



BOLETÍN 6: SALUD Y SEGURIDAD DIGITAL, MAYO 2025

Buenos días familias.

Este mes dentro del programa de Escuelas Promotoras de Salud y Programa de Impulso de Vida Activa os compartimos más información sobre el uso de pantallas en menores:

En otros boletines os hemos puesto al día de los peligros del móvil y todos los usos que este implica. Algunos podéis pensar que esto está lejos, pues vuestros hijos todavía no están en edad de usar móvil, pero ya en edades tempranas les estamos condicionando a que su adicción al móvil sea mayor.

Basándonos en el estudio '*The immediate impact of different types of television on young children's executive function. Pediatrics*' de Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011): «Se ha visto que después de ver dibujos con muchos cambios de plano, **niñas y niños tienen peor rendimiento en funciones ejecutivas, relacionadas con la flexibilidad mental, atención, demora de la gratificación o tolerancia a la frustración**», lo cual hace que tiendan a enfadarse antes y tener más rabietas.

Es decir, que exponer a nuestros hijos e hijas a dibujos rápidos, videojuegos, muchos videos de youtube o tick tock... Hace que su cerebro se agote en procesar toda esa información y además se acostumbre a una velocidad de imágenes que en la vida real no existe.



En edades más avanzadas el scroll infinito, los vídeos cortos, colores y movimientos enganchan... Todo esto altera el sistema de recompensa del cerebro infantil o adolescente, generando una necesidad constante de placer instantáneo. Y cuanto más lo consumen, más desconectados quedan del mundo real. Es esencial poner límites cuanto antes.

La tecnología no es el enemigo, pero su uso sin control es una bomba para el desarrollo infantil.



En el siguiente enlace podéis ver la serie documental “Generación click” de EITB.

<https://www.eitb.eus/es/television/programas/generacion-click/videos/detalle/9576794/estreno-de-serie-documental-generacion-click-muy-pronto-en-etb2/>

Esta serie da visibilidad a una problemática actual que va a ir a peor si no empezamos a tomar medidas. Porque las pantallas son una adicción que se ha colado en nuestros hogares y lo estamos normalizando. Pero la realidad es que afectan al comportamiento, desarrollo y cerebro de los menores de similar manera que lo hacen las sustancias químicas.

En el siguiente video el doctor Dr. Miguel Ángel Martínez-González explica la importancia de ir hablando años antes sobre cuándo tendrán el primer móvil para cuando llegue el momento, lo tengan asimilado.

<https://www.instagram.com/reel/DJZ08ApNPvG/?igsh=MWUza3dzaWNnejN5aA==>

También os recomendamos algunos libros destacados como:

- Cerebro y Pantallas. María Couso
- Más libros y menos pantallas. Michel Desmurget
- La fábrica de cretinos digitales. Michel Desmurget



Recibid un saludo del EQUIPO DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD-PIVA