

# 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

