



RECOMENDACIONES Y POSICIONAMIENTO DE ARAPAP SOBRE EL USO DE PANTALLAS EN LOS COLEGIOS E INSTITUTOS DE ARAGÓN.

La Asociación Aragonesa de Pediatría de Atención Primaria (ARAPAP), quiere expresar su gran preocupación por el grave problema de salud pública que afrontamos actualmente en relación a los efectos del uso de pantallas y dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia.

En coherencia con la última actualización de las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría (AEP) y la abundante evidencia científica al respecto, manifestamos nuestro firme compromiso con la protección de la salud integral de la infancia y la adolescencia frente al uso inadecuado de cualquier tipo de dispositivos digitales. Por ello, urgimos medidas tanto a las autoridades competentes en cada caso, como al sistema educativo, para regular su uso de forma adecuada y evitar los potenciales efectos nocivos en la salud y en el desarrollo de niños y adolescentes.

Celebramos la publicación en el BOA del 23 de marzo de 2026 de la nueva Orden ECD/465/2026, que regula el uso de dispositivos digitales en los centros educativos de Aragón, ya que consideramos que va en la dirección adecuada de recuperar una educación que priorice las herramientas analógicas frente a la digitalización excesiva de la infancia y la adolescencia. Pero consideramos que se queda corta la regulación en algunos niveles, siendo especialmente permisiva en segundo ciclo de infantil (3-6 años), donde contradice y desoye las recomendaciones de los especialistas en salud infantil, que indican que la exposición a pantallas debería de ser nula (igual que en 0-3 años). La Orden regula el uso de dispositivos individuales y no especifica nada al respecto de los de uso colectivo y/o gran formato, como las pizarras digitales, proyectores, o cualquier otra pantalla sea del tipo que sea. Los pediatras creemos que se deberían de regir por las mismas normas, ya que todos los dispositivos se asocian a efectos nocivos sobre el desarrollo y la salud de la infancia.

En los últimos años, la evidencia ha consolidado que la exposición a pantallas no es un fenómeno neutro, sino un determinante relevante en la salud física, emocional, cognitiva y social de los menores. Sus efectos abarcan múltiples dimensiones del desarrollo, la salud y el bienestar, reduciendo la calidad de vida. Afectan negativamente a diversas áreas, incluyendo alteraciones del sueño, volumen cerebral, impacto en la alimentación, incremento del sedentarismo, mayor riesgo cardiovascular, afectación del neurodesarrollo y dificultades en la regulación emocional.

A la luz de estos hallazgos, y del aumento incesante de patología y problemas en relación a la exposición a pantallas de niños y adolescentes, la AEP actualizó sus recomendaciones de salud digital en diciembre de 2024, estableciendo criterios más restrictivos y claros en función de la edad, que se resumen de la siguiente manera:

- **De 0 a 6 años:** ausencia absoluta de exposición a pantallas de cualquier tipo, al no existir un tiempo seguro.
- **De 7 a 12 años:** limitación a menos de una hora diaria, incluyendo el uso escolar, y limitar el acceso a Internet.
- **De 13 a 16 años:** máximo de dos horas al día, incluyendo el uso escolar, y adoptando medidas de supervisión y control parental.

Estas recomendaciones no deberían entenderse únicamente como una guía orientativa, sino como un marco de referencia esencial para la protección de un desarrollo saludable en la infancia. El entorno educativo constituye un espacio clave para los niños y adolescentes, donde pasan una parte importante de su tiempo, por lo que consideramos prioritario que pueda considerarse como un lugar seguro, de protección y promoción de buenos hábitos, y donde prime el interés superior del menor. Para lograrlo, creemos necesario que se cumplan las siguientes premisas:

- Garantizar el cumplimiento de las recomendaciones sobre el uso de pantallas de los profesionales de la salud infantil (AEP).
- Priorizar metodologías pedagógicas basadas en la interacción, la manipulación, el movimiento y la experiencia directa.
- Limitar el uso de dispositivos digitales a contextos muy justificados desde el punto de vista educativo y del desarrollo.
- Promover activamente hábitos saludables como el juego libre, la actividad física, el contacto con la naturaleza y las relaciones interpersonales presenciales.
- Fomentar la corresponsabilidad efectiva entre los profesionales de la infancia (profesionales sanitarios y equipos educativos) y las instituciones.
- Todas las personas que trabajamos con la infancia deberíamos ser un buen ejemplo y limitar nuestro uso personal de pantallas delante de los niños.. Los niños aprenden lo que ven, no lo que se dice.

Creemos firmemente que la protección de la salud digital de la infancia y la adolescencia requiere una actuación coordinada entre todos los agentes implicados, entendiendo que esta corresponsabilidad implique no solo informar, sino también regular, acompañar y generar entornos coherentes con las recomendaciones de salud vigentes y la evidencia científica

disponible.

Con todo ello, ARAPAP se suma al llamamiento institucional de la comunidad pediátrica (y otras numerosas comunidades de expertos de salud) para reconocer el uso inadecuado de pantallas como un problema emergente de salud pública, que requiere medidas estructurales y no únicamente intervenciones individuales. En este sentido, instamos a:

- Las administraciones a desarrollar políticas activas, efectivas y valientes de protección de la infancia en el ámbito digital.
- El sistema educativo a revisar, adaptar y regular el uso de tecnologías en los centros conforme a los criterios de salud disponibles.
- Los profesionales de la infancia a actuar como referentes en la promoción de hábitos digitales saludables.
- La sociedad en su conjunto a priorizar el bienestar y el desarrollo integral de los menores frente a dinámicas de sobreexposición e hiperconectividad.

Garantizar un uso adecuado de las pantallas con los grupos poblacionales más vulnerables a sus efectos nocivos (infancia y adolescencia) no debería ser una opción, sino una responsabilidad colectiva. La infancia necesita entornos que favorezcan su desarrollo pleno, y esto exige limitar, acompañar y dar sentido al uso de la tecnología desde una perspectiva de salud, para hacer posible la construcción de una cultura y sociedad digital que ponga en el centro el bienestar presente y futuro de los niños y adolescentes.

Zaragoza, a 6 de mayo de 2026



Fdo.: Elena Javierre Miranda
Presidenta ArAPAP