

Manejo de las TIC en niños y adolescentes



Asociación Castellano y Leonesa de
Enfermería Pediátrica



¿Qué son las TIC?

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) son el conjunto de tecnologías desarrolladas para una información y comunicación más eficiente.

Forman parte de ellas todos aquellos dispositivos creados para almacenar, transmitir, recibir y enviar información combinando redes telefónicas, audiovisuales e informáticas como el ordenador, teléfono, televisor..





1. Acceso a la información
2. Comunicación inmediata y eficiente
3. Mayor interacción
4. Oportunidades de aprendizaje



1. Fuente de distracción
2. Disminución de habilidades manuales
3. Contenido inapropiado
4. Menor interacción familiar

Riesgos del uso de las TIC en niños y adolescentes

- Obesidad y riesgo cardiovascular
- Reducción de horas de sueño y descanso
- Problemas de conducta, agresividad
- Retraso en habilidades sociales y de comunicación
- Problemas de atención y concentración
- Retraso cognitivo
- Riesgo en la salud ocular (miopía)



Asociación Castellano y Leonesa de
Enfermería Pediátrica



Recomendaciones del uso de TIC en niños y adolescentes

- Establecer límites de tiempo
- Apagar pantallas cuando no se estén usando
- No usar pantallas antes de ir a dormir.
- Evitar uso de pantallas para calmar al niño
- Fomentar la actividad física y actividades al aire libre



Recomendaciones del uso de TIC en niños y adolescentes

0-2 años: nada de pantallas



2-5 años: 30-60 min al día

7-12 años: 60 min con adulto. Nunca en comidas



12-15 años: 1h y 30 min. Cuidado con RRSS



>16 años: 2 h. No en dormitorios

