



Sociedad Argentina de
Pediatría

Por un niño sano
en un mundo mejor

“CRECER CON PANTALLAS Y PODER CONTARLO”

**7º CONGRESO ARGENTINO DE PEDIATRÍA GENERAL
AMBULATORIA**

DR.FERNANDO LAMAS

MÉDICO PEDIATRA

SUBCOMISIÓN DE TECNOLOGÍAS DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

ESTRUCTURA DE LA PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN

DATOS GENERALES

D	N	P	C	Q	C
---	---	---	---	---	---

NEURODESARROLLO

D	N	P	C	Q	C
---	---	---	---	---	---

PRUNAPE

D	N	P	C	Q	C
---	---	---	---	---	---

CRECER CON PANTALLAS

D	N	P	C	Q	C
---	---	---	---	---	---

- GENERALIDADES
- IMPACTO POSITIVO DEL USO DE PANTALLAS
- IMPACTO NEGATIVO DEL USO DE PANTALLAS

¿QUÉ DICEN LAS SOCIEDADES PEDIÁTRICAS?

D	N	P	C	Q	C
---	---	---	---	---	---

- ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA
- ASOCIACIÓN FRANCESA DE PEDIATRÍA AMBULATORIA
- SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

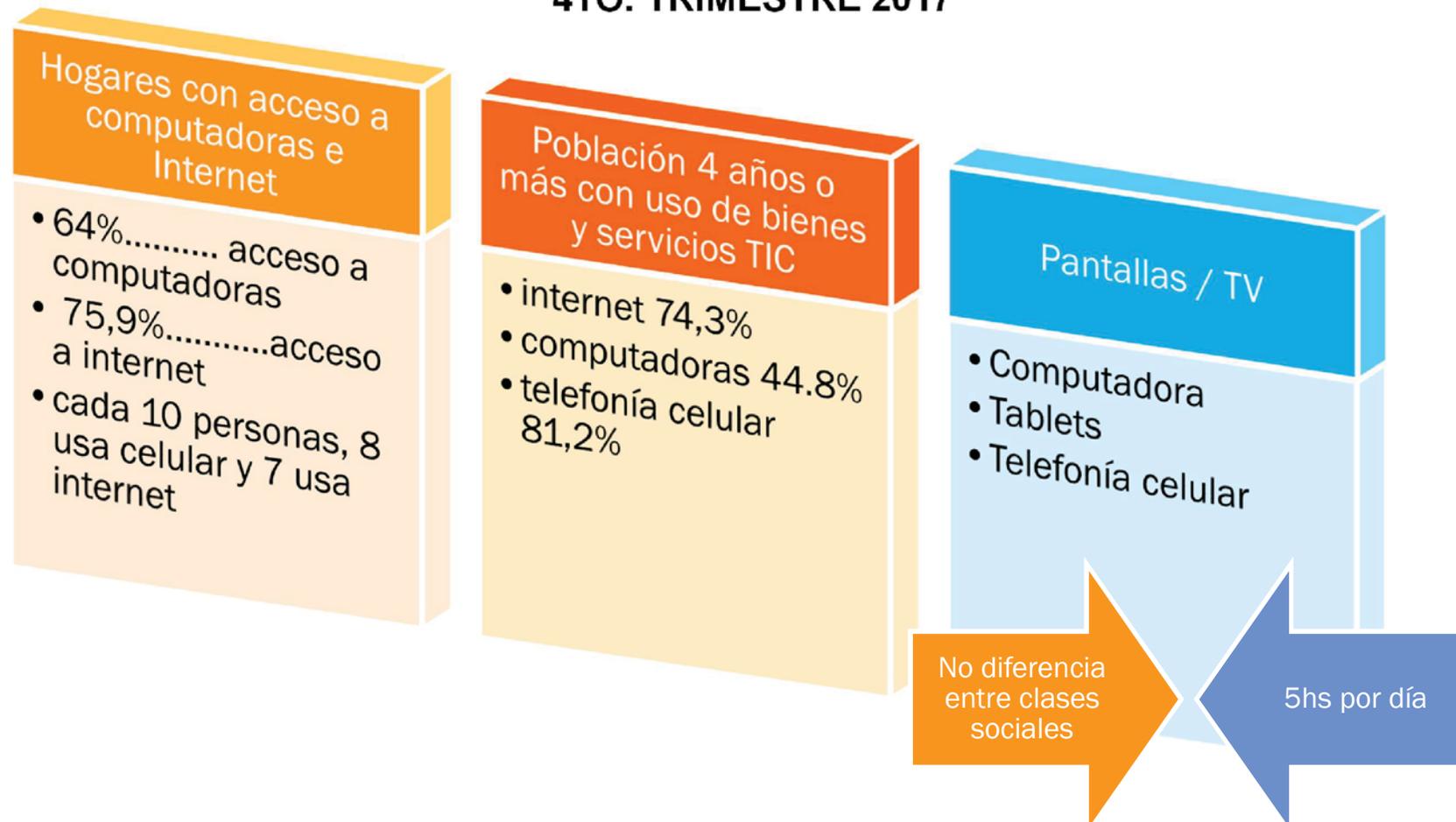
CONCLUSIONES

D	N	P	C	Q	C
---	---	---	---	---	---

DATOS GENERALES

ENCUESTA NACIONAL SOBRE ACCESO Y USO A TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN (ENTIC)

4TO. TRIMESTRE 2017



D N P C Q C

NEURODESARROLLO GENERACIÓN Z



Hasta los 3 años

Debe aprender del mundo real

No
dimensionalidad

Se nutre de
interacciones
humanas con
retroalimentación

Juego simbólico



CRECER CON PANTALLAS



< 18 meses –
2 años

- NO exposición



2 años – 5
años

- habilidades de TV educativa y Apps educativas
- NO más de 2 hs de pantalla por día

> 5 años

- control de uso y tipo de consumo



IMPACTO POSITIVO DEL USO DE PANTALLAS



Aumento de habilidades motoras finas

Aumento de las habilidades cognitivas

Mejora la concentración

Disminuye riesgo de accidentes en el hogar

Mayor diversión durante el juego

Estimula la creatividad

Favorece el aprendizaje

IMPACTO POSITIVO DEL USO DE PANTALLAS



Favorece la adaptación al entorno competitivo social

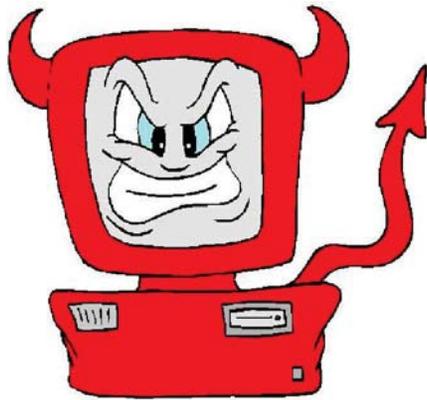
Brinda acceso a nuevas ideas e información

Fomenta la lectura en familia

Las redes sociales constituyen un ambiente personalizado: exploran al máximo la comunicación

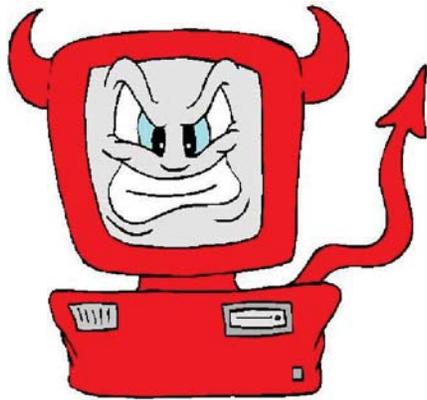
Favorece la comunicación recíproca de pacientes con enfermedades crónicas y con los equipos de salud

IMPACTO NEGATIVO DEL USO DE PANTALLAS



- Retraso en la adquisición del habla y del lenguaje
- Tendencia al sedentarismo y la obesidad
- Déficit de atención y trastornos de aprendizaje
- Trastorno de ansiedad
- Influencia negativa en el carácter: trastornos vinculares
- Trastorno del sueño

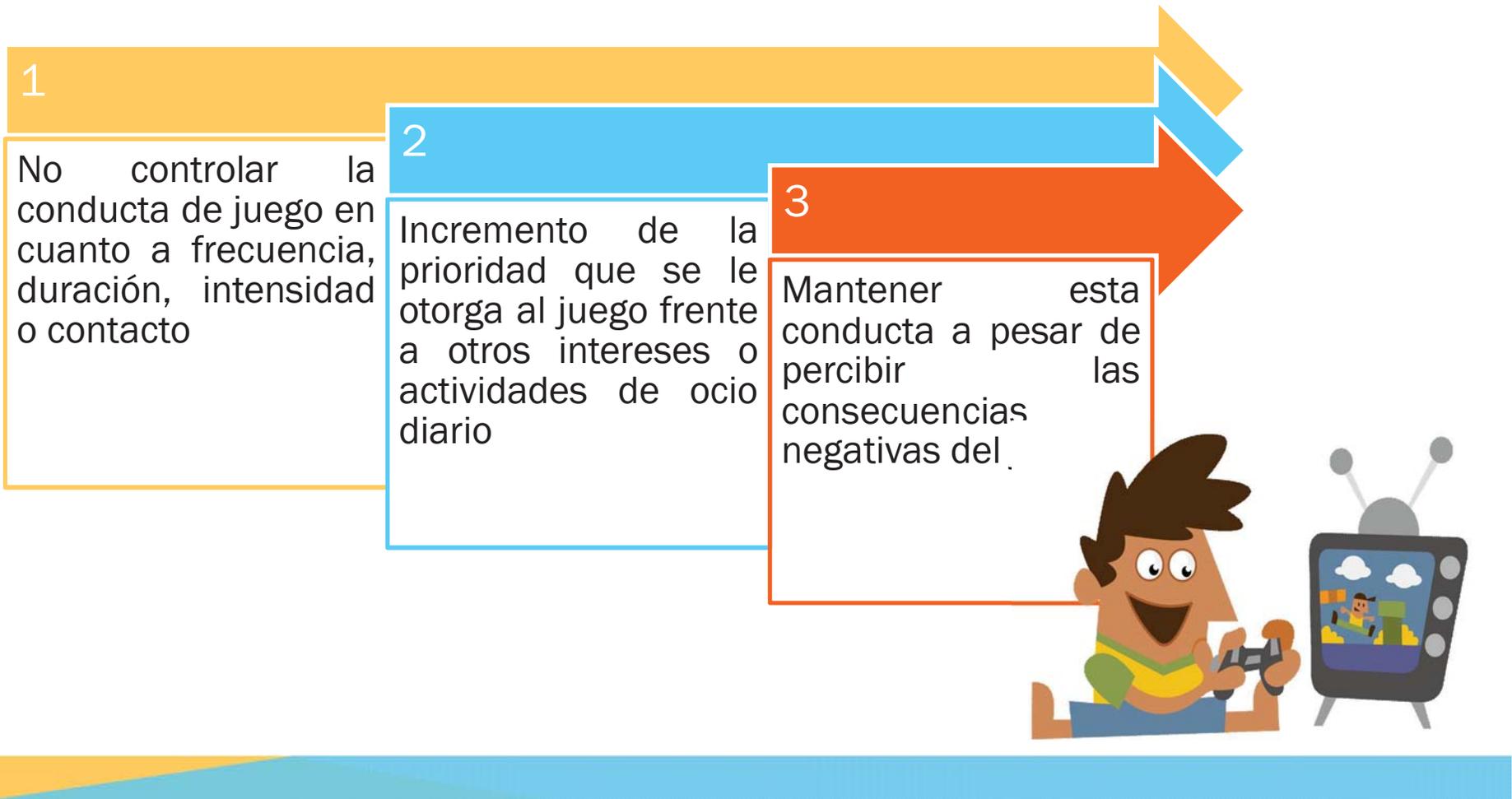
IMPACTO NEGATIVO DEL USO DE PANTALLAS



- Redes sociales: sexting
- Redes sociales: cyberbullying
- Redes sociales: grooming
- Redes sociales: trastorno alimentarios
- Redes sociales: consumo de sustancias
- OMS: trastorno por videojuegos (ICD-II)

OMS: TRASTORNO POR VIDEOJUEGOS (ICD-II)

COMPORTAMIENTO DE JUEGO CONTINUO Y RECURRENTE VINCULADO A 3 CONDICIONES NEGATIVAS



D N P C Q C



¿QUÉ DICEN LAS SOCIEDADES PEDIÁTRICAS?



American Academy
of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



 **AEPap**
Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

 **AFPA**
ASSOCIATION FRANÇAISE
DE PÉDIATRIE AMBULATOIRE

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRÍA



Niños < 18 meses:
NO uso de pantallas

Niños 18 – 24 meses:
contenidos altamente
educativos junto a
adultos

Niños 2 – 5 años.
1 hora por día bajo
supervisión de adultos

Niños 6 años o más:
controlar uso de
pantallas y tipo de
consumos

*American Academy
of Pediatrics*



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

- ✓ DESIGNAR ÁREAS LIBRES Y PERMITIDAS DE TECNOLOGÍA
- ✓ REFORZAR CONCEPTOS SOBRE RESPETO AL OTRO Y COSTUMBRES SOCIALES
- ✓ RECOMENDAR PLAN FAMILIAR DE USO DE TECNOLOGÍA: FAMILY MEDIA PLAN

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA



Niños < 18 meses: NO uso de pantallas

Niños 18 – 24 meses: contenidos altamente educativos junto a adultos

Niños 2 – 5 años: 1 hora por día bajo supervisión de adultos

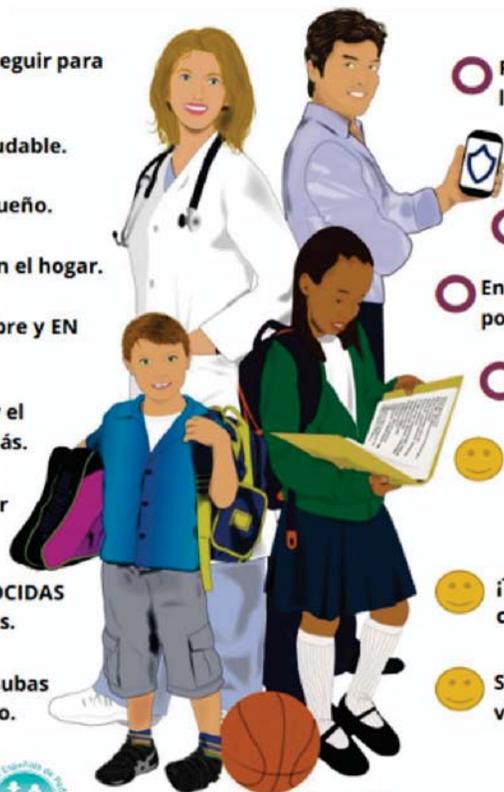
Niños 6 años o más: controlar uso de pantallas y tipo de consumos



- ✓ LOS ADULTOS DEBEN SUPERVISAR EL USO DE TECNOLOGÍA
- ✓ EVITAR ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS
- ✓ USO INAPROPIADO:
 - ✓ FAVORECE TRASTORNO DE SUEÑO
 - ✓ ALTERACIÓN DEL DESARROLLO COGNITIVO, SOCIAL Y EMOCIONAL

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DIGITAL



-  Recuerda que eres el **EJEMPLO** a seguir para tus hijos.
-  Fomenta hábitos de vida saludable.
-  Respetar las horas de sueño.
-  La igualdad de género empieza en el hogar.
-  Fomenta actividades al aire libre y **EN FAMILIA**.
-  Fomenta la empatía, la igualdad y el respeto a los derechos de los demás.
-  La **SEGURIDAD** empieza por usar **CONTRASEÑAS** complejas.
-  **NO** aceptes a **PERSONAS DESCONOCIDAS** en tus redes sociales y aplicaciones.
-  **RESPETA** a los demás y no subas imágenes tuyas sin permiso.
-  Pacta normas con tus hij@s sobre el uso de las TIC.
-  **SUPERVISA** lo que **HACE** tu hij@ cada vez que se conecta a la RED.
-  Comparte sus **GUSTOS** y **AFICIONES**.
-  Enséñale a navegar de forma **RESPONSABLE** por **INTERNET**.
-  Sitúa los **DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS** en un lugar de uso común.
-  Lo que **SUBES** a la RED, se **QUEDA EN LA RED**. No facilites información personal. Protege **TU PRIVACIDAD**.
-  ¡**TAPA TU WEBCAM!** Podrían acceder a ella y conseguir imágenes tuyas.
-  Si tienes problemas pide ayuda y si eres víctima de un delito ¡**DENUNCIA!**

ASOCIACIÓN FRANCESA DE PEDIATRÍA AMBULATORIA

Regla 3 - 6 - 9 - 12

NO pantallas antes de
los 3 años



No consolas de
videojuegos antes de
los 6 años

No internet antes de los
9 años:
si lo utilizan, junto con
adultos
(3 reglas básicas)



Uso permitido a partir
de los 12 años
(incluye telefonía
celular)



SOCIEDAD ARGENTINA DE PEDIATRÍA

No más de 2 horas por día a partir de los 2 años de edad

No dejar niños solos frente a pantallas



Promover el uso de aplicaciones interactivas

No pantallas ni internet en habitaciones



Promover actividad física

Promover otro tipo de juegos

La utilización de internet en época escolar puede ser útil para el aprendizaje





Conclusiones



Limitar uso de pantallas en menores de 18 meses

Uso racional entre los 2 y 5 años: no más de 2 horas de pantallas por día, con selección de contenidos

Los adultos deben elegir las aplicaciones, probarlas y jugar junto a sus niños

Mayores de 5 años: controlar uso de pantallas y tipos de consumos

Establecer áreas libres de pantallas dentro del hogar

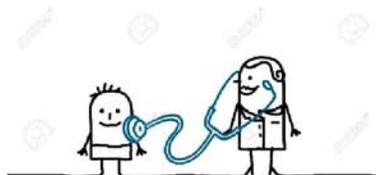


D N P C Q C



Conclusiones

COMO PEDIATRAS



- Fomentar el descanso adecuado y la actividad física razonable
- Fomentar el dialogo intrafamiliar
- Fomentar la interacción interhumana en los primeros años de vida
- Detectar situaciones de riesgo
- Recomendar el Plan Familiar de Uso de Tecnología
- Evitar la exposición a pantallas una hora antes de ir a dormir



REFERENCIAS



- AAP Council on Communication and Media Media: Use in School-aged Children and Adolescents. Pediatrics 2016;138(5):e20162592.
- Reid Chassiakos Y, Radesdy J, Christakis D, et al., AAP Council on communications and Media. Children and Adolescents and Digital Media. Technical Report. Pediatrics. 2016;138(5):e20162593.
- Bebés, niños, adolescents y pantallas: ¿qué hay de nuevo? Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación. Arch Argent Pediatr 2017;115(4):404-408.
- Bebés, niños, adolescentes y pantallas. Dr Guillermo Goldfarb. Mod 3. Cap 4. Pronpap 2016.
- Bavelier et al. “Children, wired – for better and for worse”. Neuron 2010;67 (5):692-701.



MUCHAS GRACIAS

DR.FERNANDO LAMAS

 www.doctorlamas.com

 doctorlamas@gmail.com

 Doctor Fernando Lamas

 @doctor_lamas

 @doctorlamas



7º CONGRESO ARGENTINO DE PEDIATRÍA GENERAL AMBULATORIA