



Junta  
de Andalucía

Consejería de Salud  
y Consumo

# Conexión saludable

Uso Responsable de Pantallas:  
Guía para las Familias Andaluzas

Fomentando el Bienestar Digital  
en Niños, Niñas y Adolescentes



## #ConexiónSaludableAndalucía

La tecnología está presente en todos los aspectos de nuestra vida diaria. Sin embargo, su uso excesivo o inadecuado puede afectar el desarrollo físico, emocional y social de las personas menores de edad. Esta guía está diseñada para ayudar a las familias andaluzas a gestionar el uso de dispositivos con pantallas de manera saludable y responsable.

Sabemos que vivimos en un mundo rodeado de pantallas: móviles, tablets, ordenadores... **¿Cómo gestionamos todo esto para que nuestros hijos e hijas disfruten de sus beneficios sin que afecte a su bienestar?**

Con esta guía queremos ofrecer pautas claras, basadas en conocimientos expertos, para que podáis establecer límites saludables y fomentar un uso positivo de la tecnología en casa. **¡Vamos a verlo juntos y juntas por edades!**

### 0 A 6 AÑOS: SIN PANTALLAS

En esta etapa, lo que más necesitan es vuestro tiempo, miradas y juegos. Las pantallas no aportan mucho a su desarrollo.

**Evitemos:** El uso de pantallas, salvo videollamadas para conectarse con la familia.

**Apostemos por:** juego libre, en casa, calles y parques, estimulación de la actividad psicomotriz y de la autonomía infantil.

### 6 A 12 AÑOS: INTRODUCCIÓN SUPERVISADA

**Tiempo máximo de uso:** menos de 1 hora al día.

Es normal que quieran ver dibujos o usar apps, pero siempre de forma controlada y educativa, limitando el uso de dispositivos con acceso a internet.

**Clave:** Que el uso de estos dispositivos sea siempre en compañía de personas adultas responsables y estableciendo límites claros en los contenidos y tiempo de uso.

**Apostemos por:** priorizar actividades vivenciales, deportivas, contacto con la naturaleza, socializar con otros niños y niñas y adolescentes.

### 13 A 16 AÑOS: GESTIÓN AUTÓNOMA SUPERVISADA

**Tiempo máximo:** menos de 2 horas al día.

**Apostemos por:** Retrasar la edad del primer móvil inteligente y apostar por dispositivos sin acceso a internet.

**Clave:** instalar herramientas de control parental para controlar el tiempo de uso y evitar el acceso a contenidos inadecuados.

**Consejo práctico:** Definid de manera conjunta reglas claras, como no usar dispositivos durante las comidas o antes de dormir e informarles sobre los riesgos de internet, como el ciberacoso y la privacidad.

## ¿Por qué es importante?

Evitar el uso excesivo de pantallas ayuda a:

- Prevenir problemas de sueño, atención y salud física.
- Fomentar el diálogo sobre tecnología fortalece la relación familiar.
- Crear espacios y tiempos libres de pantallas mejora la convivencia en casa.

## Crea un Plan Digital Familiar

**¡Hagámoslo juntos en familia!** Conversad para establecer normas claras sobre el uso de pantallas en casa. Podéis incluir:

- Tiempo máximo de uso diario.
- Zonas libres de dispositivos (comedor, dormitorios...).
- Alternativas a las pantallas: deporte, lectura, juegos de mesa o paseos en familia.

## ¡Demos ejemplo y ayudémosles a disfrutar de la tecnología de forma saludable!

Estas recomendaciones se basan en investigaciones científicas y políticas actualizadas, como el Plan Digital Familiar de la Asociación Española de Pediatría y las directrices del informe del Comité de Expertos en Juventud e Infancia del Ministerio de Juventud e Infancia de 2024.

PATROCINA

**Johnson & Johnson**