

Recomendaciones para Padres y Cuidadores

La tecnología ofrece oportunidades extraordinarias para nuestra juventud, pero navegar por el mundo digital es una tarea compleja que los niños no pueden manejar solos. Los pediatras y profesionales médicos recomiendan que los niños de 0 a 6 años no tengan acceso a pantallas, salvo en casos puntuales bajo supervisión adulta. Para niños de 7 a 12 años, se aconseja menos de una hora diaria, incluyendo tareas escolares, con límites claros en tiempo y contenido. Para adolescentes de 13 a 16 años, no más de dos horas diarias, priorizando actividades fuera de pantalla y retrasando el acceso a smartphones con internet.

Las siguientes recomendaciones ofrecen orientación clara y práctica para que padres y cuidadores ayuden a los jóvenes a moverse con seguridad en los espacios digitales y a desarrollar hábitos tecnológicos saludables.

1 **Cero exposición a pantallas entre los 0 y los 6 años.**

No existe un nivel de exposición seguro en esta franja de edad. La Asociación Española de Pediatría recomienda la ausencia total de tiempo frente a pantallas. De forma excepcional, se podrá permitir un uso breve y supervisado para fines concretos como la lectura de un cuento o una videollamada.

2 **Retrasar la edad del primer móvil inteligente con conexión a Internet.**

Entre los 13 y los 16 años, se recomienda priorizar el uso de teléfonos sin acceso a Internet ni redes sociales, instalar herramientas de control parental y establecer rutinas claras de uso. La introducción de dispositivos conectados debe ser gradual y supervisada.

3 **Tiempo de pantalla limitado a una hora diaria entre los 7 y los 12 años, incluyendo uso escolar.**

Se debe restringir el uso de dispositivos conectados a Internet y priorizar los factores de protección: actividad física, interacción social presencial y vida al aire libre. Los dispositivos, cuando se utilicen, deben ser fijos, ubicados fuera de baños y dormitorios, y siempre bajo supervisión de un adulto.

4 **Tiempo de pantalla limitado a dos horas diarias entre los 13 y los 16 años, incluyendo uso escolar.**

Cuando se permita el uso de dispositivos, deben instalarse herramientas de control parental y priorizarse terminales sin conexión a Internet. La supervisión activa es una medida necesaria, no opcional.

5 **Establecer espacios y momentos completamente libres de dispositivos.**

Las comidas, la mesa familiar, los dormitorios y la hora previa al descanso deben designarse como zonas sin tecnología. Esta medida favorece la calidad del sueño, la conexión familiar y la capacidad de atención de los menores.

6 **Conocer las plataformas y servicios digitales que utilizan los menores.**

Es fundamental comprender el funcionamiento de los algoritmos de recomendación, las políticas de recopilación de datos y los riesgos específicos que presentan las redes sociales y servicios digitales para el desarrollo social y emocional de niños y adolescentes.

7 **Coordinación entre familias para establecer normas comunes.**

La presión social es uno de los principales motores del acceso temprano a dispositivos y redes sociales. Una respuesta eficaz requiere acuerdos colectivos entre las familias del entorno del menor sobre límites de uso, edad de acceso y tipos de dispositivos permitidos.

8 **Garantizar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física y vida social presencial.**

Los expertos recomiendan al menos 60 minutos diarios de actividad física para menores de 5 a 17 años. Se deben establecer rutinas que incluyan deporte, actividades sociales presenciales y tiempo al aire libre, modelando este comportamiento desde el entorno familiar.

[HAZ CLIC AQUÍ PARA CREAR UN PLAN DE USO DIGITAL RESPONSABLE PARA TU FAMILIA](#)