



O EMPREGO DE PANTALLAS EN CRIANZAS DE 0 A 6 ANOS

A **Asociación Española de Pediatría** ven de actualizar as súas recomendacións sobre o uso de pantallas na infancia, seguindo as indicacións da OMS.

Está cientificamente demostrado que o uso de dispositivos en crianzas inflúe no seu desenvolvemento:

- 1.-Retraso na adquisición da linguaxe.
- 2.-Problemas de atención e concentración.
- 3.-Alteracións no sono: incrementándose o tempo para conciliar o sono, a redución da secreción da melatonina, e unha menor calidade no sono.
- 4.-Redución da actividade física e consecuentemente aparición de obesidade e aumento da presión arterial.
- 5.-Problemas visuais, con fatiga visual e un incremento do risco de miopía e/ou estrabismo.
- 6.-Dificultades para a xestión emocional, con baixa tolerancia á frustración, alteracións da conduta e dificultades na interacción con iguais.

Por todo elo, recomenda eliminar o uso de calquera dispositivo nas idades de 0 a 6 anos.

Así mesmo, pon a disposición das familias un recurso para avaliar o uso dos dispositivos en cada familia e ofrecer unha serie de recomendacións adaptadas a cada nena ou neno.

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/plandigitalfamiliar.php>