

¿Qué puedes hacer? Alternativas saludables a las pantallas



Manualidades y
juegos de mesa



Leer cuentos
juntos



Salir al parque y
hacer actividades al
aire libre



Escuchar música y
bailar en familia

1
2
3
4

Jugar con bloques,
plastilina,
rompecabezas...



Regla de oro:

"No des a una pantalla la
responsabilidad de
entretener a tu hijo."

RWE Foundation CONTACTO Y RECURSOS

¿Quiénes somos?

Somos un equipo de profesionales de la psicología y la educación, especializadas en la prevención de adicciones y el bienestar infantil.

Trabajamos para acompañar a familias, niños y adolescentes en el desarrollo de hábitos saludables y en la gestión de riesgos asociados a la tecnología y otras conductas.

Si necesitas más información, organizamos charlas para familias y docentes, ofrecemos atención psicosocial individual y grupal, y diseñamos actividades de prevención adaptadas a cada etapa educativa.

¡No dudes en contactarnos!



613-472-658

688-448-095

@caritas_barbastromonzon

www.caritasbarbastromonzon.es



Caritas

Diocesana de
Barbastro - Monzón



RWE Foundation



Pantallas en la infancia

¿ALIADAS O ENEMIGAS?

*Uso de la Tecnología
en la Primera Infancia*

Riesgos y Recomendaciones
para Familias



🛑 ¿Qué dice la ciencia?

📢 Recomendaciones oficiales de la Asociación Española de Pediatría:

**0-6
AÑOS**

Nada de pantallas, excepto para el contacto social con un objetivo concreto (contar un cuento, cantar una canción...).

**7-12
AÑOS**

Menos de 1 hora al día (incluyendo tiempo escolar y deberes), siempre con supervisión, uso en zonas comunes y con límites establecidos previamente.

**13-16
AÑOS**

Menos de dos horas/día, (incluyendo tiempo escolar y deberes), y con control parental.

¿Cuáles son los riesgos?

🚩 A nivel físico: Afecta el desarrollo de la vista, sueño y postura.

🚩 A nivel emocional: Dificulta la regulación de emociones y puede generar dependencia.

🚩 A nivel social: Reduce la interacción con la familia y el entorno.



¿Qué está pasando? (Datos en España que alertan)

🇪🇸 El 65% de los niños menores de 6 años usa pantallas a diario (Universidad de Valencia, 2022).

🇪🇸 1 de cada 3 niños de entre 3 y 5 años tiene su propia tablet o móvil (INTEF, 2023).

🇪🇸 El 48% de los padres reconoce que usa pantallas para calmar rabietas (Save the Children, 2021).

¿Qué señales de alarma debemos observar?

⚠️ Rabietas frecuentes cuando se le quita la pantalla

⚠️ USA EL MÓVIL O LA TABLET SIN SUPERVISIÓN DE ADULTOS.

⚠️ Prefiere la pantalla antes que jugar, hablar o interactuar.

⚠️ PROBLEMAS PARA DORMIR O CAMBIOS EN SU ESTADO DE ÁNIMO



Más información en: 🔍

- Asociación Española de Pediatría (www.aeped.es)
- Guía "Familias digitales" de INCIBE (www.incibe.es)
- Save the Children: Informe "Infancia y Pantallas" (www.savethechildren.es)