

Reflexionemos

1. ¿Qué tipo de pantallas hay en casa? ¿Cuál usa tu hijo?
2. ¿Utiliza varias pantallas a la vez? ¿Qué actividad familiar compartida es habitual en casa (sin pantallas)? ¿Con qué frecuencia hay una pantalla encendida de fondo, aunque nadie está realmente viéndola?
3. ¿Alguien en la familia usa pantallas durante las comidas?
4. ¿Qué ve con su hijo? ¿Está solo frente a las pantallas?
5. ¿Las pantallas mejoran o empeoran la comunicación con su hijo?
6. ¿Alguna vez ve programación para adultos con su hijo?
7. ¿Usa su hijo pantallas mientras hace usted tareas de casa? ¿A menudo? ¿A veces?
8. ¿Hay actividades basadas en la escuela infantil de su hijo? ¿Sabe para qué y cuánto tiempo se usan?
9. ¿Usa su hijo algún tipo de pantalla antes de acostarse? ¿Hay un televisor u ordenador en el dormitorio del niño? ¿Lleva su hijo dispositivos móviles a la habitación?
10. ¿Tiene su familia reglas o pautas para el uso de la pantalla que todos entienden y comparten?

[Paediatrics & Child Health, 2017, 461–468](#)

Recursos

- AAP:
 - Recomendaciones generales
<https://healthychildren.org/spanish/news/paginas/aa-p-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx>
 - Plan uso pantalla
<https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx>
- ACP:
<https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/behaviour-index>
- Guías para padres. Comunidad de Madrid
 - Convivir con las pantallas
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014077.pdf>
 - Convivir con el móvil
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014108.pdf>
 - Evitar la adicción a videojuegos
<http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM014108.pdf>
- Hospital San Juan de Dios (Barcelona)
 - <https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/nuevas-tecnologias-ninos-adolescentes-guia-educar-saludablemente-sociedad-digital>
- Webs
 - Internet segura for Kids <https://www.is4k.es/>

¿Mi hijo es adicto?

¿CON QUÉ FRECUENCIA EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES TE HA PASADO QUE...?

	Nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre
J1. Cuando te conectas sientes que el tiempo vuela y pasan las horas sin darte cuenta	<input type="checkbox"/>				
J2. Has intentado controlar o reducir el uso que haces de Internet pero no fuiste capaz	<input type="checkbox"/>				
J3. En alguna ocasión has llegado a descuidar algunas tareas escolares o a rendir menos en exámenes por conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>				
J4. Necesitas pasar cada vez más tiempo conectado a Internet para sentirte a gusto	<input type="checkbox"/>				
J5. A veces te irritas o te pones de mal humor por no poder conectarte a Internet o tener que desconectarte	<input type="checkbox"/>				
J6. Has mentido a tus padres o a tu familia sobre el tiempo que pasas conectado a Internet	<input type="checkbox"/>				
J7. Has dejado de hacer cosas que antes te interesaban (hobbies, deportes, etc.) para poder conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>				
J8. Te has conectado a Internet a pesar de que sabías que podría traerte problemas	<input type="checkbox"/>				
J9. Te llegó a molestar mucho pasar horas sin conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>				
J10. Has llegado a tener la sensación de que si no te conectabas podías estar perdiendo algo realmente importante	<input type="checkbox"/>				
J11. Has llegado a hacer o a decir cosas por Internet que no harías o dirías en persona	<input type="checkbox"/>				

(0-4) Positivo ≥ 16

¿A quién acudo?

- Pediatra
- Salud mental
- Servicio específicos
 - PAD (Madrid Salud ayuntamiento de Madrid).
Teléfono: 91.480.80.00
 - Proyecto hombre *Proyecto Hombre Cuenca : Camino Viveros, 2 Tel./Fax.: 969234003*