

Asociación Riojana de Pediatría de Atención Primaria (ARPap)

Logroño, 25 de febrero de 2026

Conectados a la familia y al aprendizaje, desconectados del riesgo

- **Las familias son el primer escudo de protección de la salud digital de sus hijos:** su implicación activa, su ejemplo y los límites que se establecen en los hogares, son insustituibles. Pero **la protección de la infancia no puede depender solo del entorno familiar.** El sistema educativo tiene una obligación ineludible de acompañar esa tarea.
- La **Asociación Riojana de Pediatría de Atención Primaria (ARPap)** insta a las autoridades sanitarias y educativas de la región a coordinarse para garantizar el derecho a la salud de los menores. El objetivo es evitar que la protección infantil recaiga solo en las familias, mediante la **aprobación de un marco regulador autonómico que limite el uso de pantallas en los centros escolares en base a las recomendaciones de las asociaciones científicas.**
- Actualmente, la falta de una normativa común delega esta responsabilidad en los hogares y en el criterio individual de cada centro educativo, lo que genera una desigualdad injustificable entre los escolares riojanos.

Un indicador de salud que preocupa a los pediatras

Una de las principales labores de los especialistas en pediatría que trabajan en el ámbito de la Atención Primaria es el desarrollo del Programa de Salud Infantil (PSI) que incluye las actividades de promoción y prevención de la salud de los niños y adolescentes desde el nacimiento hasta los 14 años.

A lo largo de los años, las intervenciones clínicas e indicadores contemplados en este programa, han ido variando, ya que deben ser priorizadas en función de la efectividad de las mismas y su impacto en los resultados de salud.

El PSI incluye entre sus indicadores el **tiempo de exposición a pantallas**, respondiendo a la evidencia científica acumulada sobre el impacto del uso de dispositivos digitales en el neurodesarrollo, el sueño y en la salud física, mental y social de los menores. La **salud digital** promueve un uso saludable, seguro, crítico y responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) con el menor impacto sobre la salud, la ciberseguridad y los datos.

La **Asociación Riojana de Pediatría de Atención Primaria** quiere alertar de cómo, en los últimos años, el uso y el desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) han aumentado de forma exponencial. Su integración masiva en los ámbitos familiar, social y educativo ha provocado que, a menudo, se normalice un uso abusivo de estos dispositivos.

La preocupación de los pediatras se ha intensificado en los últimos años, especialmente tras la pandemia de COVID-19 que **aceleró la digitalización en todos los ámbitos de la vida, incluido el educativo, sin que exista evidencia suficiente que avale su potencial beneficio pedagógico frente a los riesgos para la salud.**

¿Cuánto tiempo de pantalla es demasiado?

La Asociación Española de Pediatría (AEP) actualizó en 2024 sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia:

Edad	Tiempo recomendado	Pautas clave	Factores clave
0 – 6 años	Cero pantallas	Evitar cualquier exposición. No existe tiempo seguro a estas edades.	Priorizar juego libre, contacto humano y sueño.
7 – 12 años	< 1 hora/día (incluye uso escolar)	Dispositivos fijos, supervisión adulta, fuera del baño y dormitorio.	Priorizar deporte, naturaleza, sueño y relaciones cara a cara.
13 – 16 años	< 2 horas/día (incluye uso escolar)	Control parental, límites pactados de tiempo y contenido.	Retrasar el primer smartphone. Fomentar actividades sin pantalla.

Fuente: Asociación Española de Pediatría, 2024

El papel de las familias es clave.

La consulta pediátrica es un espacio privilegiado para detectar patrones de uso problemático de forma precoz y para orientar a las familias. **El mero hecho de superar los límites recomendados por la AEP (2024) ya constituye un indicador de riesgo de uso abusivo de las pantallas**, especialmente en menores de 6 años (con cualquier exposición) y en escolares cuando el uso supera las horas establecidas, incluyendo el tiempo educativo.

Es fundamental ofrecer a las familias herramientas de control parental como el **“Plan Digital Familiar”**, desarrollado por la AEP, en el que se presentan una serie de propuestas basadas en recomendaciones científicas para que los progenitores puedan elegir aquellas que mejor se adaptan a sus circunstancias.

Sin embargo, los pediatras somos conscientes de los límites de la intervención individual. Por sólida que sea la información que una familia recibe en la consulta, su capacidad de aplicarla en casa se ve condicionada por lo que ocurre fuera de ella: en el colegio, en el grupo de amigos y en el entorno digital en el que sus hijos se mueven. **La labor divulgadora y de acompañamiento que los pediatras realizamos con las familias necesita, para ser eficaz, que el sistema educativo se rija por las mismas normas dentro de los centros escolares.**

El vacío regulatorio autonómico crea desigualdad entre escolares riojanos

La vigente ley de educación (LOMLOE) obliga a cada centro escolar a elaborar un **Plan Digital de Centro**, pero no fija límites de tiempo de exposición a pantallas adaptados a la edad de los alumnos, ni establece criterios de uso coherentes con las recomendaciones de las sociedades científicas. Su enfoque es la alfabetización digital y el desarrollo de la competencia digital, no la protección de la salud.

La autonomía que la ley otorga a los centros educativos genera en La Rioja una marcada disparidad en sus planes digitales, los cuales **omiten habitualmente la estimación del tiempo**

de exposición a pantallas, tanto dentro como fuera de la jornada escolar. Esta falta de regulación unificada provoca que el impacto del plan digital en el menor dependa de las decisiones pedagógicas de cada centro: desde la edad de implementación (entre los 9 y 11 años), la adopción o no de proyectos *one-to-one*, hasta el formato de los materiales didácticos (libros digitales, impresos o modelos híbridos).

Esta discrepancia justifica aún más la necesidad de una regulación autonómica. La Comunidad de Madrid aprobó en julio de 2025 un decreto que prohíbe el uso individual de dispositivos digitales en Infantil y Primaria, siendo la primera comunidad autónoma en establecer esta regulación específica. Otras como Murcia o Aragón han limitado reglamentariamente el uso del teléfono móvil personal durante la jornada escolar. La Rioja carece de una norma equivalente en ninguno de los dos ámbitos.

Una responsabilidad compartida

Los pediatras recuerdan que, si bien el papel de las familias es fundamental, la protección de la infancia no puede depender únicamente del entorno familiar. Los menores pasan una parte muy significativa de su tiempo en el sistema educativo, y no todos los hogares cuentan con los recursos o capacidades necesarias para ejercer una supervisión adecuada del uso de pantallas.

"Como pediatras, tenemos la obligación de trasladar a las familias las recomendaciones basadas en la evidencia. Pero también de reclamar a las instituciones que las hagan cumplir allí donde los niños y niñas pasan más horas de su día", señalan desde ARPap.

Junta Directiva de la Asociación Riojana de Pediatría de Atención Primaria (ARPap)

ARPap (arpap.org)

Correo electrónico de contacto: secretaria@arpap.org