en menores**

05 Jun 2024

**Redacción de Infocop**

Actualmente, vivimos en sociedades cada vez más dinámicas y cambiantes donde las nuevas tecnologías presentan un uso prácticamente generalizado (ICDA, 2022a) formando parte, progresivamente, de la rutina diaria de niños, niñas y adolescentes (Ricci y col., 2022) y cambiando nuestra sociedad y el concepto de infancia (Roca, 2015).

De acuerdo con la ONU (2023) en todo el mundo, un niño se conecta a Internet por primera vez cada medio segundo. Sus datos a nivel mundial muestran que los y las menores pasan ahora más tiempo que nunca conectados online: un 75% de los/as jóvenes de entre 15 y 24 años tienen conexión a internet, en comparación con el 69% del resto de la población mundial.

En España, concretamente, los últimos datos del INE (2023) muestran que el teléfono móvil es el dispositivo que más horas pasa conectado: el 50% de los menores de 14 a

# **Radiografía del uso de nuevas tecnologías, Internet y redes sociales en menores**

## **Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos**

junio de 2024

### Artículo en la web de INFOCOP:

- “Se observa que el 93,1% de los y las menores de 10 a 15 años usa ordenador, el 94,7% navega por Internet y el 70,6% utiliza teléfono móvil. Desglosado por franjas de edad, destaca que un 23,3% de los menores de 10 años ya tiene móvil propio; el 45,7%, con 11 años; el 72,1%, con 12 años; el 88,2%, con 13 años; el 94,1%, con 14 años; y el 94,8%, con 15 años”.
- “El 31,5% usa Internet más de 5 horas al día entre semana, el 58,4% duerme con el móvil o la Tablet en la habitación, conectándose el 21,6% de ellos/as a partir de las 12 de la noche (todos/casi todos los días), el 57,5% lleva el móvil a clase y un 6,7% lo utiliza durante las clases para fines no docentes (todos/casi todos los días). Asimismo, el 98,5% de las/los adolescentes está registrado en alguna red social y casi 2 de cada 3 cuenta con más de un perfil en una misma red social”.
- “A mayor tiempo conectados en Internet, mayor es su exposición, tanto a las oportunidades y beneficios como a los posibles riesgos”.
- “Los principales riesgos señalados abarcan desde el miedo a perderse algo en las redes (FOMO), hasta la exposición a determinados cánones estéticos; reducción de relaciones sociales; robo y difusión de información personal; acceso a información errónea (fake news); contacto con extraños; exposición a imágenes y contenido sexual explícito; exposición a contenidos de odio y/o violencia; ciberacoso; acoso sexual; grooming; chantaje y sextorsión; mensajes que incitan a autolesionarse e incluso a cometer suicidio, etc. (...). Según el último [Informe de Seguridad Online de Microsoft](#), el 74% de los y las adolescentes reconoce haber experimentado alguno de estos riesgos en Internet”.
- “Las cifras relativas al acoso escolar continúan siendo preocupantes: 1 de cada 3 adolescentes podría estar siendo víctima de acoso escolar y 2 de cada 10 adolescentes podría estar siendo víctima de ciberacoso”.
- “Es clave el papel de las familias, los centros educativos y los profesionales de la salud para empoderar a los/as menores en el mundo digital”.
- “Destaca en la actualidad el escaso nivel de supervisión que parecen ejercer madres y padres”.
- “En junio de 2023, seis entidades de la sociedad civil (a saber, la Asociación Europea para la Transición Digital, promotora de la iniciativa, Save the Children, Fundación ANAR, iCMedia, Dale la Vuelta y Unicef) presentaron, con el apoyo institucional de la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) una [propuesta de Pacto de Estado](#) relativa a la protección de los y las menores de edad en Internet y las redes sociales”.
- “La Comisión Europea investiga a TikTok, Facebook e Instagram al sospechar que estimulan un comportamiento adictivo en menores”.

# Las profesiones sanitarias alertan sobre la necesidad de adoptar medidas para promover un uso responsable de pantallas y móviles en niños, adolescentes y jóvenes + Nota de Prensa

Unión Interprofesional de la Comunidad de Madrid

mayo de 2024

Nota de prensa de la UICM, institución que agrupa a los Colegios Profesionales sanitarios de la Comunidad de Madrid (4 páginas):

- “Presentan una campaña de concienciación social ante dicha problemática”.
- “Los 400.000 profesionales colegiados a los que representan (...) quieren visibilizar (...) las implicaciones que conlleva el abuso de la utilización de estas tecnologías en edades tempranas, y durante su desarrollo, para su salud física y mental, así como el impacto en su conducta y desarrollo social, ya que se encuentran en unos momentos críticos en los que son más vulnerables”.
- “Tenemos un problema de salud pública de enormes dimensiones”.
- “La digitalización descontrolada daña a los menores a nivel psicoemocional, neurocognitivo, y también produce síntomas físicos y retrasos en el aprendizaje”.
- “Algunos lo etiquetan de ‘catástrofe juvenil’ y (...) atajarlo requiere medidas incómodas que pueden parecer drásticas y difíciles pero que son urgentes y muy terapéuticas”.
- “Es necesario un consenso social ante el actual uso problemático de las tecnologías en la población infanto-juvenil”.

# Recomendaciones de la SEDOP sobre la necesidad de limitar y controlar el uso de dispositivos móviles y pantallas en niños

Sociedad Española de OftalmoPediatría

mayo de 2024

Artículo con las recomendaciones de la SEDOP:

- “Limitar al máximo el uso de dispositivos móviles en niños y nunca usarlos sin supervisión”.
- “Los adultos deben evitar usar el móvil delante de los niños”.
- “Promover aulas libres de móviles”.
- “Evitar regalar un dispositivo móvil tipo smartphone a menores de 16 años”.
- “Seguir las recomendaciones del [Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría](#)”
- “Consultar la [Guía del Buen Uso del Móvil del Consejo Audiovisual de Andalucía](#)”.

Recomendaciones de la Sociedad Española de OftalmoPediatría (SEDOP) en relación al uso de pantallas digitales por parte de los niños e información sobre los filtros de luz azul.

Autores: Juana Cabré, Julia Escrivá, María Gallego; Foton Press.

En líneas generales se desaconseja el uso excesivo de pantallas pequeñas y cercanas en niños pequeños ya que el sobreesfuerzo de cerca precoz e intenso, junto con menor tiempo de actividades al aire libre predispone al desarrollo de miopía.

Ajustamos unas recomendaciones generales:

1. Reducir el uso de la visión de cerca: mantener una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla digital. Dispositivos de cerca.
2. Mantener el dispositivo de cerca más de 30 cm. El uso de dispositivos a 30 cm está directamente relacionado con un aumento de la miopía.
3. Mantener una postura correcta y una distancia adecuada entre los ojos y la pantalla digital. Los dispositivos de cerca (smartphones/tablets/videoconsolas) ya que causan menor progresión.
4. Mantener las actividades al aire libre (se recomienda un mínimo de 1,5 horas al día). Los niños que pasan más tiempo en casa tienen más riesgo de desarrollar miopía que los que pasan más tiempo al aire libre.
5. Evitar las pantallas tanto que mire durante 20 segundos enfocando a lo lejos (una persona que no tiene problemas de vista) y luego enfocando de nuevo a la pantalla digital.
6. Mantener una **iluminación ambiental correcta**, si posible con luz natural mejor que con la artificial.
7. Evitar la exposición a la luz azul de los teléfonos y los portátiles, etc.
8. Seguir las pautas de **la Comisión Europea sobre pantallas digitales para niños de 3 a 6 años**. La propia Academia Americana de Oftalmología recomienda un margen de 20-20-20.

Referencias bibliográficas:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23909032/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23872160/>

<https://www.euro.who.int/-/euro-pegs-myopia-consensus-statement-2017>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5729721/pdf/1080775.pdf>

Secretaría General: C/ Arrieta de Hita, 14, 1º Dcha. - 28015 Madrid. Tel.: 91 544 80 79 - 91 544 80 20

# Recomendaciones de la Sociedad Española de OftalmoPediatría (SEDOP) en relación al uso de pantallas digitales por parte de los niños e información sobre los filtros de luz azul

Sociedad Española de OftalmoPediatría

sin fecha

## Comunicado con las recomendaciones de la SEDOP (3 páginas):

- “Se desaconseja el uso excesivo de pantallas pequeñas y cercanas en niños pequeños ya que el sobreesfuerzo de cerca precoz e intenso, junto con menor tiempo de actividades al aire libre predispone al desarrollo de miopía”.
- “Reducir el uso de la visión de cerca especialmente en edades tempranas”.
- “Mejor utilizar dispositivos de lejos (televisores/ proyectores) que dispositivos de cerca (smartphones/ tablets/ videoconsolas) ya que causan menos progresión de miopía al evitar el sobreesfuerzo de cerca”.
- “Mantener las actividades al aire libre”.
- “Recordar la regla 20-20-20”.
- “Postura, distancia y altura de trabajo adecuadas”.
- “Se desaconseja el uso de pantallas/dispositivos digitales justo antes de ir a dormir”.
- “El uso prolongado de pantallas digitales puede provocar “fatiga visual” por múltiples factores: disminución de la frecuencia de parpadeo, cambios en el esfuerzo acomodativo, deslumbramiento... ”.



A raíz de una mesa redonda sobre los problemas provocados por el uso excesivo de los móviles y pantallas en los niños y adolescentes que se celebró el pasado 17 de mayo en la sede de la SAO de mano en el Parlamento de Andalucía, desde la Sociedad Andaluza de Oftalmología (SAO) queremos difundir los más graves problemas de visión y desarrollo que allí se plantearon. Para ello hemos elaborado un comunicado en el que detallamos las principales patologías que surgen con el uso de las pantallas y móviles en niños y las contadas a que tienen acceso los más mayores.

La doctora Julia Esquerdo, vicepresidenta de la SEOP (Sociedad Española de Oftalmopediatría), presentó, entre otros problemas, el aumento en nuestras consultas de patologías que aquejan a los más jóvenes y que surgen con el uso excesivo de las pantallas y móviles. Se trata de problemas a la distancia a la que los ven. Los más llamativos son la miopía progresiva y los estrabismos agudos por espasmos acomodativos que cursan con visión borrosa y cefalea, simulando un cuadro neurológico. Se presentan en nuestras consultas niños con ojo seco y orzuelos, cefaleas y déficit de atención que dificulta incluso la exploración.

A estos patologías oftalmológicas se suman numerosos problemas de desarrollo madurativo que pueblan las aulas, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos psicopatológicos en las áreas del lenguaje y autocontrol, lo que afecta al coeficiente intelectual y la falta de atención. Existe también una gran preocupación por los trastornos del sueño por falta de ejercicio físico, como explicó la pediatra María Salmerón.

El psicólogo y sexólogo Alejandro Villegas comentó que la edad de acceso a pornografía en niños se ha adelantado a los 10 años y el 70% de ellos accede por accidente. La pornografía es labor y responsabilidad de todos difundir el daño que ocasionan. Convertir a la pediatra que observa obscuras a un niño con un móvil tanto como a la relación con un amigo o una pareja.

Es muy preocupante el incremento de las autolesiones y la tendencia al suicidio. Con estos datos tan demoledores, debemos tomarnos en serio la limitación del uso del móvil y es labor y responsabilidad de todos difundir el daño que ocasionan. Convertir a la pediatra que observa obscuras a un niño con un móvil tanto como a la relación con un amigo o una pareja.

En la SAO queremos llamar a todo los que están luchando contra esta plaga y desde nuestra

# Comunicado de la Sociedad Andaluza de Oftalmología sobre los riesgos del uso de plataformas digitales + Artículo

## Sociedad Andaluza de Oftalmología

mayo de 2024

### Comunicado de la SAO (2 páginas):

- “Queremos dar difusión a los graves problemas de visión y desarrollo”.
- “Adhiriéndonos a la reivindicación de limitar al máximo el uso de las pantallas y móviles en niños y de controlar su uso y los contenidos a que tienen acceso los más mayores”.
- “Entre otros problemas, el aumento en nuestras consultas de patologías que (...) han sufrido un incremento exagerado en relación al tiempo de uso de las pantallas y a la distancia a la que las ven. Las más llamativas son la miopía progresiva y los estrabismos agudos por espasmos acomodativos que cursan con visión borrosa y cefalea, simulando un cuadro neurológico. Se presentan en nuestras consultas niños con ojo seco y orzuelos, cefaleas y déficit de atención que dificulta incluso la exploración”.
- “Se unen trastornos de desarrollo madurativo que pueden ser irreversibles, alteraciones en el neurodesarrollo principalmente en las áreas del lenguaje y autocontrol, lo que afecta al coeficiente intelectual y la falta de atención. Existe también una gran tendencia a la obesidad y los trastornos del sueño por falta de ejercicio físico”.
- “La edad de acceso a pornografía en niños se ha adelantado a los 10 años y el 70% de ellos accede por accidente”.
- “Es muy preocupante el incremento de las autolesiones y la tendencia al suicidio”.
- “Con estos datos tan demoledores, debemos tomarnos en serio la limitación del uso del móvil y es labor y responsabilidad de todos difundir el daño que ocasionan”.
- “Como sociedad científica, desde la SAO queremos difundir estas patologías y rogar a padres y educadores que tomen conciencia del problema y PROHIBAN O LIMITEN AL MÁXIMO EL USO DEL MÓVIL”.



# Impacto de los dispositivos digitales en el sistema educativo + Artículo

Asociación Española de Pediatría

febrero de 2024

con el apoyo de la Agencia Española de Protección de Datos

Documento de posicionamiento (6 páginas):

- “Existe un debate social, escolar, familiar y científico, sobre qué impacto tienen los dispositivos digitales (televisión, teléfonos inteligentes, tabletas, ordenadores...) en la salud a lo largo de la vida y especialmente en la infancia y la adolescencia, al poder afectar también al neurodesarrollo, al desarrollo psicoafectivo, al aprendizaje y a la instauración de hábitos de vida saludables.”
- “Un 31,6 % pasa más de 5 horas diarias conectado a Internet un día de la semana cualquiera, cifra que asciende al 49,6 % durante el fin de semana”.
- “La evidencia científica sobre aplicaciones concretas no tiene en cuenta los riesgos en condiciones reales (...). Por otro lado, el tamaño muestral de dichos estudios suele ser pequeño y en muchas ocasiones se realiza un único estudio”.
- “El uso de la tableta no demostró mejoras en el aprendizaje en matemáticas, inglés o ciencias comparado con la lectura en papel o escritura a mano”.
- “El uso de los smartphones de los alumnos en las aulas disminuye la atención”.
- “El uso de smartphone en los espacios de recreo se asocia con menor tiempo de actividad física, menor interés por la socialización cara a cara y mayor riesgo de ciberacoso”.
- “El uso indiscriminado de la pantalla en la enseñanza no demostró mejoras en el aprendizaje respecto a la lectura en papel o la escritura a mano”.
- “Por un principio de prudencia teniendo en cuenta los efectos sobre la salud de un uso de pantalla por encima del recomendado por edad (<2 años no hay un tiempo seguro; entre 2-5 años no más de una hora al día y por encima de los 5 años no más de dos horas al día de ocio digital) no debería superarse dicho límite de tiempo de pantalla en los centros educativos”.
- “El uso de los medios digitales como soporte preferente para el aprendizaje comparado con el papel, no demostró diferencias significativas, siendo necesario la realización de más estudios. Por otro lado, hay múltiples estudios que asocian mayor tiempo de pantalla con menor rendimiento académico. Por ello recomendamos reevaluar la necesidad de esta medida”.
- “Se puede implementar el uso de aplicaciones con una finalidad concreta cuando haya sido avalada por estudios científicos. Recomendamos: 1) fijar un tiempo máximo de pantalla (...), 2) que los dispositivos sean propiedad del centro escolar (...), 3) realizar estudios científicos con muestra suficiente (...), 4) eliminar los juegos asociados a aplicaciones que tengan que ver con el aprendizaje”.
- “Recordar que para desarrollar dichos contenidos no es necesario el uso de medios digitales”.



## ¿Cómo afectan las pantallas a la salud?

Asociación Española de Pediatría

febrero de 2024

con el apoyo de la Agencia Española de Protección de Datos

Infografía:

- “El mal uso del mundo digital afecta a la salud física, mental, sexual y social”.
- “En la infancia y adolescencia también afecta al neurodesarrollo y el aprendizaje”.
- “Sueño, obesidad, fatiga visual, dolor, ansiedad, disminución de la atención, impulsividad, aislamiento social, conductas de riesgo, alteración en el neurodesarrollo y aprendizaje”.



# Salud digital en la edad pediátrica

Sociedad Catalana de Pediatría

enero de 2024

Informe (20 páginas) que identifica problemas, recomendaciones y recursos:

- “Existe suficiente evidencia que relaciona el uso inadecuado de la tecnología digital con problemas en el neurodesarrollo y el aprendizaje, la salud física, mental, social y afectivo-sexual”.
- “Queremos hacer una llamada a la acción en forma de propuestas y consideraciones”.
- “La tecnología puede comportar riesgos para la salud que en la edad pediátrica no deben ser subestimados y son consecuencia de: un uso inadecuado, (...) exposición a contenido y lenguaje inadecuado, (...) exposición a fenómenos asociados. (...) Se debe diseñar una intervención específica para cada una de estas situaciones.”
- “Es necesario velar para que los adultos referentes, especialmente en el ámbito familiar pero también en el ámbito educativo y sanitario, hagan un uso ejemplar de las tecnologías, lo cual tendrá un impacto protector en los y las menores”.
- “Es imprescindible un uso guiado y supervisado en un tiempo, situación y finalidades concretas. Se deben seguir las recomendaciones de las instituciones competentes en la materia y de las sociedades científicas”.
- “Los y las menores necesitan exposiciones e interacciones cara a cara con sus iguales y sus cuidadores, que son necesarias para un correcto neurodesarrollo, y las pantallas interfieren directamente en ello”.
- “La sobreexposición a pantallas, independientemente del contenido visualizado, se asocia a trastornos visuales (síndrome visual informático), del sueño, musculoesqueléticos y al exceso de peso. Es por este motivo que es necesario reflexionar sobre las horas de exposición, en su totalidad”.
- “El mal uso de internet, redes sociales, juego en línea, etc., también puede generar problemas de salud mental”.
- “Se está permitiendo un uso autónomo de todo el entorno digital (acceso ilimitado a internet y/o sin supervisión) a edades demasiado tempranas, una situación preocupante que se vincula con problemas de salud mental y adicción, dificultades sociales, afectivas y de aprendizaje”.
- “Consideramos que las medidas de protección de los menores en el entorno digital son claramente insuficientes y hacemos un llamamiento a las instituciones públicas y privadas a establecer medidas urgentes”.
- “Es necesario promover la formación y la investigación sobre salud digital de los profesionales de salud, educación y otros profesionales vinculados con la infancia”.
- “Consejos generales” y “Recomendaciones precisas por franja de edad”.

Anexo. Preocupación por la salud mental:

- “En los últimos años se ha observado un aumento de los problemas de salud mental entre jóvenes y adolescentes”.
- “El 8,8% de la juventud en Cataluña de entre 10 y 18 años expresa tener ganas de morirse” (p.18) en la Encuesta de bienestar emocional del alumnado realizada en 2022. Han aumentado un 56% los diagnósticos de Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) en menores de 18 años. Según un estudio de la Fundación ANAR, los casos de autolesiones en jóvenes y adolescentes se han multiplicado por 45,7 en la última década y la conducta suicida se ha multiplicado por casi 35”.
- “Un mal uso de internet y de sus plataformas comporta el riesgo de aparición de malestar emocional y trastornos de salud mental”.
- “Hasta un 27,9% [de los 50.000 adolescentes de entre 11 y 18 años entrevistados por UNICEF] siente inseguridad, un 24,7% miedo, un 23,5% soledad, un 19,7% angustia y un 13,5% exclusión o discriminación”.
- “Teniendo en cuenta que la adolescencia es un período de construcción de la propia identidad y de las relaciones sociales, vivir con miedo, angustia o preocupación la experiencia en las redes sociales puede afectar su salud mental”.

#### **Anexo. Disponibilidad y uso del teléfono móvil e internet:**

- “En España (...) el 22% de menores de 10 años disponen de móvil, llegando al 96% a los 15 años”.
- “La edad de introducción del primer móvil sería aún más temprana, con una media de 10,96 años”.
- “Estos datos preocupan ya que la edad de introducción del primer teléfono inteligente está relacionada con el desarrollo de las habilidades sociales y la salud mental”.
- “El 57,5% de los adolescentes llevan todos o casi todos los días el móvil a clase, y un 6,7% reconoce utilizarlo durante las clases con finalidades no docentes (...); datos que otros informes consideran que deben ser mayores”.
- “El 98% de los adolescentes dispone de internet en casa, siendo utilizado más de 3 horas al día entre semana por un 31,5% de los usuarios, y más de 5 horas al día durante los fines de semana por un 49,6%”.
- “Los datos indican que en general se está haciendo un uso excesivo del teléfono móvil y de internet en la adolescencia”.

#### **Anexo. Riesgos asociados al uso de tecnologías digitales:**

- “1 de cada 3 adolescentes podría estar siendo víctima de acoso escolar, y 2 de cada 10 víctimas de ciberacoso. Hasta un 51,7% de estudiantes de 3º a 6º de primaria manifiestan haber observado alguna situación de acoso en la escuela, y 1 de cada 6 una situación de ciberacoso (...). La tasa se situaría en un 22,5%, siendo un 11,8% víctimas agresoras: “en internet más de la mitad de quien sufre acoso también lo ejerce”.
- “En cuanto a la sextorsión, un 11,4% de adolescentes refiere haberse sentido presionado para enviar fotos o vídeos suyos de contenido erótico o sexual, y un 3,7% ha recibido chantaje con amenazas de publicarlos, difundirlos o reenviarlos. Además, 1 de cada 10 adolescentes ha recibido una proposición sexual en internet por parte de un adulto”.
- “Un mal uso de los dispositivos digitales también puede llevar a un uso problemático o adicción a las TIC”.
- “1 de cada 3 estudiantes españoles de la ESO podrían tener ya un uso problemático de internet y 1 de cada 5 cierto nivel de dependencia a los videojuegos”.

#### **Anexo. Impacto del uso de los dispositivos digitales sobre la salud y la función cognitiva en la adolescencia:**

- “Son muchos los estudios que relacionan el uso de dispositivos con alteraciones de la salud: obesidad y sus comorbilidades (...), trastornos musculoesqueléticos (...), trastornos del sueño (...), cefalea (...), problemas visuales (...).”
- “Los datos sugieren que el uso de redes sociales y teléfonos inteligentes está contribuyendo al malestar emocional entre los jóvenes”.
- “El uso generalizado de dispositivos digitales en adolescentes modifica el entorno y la forma en que se desarrollan, creando sus relaciones sociales y la identidad personal no solo en el mundo físico sino también en el digital”.
- “No obstante, el uso generalizado de dispositivos digitales en adolescentes modifica el entorno y la forma en que se desarrollan, creando sus relaciones sociales y la identidad personal no solo en el mundo físico sino también en el digital. El uso de teléfonos inteligentes repercute sobre las habilidades sociales”.
- “El tiempo de uso también se relaciona con problemas de salud mental. Se ha demostrado asociación entre las horas de exposición a medios digitales con trastornos de ansiedad y depresión”.
- “El informe [Technology in Education](#) publicado por la Unesco en el año 2023 informa que el uso intensivo de tecnología impacta negativamente en el rendimiento escolar y aumenta la distracción”.
- “Los estudiantes que no usan sus teléfonos móviles durante la clase escriben un 62% más de apuntes, toman notas más detalladas, son capaces de recoger más información relevante”.
- “La investigación de Ward, A. et al. (2017) concluye que la mera presencia del propio teléfono inteligente, sin recibir notificaciones, reduce la capacidad cognitiva disponible (medida como capacidad de memoria de trabajo e inteligencia fluida), aunque las personas mantengan la atención en la tarea evitando la tentación de mirar el móvil. Según los resultados de este estudio, poner el móvil boca abajo o apagarlo sería inútil, probablemente porque activaría de todas maneras la atención automática, y la única solución posible sería separarlo en otra habitación”.

## ¿Cómo fomentar el uso responsable y seguro de las tecnologías en la infancia?



# ¿Cómo fomentar el uso responsable y seguro de las tecnologías en la infancia?

## Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

diciembre de 2023

Artículo en la web de INFOCOP sobre el informe de la OCDE:

### New technologies and 21st century children: Recent trends and outcomes

- “Desarrollar la resiliencia digital es una habilidad importante para el uso de las tecnologías en la infancia, en la que tanto las familias como los centros educativos, desempeñan un papel crucial”.
- “Un número cada vez mayor de niños/as se llevan sus teléfonos u otros dispositivos digitales a sus habitaciones (49%), donde hay poca o ninguna supervisión parental”.
- “Las actividades basadas en pantallas, principalmente, por la tarde y por la noche, están directamente relacionadas con una reducción de la calidad del sueño (...). Esta reducción de la calidad del sueño puede provocar ansiedad, depresión y niveles más bajos de autoestima en los y las menores, especialmente, entre los adolescentes y, por tanto, puede deteriorar su bienestar”.
- “Los factores psicológicos también influyen en el uso excesivo de Internet: los niños y niñas que experimentan ansiedad, depresión, angustia psicológica o tienen síntomas de trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) o trastorno del espectro autista (TEA) tienen más probabilidades de ser ‘usuarios extremos de Internet’ (si bien algunos de estos indicadores pueden ser, a su vez, consecuencias del uso excesivo de Internet)”.
- “Los adolescentes tienen más probabilidad de exposición a riesgos online que los/as niños/as más pequeños/as (...). Un riesgo importante para los niños y las niñas es el posible acceso a contenidos agresivos, sexuales/pornográficos o peligrosos”.
- “Recibir retroalimentación ‘con un solo click’, puede ser también ‘potencialmente dañino’, asociándose con un menor bienestar”.
- “A medida que surgen nuevas tecnologías y plataformas, los medios para el ciberacoso se están diversificando”.
- “Además de adoptar un enfoque de mediación, los padres pueden controlar la actividad de sus hijos/as online y/o utilizar herramientas tecnológicas para regularla”.
- “Los centros educativos tienen un papel clave apoyando en el uso seguro y responsable de Internet de su alumnado. El desafío radica en su capacidad para eliminar los usos negativos de Internet y los dispositivos digitales, a la par que mantienen sus contribuciones a la enseñanza, el aprendizaje y la conexión social”.
- “Todas las medidas que se lleven a cabo deben estar basadas en la evidencia”.



# Plan digital familiar + Artículo

## Asociación Española de Pediatría

con el apoyo de la Agencia Española de Protección de Datos

septiembre de 2023

Infografía con recomendaciones generales para las familias

Artículo en la web de la AEP:

- “Los menores de 16 años se han convertido en los grandes consumidores de los dispositivos con acceso a Internet”.
- “7 de cada 10 menores disponen de móvil, al que acceden desde los 11 años y uno de cada tres está enganchado a las redes sociales, a las que se conectan todos o casi todos los días”.
- “Preocupados por el impacto que un uso excesivo pueda tener sobre el bienestar de los niños”.

# El abuso de las pantallas en adolescentes tiene como consecuencia la pérdida de habilidades de comunicación directa

Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria - SEMFYC

julio 2022

Artículo en la web de SEMFYC:

- “Según la [Encuesta Sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España \(ESTUDES\)](#), más del 30% de las adolescentes de 16 años hacen un uso compulsivo de Internet y, por ende, de las pantallas digitales. Señalaron la estrecha relación que hay entre riesgo de adicción y otras patologías mentales en adolescentes”.
- “Francisco José Luis Hidalgo y Teresa Medina señalaron la estrecha relación que hay entre riesgo de adicción y las pantallas digitales en adolescentes, que deben considerarse como factores de riesgo. Se pide que se realice...
- “Estudian con problemas con el juego con otros, problemática sociable, entre quienes se presentan mayores prevalencias de consumo de sustancias como el alcohol, el cannabis y el tabaco que las encontradas entre los adolescentes en general”.

Orientaciones para realizar actividades educativas sobre el uso de pantallas con menores de 10 a 12 años

24 Sep 2022  
La iniciativa establece la necesidad de las orientaciones para impulsar el desarrollo de diferentes estrategias y unos usos problemáticos de las pantallas y otros otros usos de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) que no son de riesgo, así como la promoción de la salud mental y la prevención de las enfermedades mentales y las patologías derivadas de desconectarse de la vida real.

Este es uno de los contenidos trabajados en la nueva guía [orientaciones para realizar actividades educativas sobre el uso de pantallas con menores de 10 a 12 años](#), elaborada con la colaboración técnica de los programas de prevención de adicciones de la Dirección General de Salud Mental y las drogodependencias y las adicciones de la Consejería de Sanidad y el Instituto de Salud Carlos III.

La iniciativa se basa en el desarrollo de una guía de buenas prácticas para la realización de actividades educativas sobre el uso de pantallas con menores de 10 a 12 años.

Para su desarrollo, cuenta con una exposición formada por diez personas que incorporan experiencia interdisciplinar, y propone una serie de estrategias y estrategias para la realización de actividades educativas con menores de 10 a 12 años, con el fin de impulsar sobre todo el desarrollo de las habilidades interpersonales.

Tal y como señalan sus autores, “el planteamiento y los contenidos han sido elaborados con la perspectiva de generar entendimiento a través de la información y la comunicación”.

Se puede acceder al programa sobre la página web de la [Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos](#).

(des)conectados. Pantallas, pantallas, pantallas... ¿Cómo las utilizamos?

# Orientaciones para realizar actividades educativas sobre el uso de pantallas con menores de 10 a 12 años

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

octubre 2022

Artículo en la web de INFOCOP:

- “Es importante concienciar acerca de las consecuencias negativas que puede conllevar el sobreuso y otros usos problemáticos de las pantallas y cómo estos usos afectan a diversas esferas de la vida: bajo rendimiento académico, conflictos familiares, distanciamiento de las amistades, abandono de otras actividades, problemas físicos y malestar psicológico derivado de desconectarse de la vida real”.
- “La iniciativa se basa en un programa de promoción del buen uso de las tecnologías de la relación, la información y la comunicación (TRIC) y de prevención de los problemas asociados a sus usos de riesgo”.
- [Guía \(des\)conectados Pantallas, pantallas, pantallas... ¿Cómo las utilizamos?](#)



# Adicción a las nuevas tecnologías en los niños

Asociación Española de Pediatría

julio de 2019

## Artículo sobre prevalencia, riesgos, medidas de prevención y síntomas:

- “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”.
- “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.”



# Sueño en los niños y dispositivos electrónicos

Asociación Española de Pediatría

junio de 2017

## Artículo sobre el impacto de los dispositivos digitales en la calidad del sueño y de la salud:

- “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.”
- “No parece aconsejable el uso de dispositivos multimedia una hora antes de acostarse”.



Asociación Española de Pediatría y Atención Primaria

2017

Web con artículos y recursos sobre los siguientes temas:

- Decálogo para un Buen uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (Puedes descargarlo en PDF)
- Hogares, familias y nuevas tecnologías
- Internet y redes sociales
- Seguridad en Internet
- Uso saludable de internet (internet también puede ser saludable)
- Riesgos en internet
- No te despistes, navega seguro por internet
- Bebés y nuevas tecnologías
- Elegir videojuegos adecuados
- ¿Es cierto que el móvil afecta al sueño?
- Trasnochando con internet: el "vamping"
- ¿Qué es el ciberbullying y cómo detectarlo?
- Ciberbullying: cómo prevenirla y cómo actuar
- Grooming: el lobo con piel de cordero
- Sexting: ¿sabes en qué lío te metes?
- Adolescentes y comunidades peligrosas 'online'. Uno de los peligros que esconde internet
- Comunidades 'en línea' peligrosas: el lado oscuro de la comunidad.

Estas recomendaciones son fruto de la colaboración entre familias y no constituyen una lista exhaustiva. Nuestro objetivo es que este documento esté completo y actualizado. Si tienes conocimiento de otras publicaciones que deberíamos incluir, no dudes en hacernos llegar a la siguiente dirección:

[contacto@desempantallados.com](mailto:contacto@desempantallados.com)

Desempantallados no ha recibido ninguna financiación por citar estas publicaciones.

**desempantallados.**

Familias que se ayudan unas a otras

Octubre de 2024

CC 0 CCO 1.0  
CCO 1.0 Universal