



**RECONOCE LA AUTORÍA, SI COMPARTES
POR FAVOR CÍTAME.**

PUEDES CONTACTAR CONMIGO EN

<https://beacons.ai/mariaangustiassalmeron>

CITA Salmerón Ruiz M^a Angustias. Impacto de la IA. Abordaje Multidisciplinar de los Trastornos del Neurodesarrollo en la Infancia (XIX).2025

EFECTOS DE LAS PANTALLAS, IA EN EL CEREBRO Y EN LA SALUD

M^aANGUSTIAS SALMERÓN RUIZ

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

NEURODESARROLLO

PANTALLAS Y CEREBRO ADULTO

IA

¿QUÉ PODEMOS HACER?



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)



INTRODUCCIÓN

10:57

- Ubicación**
Activada - 19 aplicaciones tienen acceso a la ubicación
- Seguridad**
Bloqueo de pantalla, huella digital, cara
- Cuentas**
WhatsApp, Google y Twitter
- Accesibilidad**
Lectores de pantalla, pantalla y controles de interacción
- Bienestar digital y controles parentales**
Tiempo de uso, temporizadores de aplicaciones, hora de dormir
- Google**
Servicios y preferencias
- Sistema**
Idiomas, gestos, hora y copias de seguridad
- Información del teléfono**
Nokia 7.2

10:59

Bienestar digital y controles p...

Tus herramientas de Bienestar digital

HOY
26 minutos

15 Desbloques
50 Notificaciones

FORMAS DE DESCONECTAR

- Panel de control
No se ha añadido ningún temporizador
- Modo Descanso
Toca para configurar
- Modo Sin distracciones
Desactivado; se activará a las 15:00

11:00

Modo Sin distracciones

Programación
De 15:00 a 21:01, de jue. a lun.

ACTIVAR AHORA

APLICACIONES QUE TE DISTRAEN

- ☒ Gmail
- ☒ Instagram
- ☒ WhatsApp

SELECCIONA MÁS APLICACIONES

- ☐ Chrome
- ☐ Maps
- ☐ Zoom
- ☐ Cámara
- ☐ Fotos

11:00

Bienestar digital y controles p...

No se ha añadido ningún temporizador

Modo Descanso
Toca para configurar

Modo Sin distracciones
Desactivado; se activará a las 15:00

REDUCE LAS INTERRUPCIONES

- Gestionar notificaciones
- No molestar

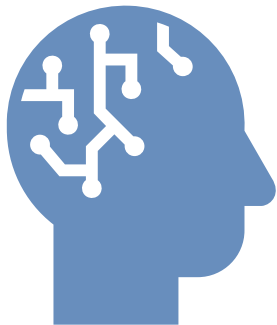
Mira al frente
Toca para configurar

Mostrar icono en la lista de aplicaciones ☐

Control parental
Añade restricciones de contenidos y establece límites para que tus hijos puedan controlar su tiempo de uso

[Configurar el control parental](#)

PATRONES ADICTIVOS DESDE EL DISEÑO



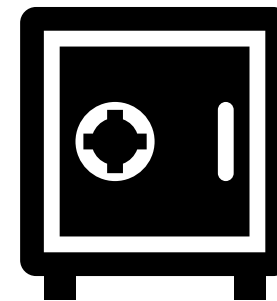
INTELIGENCIA
ARTIFICIAL



COMPORTAMIENTO
HUMANO



CAJA
BLANCA



CAJA
NEGRA



ORIGINAL

Recibido: 8 de junio de 2020
Aceptado: 4 de noviembre de 2020
Publicado: 14 de enero de 2021

HÁBITOS FAMILIARES RELACIONADOS CON EL USO EXCESIVO DE PANTALLAS RECREATIVAS (TELEVISIÓN Y VIDEOJUEGOS) EN LA INFANCIA

Montserrat Pons (1), Andrevia Bordoy (1), Elodia Alemany (2), Olga Huget (3), Analía Zagaglia (4), Silvia Slyvka (5) y Aina Maria Yáñez (6,7)

Tabla 3 Tiempos de uso de TV y videojuegos, según el tipo de día de la semana y franjas de edad.					
Características	≤ 2 años Media (DS) N=81	> 2-6 años Media (DS) N=155	> 6-10 años Media (DS) N=143	> 10-14 años Media (DS) N=139	p-valor(*)
TV laborable	41,6 (48,7)	67,6 (46,9)	77,9 (47,5)	81,8 (52)	<0,001
TV fin de semana	54,8 (59,4)	99 (64)	132 (74)	135 (86)	<0,001
Videojuegos laborables	23,4 (24,7)	31,2 (35,2)	33 (34,4)	52,8 (53)	<0,001
Videojuegos fin de semana	25,9 (29)	38 (40)	65 (57,4)	93 (80)	<0,001
Tiempo de pantallas recreativas(**)	71,1 (66,5)	112,8 (71,4)	133,9 (69,7)	160,2 (80,6)	<0,001
Tiempo de pantallas recreativas(**) ≥ 2 horas/día	11 (17,7)	50 (37,9)	72 (52,9)	90 (67,2)	<0,001

Los datos que se presentan son la media en minutos/día y (desviación estándar), excepto la variable tiempo de pantallas recreativas ≥ 2 horas/día, N (%); (*) Significación estadística (Text Anova); (**) Pantalla recreativa (tiempo de TV + tiempo de videojuegos).

USO DE DISPOSITIVOS EN LA ADOLESCENCIA

TÍTULO DE LA
PRESENTACIÓN



Editorial

Llamada a la prudencia en el uso
de las pantallas: ausencia de
evidencia no es evidencia de
ausencia

Prudencia en torno al uso de
pantallas: ausencia de evidencia
no es evidencia de ausencia

Salmerón Ruiz MA.2024 et all. Anales de pediatría.
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403324000742?trk=feed-detail_main-feed-card_feed-article-content

María Angustias Salmerón-Ruiz^a  , Irene Montielb, Catherine L'Ecuyer^c

- Ser transparentes con los **datos** que recopilan en niños y adolescentes.
- Priorizar la salud infantil y juvenil** en el desarrollo y diseño de nuevos programas.
- Proteger del **uso problemático y de los contenidos inadecuados**.
- Fortalecer los estándares para la **verificación de la edad**.
- Financiar **investigaciones** continuas sobre los impactos a corto y largo plazo del uso de las redes sociales en la salud y el bienestar de niños y jóvenes.
- Restringir la **publicidad** dañina dirigida a niños y jóvenes (por ejemplo, juegos de azar, vapeo, alcohol, alimentos no saludables)

Social media and youth: A call to action

Posted: Nov 17, 2023

The Canadian Paediatric Society gives permission to print single copies of this document from our website. For permission to reprint or reproduce multiple copies, please see our [copyright policy](#).

IMPACTO SOBRE LA SALUD

Tiempo de uso de pantallas.

Cerebro y neurodesarrollo.

Acceso a información inadecuada para la edad.

Compra de productos que afectan a la salud.

Maltrato (sexual y entre iguales).

Adicciones comportamentales.

Educación y pantallas

SALUD Y PANTALLAS



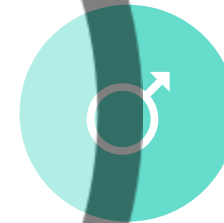
FÍSICA



SOCIAL



MENTAL



SEXUAL



CEREBRO

OMS, 1946; TERRIS, 1980



2h.

Alimentación

Mayor ingesta de energía.

Dieta menos saludable por ingesta de alimentos hipercalóricos.

Mayor riesgo de **obesidad**.Menor calidad de la **dieta** en la adolescencia temprana.

Actividad física

Los adolescentes que ya son inactivos pasan más tiempo usando pantallas.

Limitar el uso de pantallas aumenta la AF.

Riesgo cardiovascular

Mayor riesgo de desarrollar **Síndrome metabólico**.Menor tiempo de pantalla y más pasos: **menor presión arterial diastólica y HDL más alto**.

Fatiga Visual Digital

Ojo seco

Picazón.

Sensación de cuerpo extraño.

Lagrimeo.

Visión borrosa

Síntomas extraoculares: dolor cervico-lumbar, fatiga general y cefalea.

En la infancia y adolescencia: **miopía progresiva y estrabismo agudo**.

Estilos de vida y volumen cerebral

Disminución en el volumen cerebral en las regiones: temporal-parietal, frontotemporal, orbitofrontal, parietal y en la corteza visual primaria.

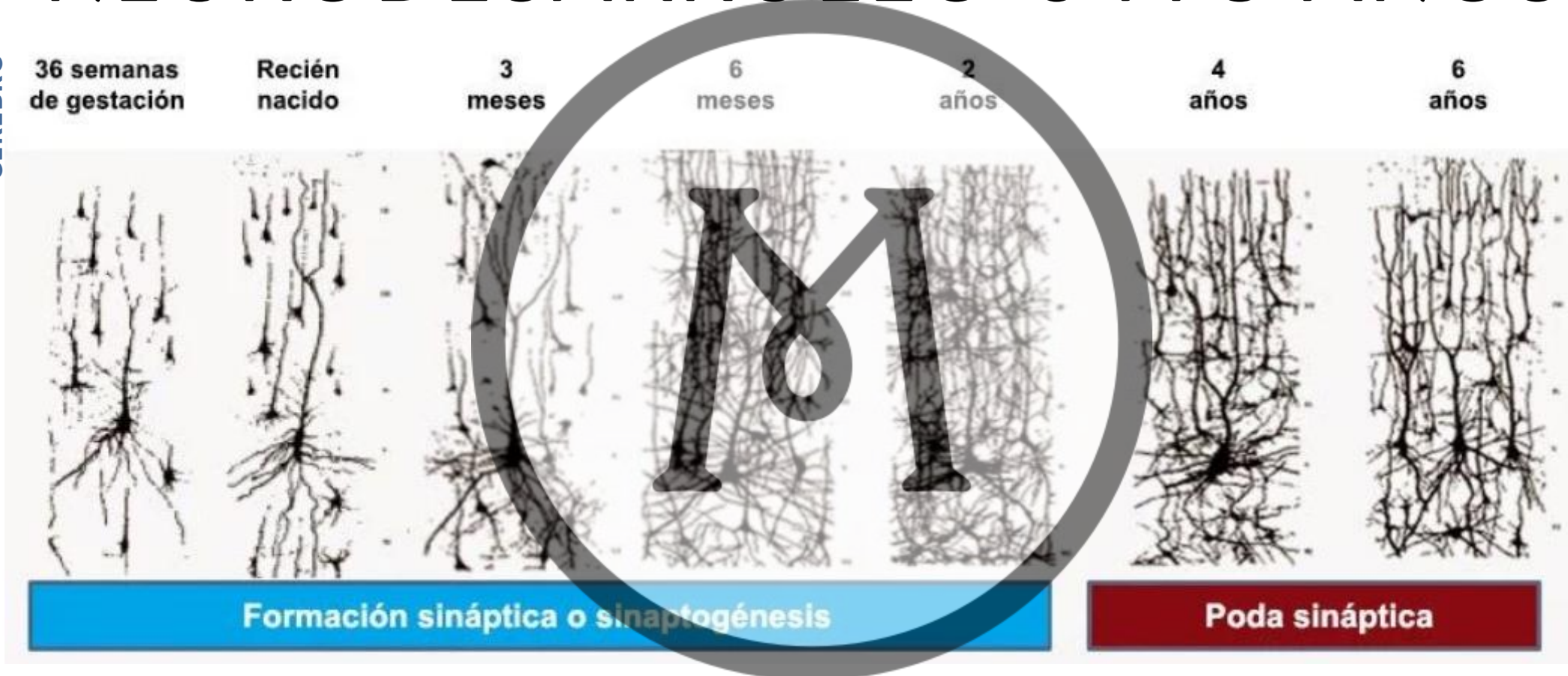
Calidad de vida

Disminución

NEURODESARROLLO



NEURODESARROLLO 0 A 5 AÑOS



Hátttenlocher PR. Densidad sináptica en la corteza frontal humana - cambios en el desarrollo y efectos del envejecimiento. Brain Res. 1979 Mar 16;163(2):195-205. doi: 10.1016/0006-8993(79)90349-4. PMID: 427544.

¿QUÉ PASA EN EL CERREBRO EN DESARROLLO?



COSTE DE OPORTUNIDAD Y EFECTO DESPLAZAMIENTO



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

ALTERACIONES DEL NEURODESARROLLO



Canadian Paediatric Society. Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatr Child Health. 2023;28(3):184-92. <https://cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-preschool-children>

Sugiyama M, Tsuchiya KJ, Okubo Y, et al. Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes. JAMA Pediatr. 2023;177(3):303-310. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9871942/>

NEURODESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA

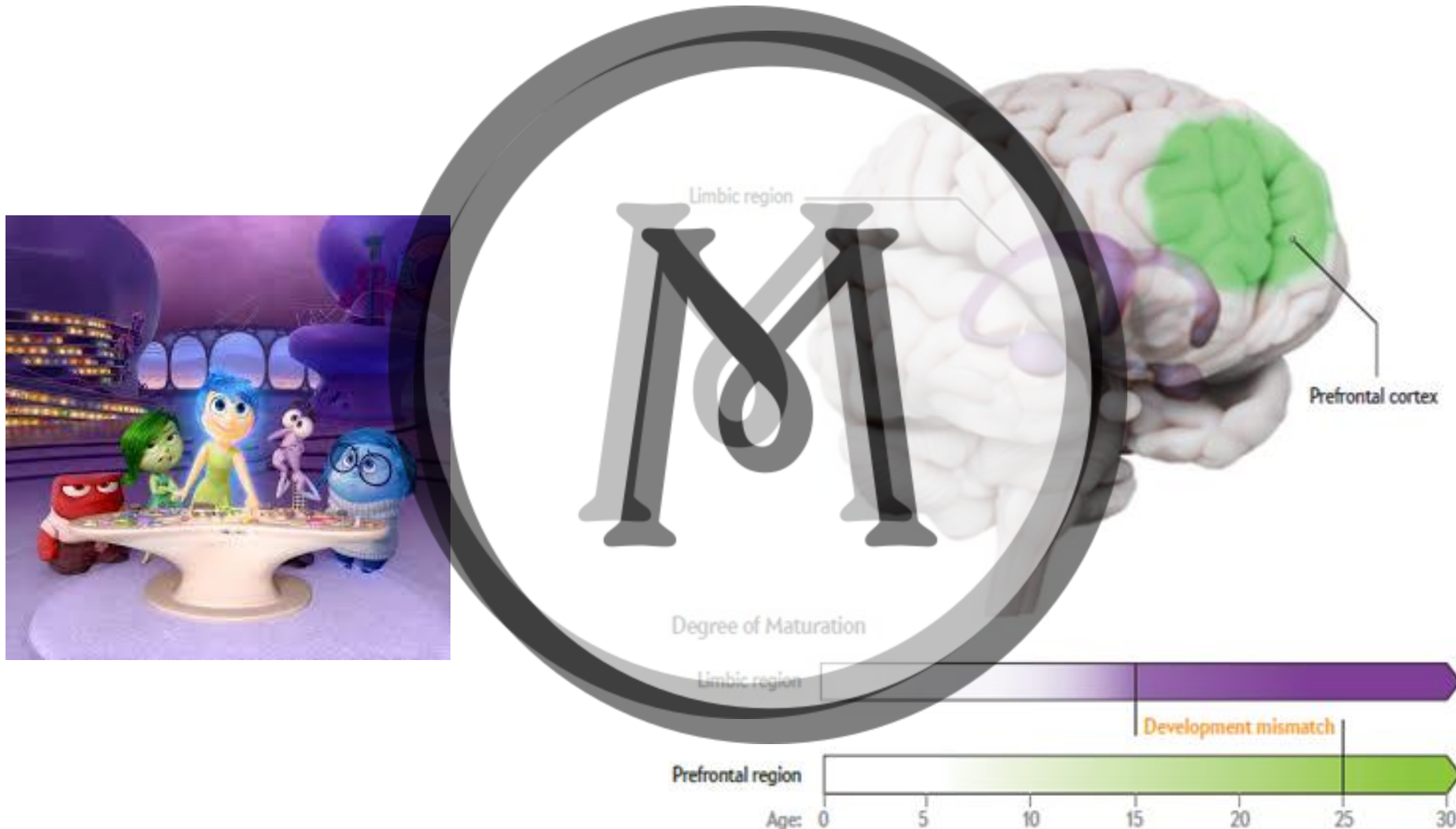


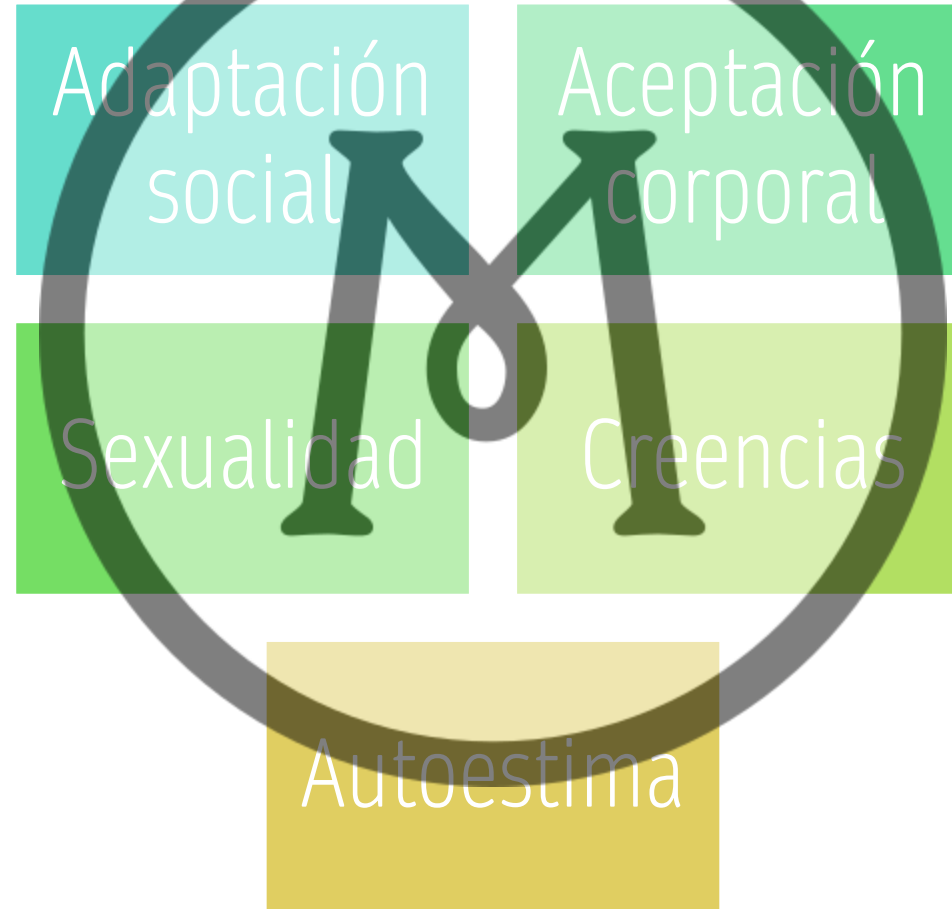
Figura 2. La corteza prefrontal (verde) se aproxima a su máximo desarrollo unos 10 años más tarde que el sistema límbico (lila) (Giedd, 2015).

ALTERACIONES DEL NEURODESARROLLO



Song, K., Zhang, J.-L., Zhou, N., Fu, Y., Zou, B., Xu, L.-X., Wang, Z., Li, X., Zhao, Y., Potenza, M., Fang, X., & Zhang, J.-T. (2023). Youth screen media activity patterns and associations with behavioral developmental measures and resting-state brain functional connectivity. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 62(9), 1051–1063.

EXPOSICIÓN A CONTENIDOS Y DESARROLLO EN LA ADOLESCENCIA



EFECTOS DEL USO DE PANTALLA DE LOS PADRES



Canadian Paediatric Society. Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatr Child Health. 2023;28(3):184-92. <https://cps.ca/en/documents/position/screen-time-and-preschool-children>

CEREBRO ADULTO Y PANTALLAS



EFECTO DESPLAZAMIENTO



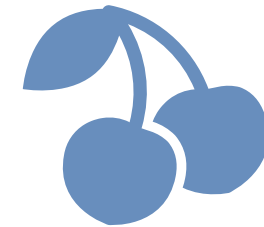
SUEÑO
SEGÚN EDAD



RELACIONES
CARA A CARA

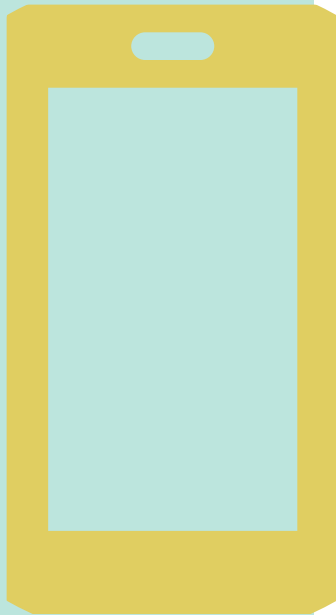


EJERCICIO
FÍSICO



ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

Wu H, Gu Y, Du W, Meng G, Wu H, Zhang S, Wang X, Zhang J, Wang Y, Huang T, Niu K. Different types of screen time, physical activity, and incident dementia, Parkinson's disease, depression and multimorbidity status. Int J Behav Nutr Phys Act.



TIEMPO DE PANTALLA

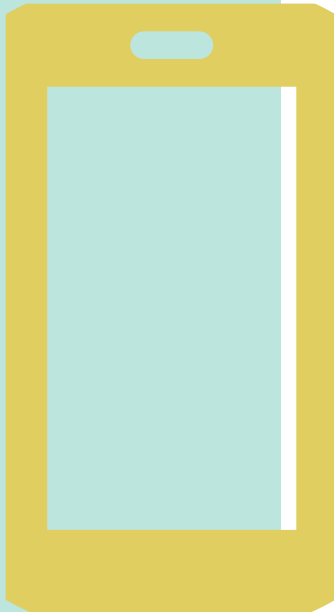
- **Tiempo** de pantalla frente a la **televisión y el ordenador** en la etapa adulta es un factor de riesgo en sí mismo para desarrollar demencia.
- Si además se tienen **antecedentes familiares** de demencia, el riesgo de usar pantallas aumenta el riesgo de desarrollarla.

Zhuang Z, Zhao Y, Song Z, Wang W, Huang N, Dong X, Xiao W, Li Y, Jia J, Liu Z, Qi L, Huang T. Leisure-Time Television Viewing and Computer Use, Family History, and Incidence of Dementia. Neuroepidemiology. 2023;57(5):304-315. doi: 10.1159/000531237. Epub 2023 Sep 15. PMID: 37717571; PMCID: PMC10641801.

EXPOSICIÓN TEMPRANA Y DCL

- Estimulación sensorial crónica como la exposición a pantallas afecta al desarrollo cerebral: **trastornos cognitivos, emocionales y conductuales en adolescentes y adultos jóvenes.**
- Algunas de las consecuencias observadas en la adolescencia son síntomas similares al **Deterioro Cognitivo Leve (DCL)** que se observa en los adultos.
- El DCL se considerada una etapa inicial de la demencia. Algunos de los síntomas del DCL son dificultades para: **concentrarse y orientarse; amnesia anterógrada; amnesia retrógrada; las relaciones sociales; y el autocuidado.**

Manwell LA, Tadros M, Ciccarelli TM, Eikelboom R. Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. J Integr Neurosci. 2022 Jan 28;21(1):28.



ESTIMACIONES DE TASAS DE DEMENCIA

- Las estimaciones de los **CDC** se basan en factores relacionados en nacidos **antes de 1950** que no tuvieron acceso a los medios digitales.
- En la actualidad, los jóvenes entre los **17 y los 19 años** pasan una media de **6 horas al día con las pantallas.**
- Si se tienen en cuenta el tiempo de pantalla además de los factores estimados por los CDC, las personas nacidas después de 1980, que serán la mayoría de las personas de 65 años, sufrirán a partir de **2060** unas tasas de **demencia entre cuatro y seis veces más que las actuales.**

Manwell LA, Tadros M, Ciccarelli TM, Eikelboom R. Digital dementia in the internet generation: excessive screen time during brain development will increase the risk of Alzheimer's disease and related dementias in adulthood. J Integr Neurosci. 2022 Jan 28;21(1):28. doi: 10.31083/j.jin2101028. PMID: 35164464.



INTRODUCCIÓN

- Contexto y definiciones.
- IA en la adolescencia.
- Nuevos riesgos.
- Medidas de protección.



CONTEXTO Y DEFINICIONES



¿USAS LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL?

TÍTULO DE LA
PRESENTACIÓN



CONTEXTO

Inteligencia
artificial y
adolescencia



IA

Programación y generativa



IA

Programación y generativa



IA

Programación, generativa,
chatbot



IA

Programación y generativa



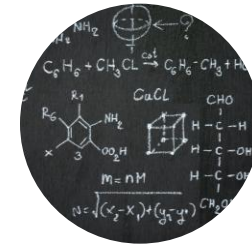
IA

Programación y generativa



IA

Clásica



IA

Programación y generativa



IA

Clásica

IA VS IA GENERATIVA

Aspecto	Inteligencia Artificial (IA)	Inteligencia Artificial Generativa (IAG)
Definición	Métodos y aplicaciones informáticos que realizan tareas humanas .	Tipo de IA que crean nuevos contenidos (texto, imágenes, vídeos, audio).
Base técnica	Algoritmos y fórmulas matemáticas inspiradas en sinapsis neuronales .	Modelos entrenados con grandes volúmenes de ejemplos reales .
Capacidades	Aprende de datos y razona lógicamente .	Genera contenidos indistinguibles de los humanos .
Funcionamiento	Replica tareas humanas siguiendo un protocolo .	Genera contenido nuevo a partir de prompts en lenguaje natural.
Ejemplo	Detección de fraudes, diagnósticos médicos.	ChatGPT, Copilot, generación de imágenes y vídeos.

CHATBOT

- Qué es: un interfaz conversacional
- Objetivo: **simular un diálogo entre seres humanos mediante lenguaje natural**, ya sea escrito o hablado.
- Capacidad: **generar respuestas coherentes** en contextos específicos
- Herramientas que usan:
 - Procesamiento de lenguaje natural (NLP)
 - **Aprendizaje automático** para poder interpretar y generar respuestas coherentes en contextos específicos



CHATBOT CLÁSICOS VS IAG

Característica	Chatbot clásico (reglas)	Chatbot generativo (IA)
Tecnología base	Reglas predefinidas, árboles de decisión	Modelos neuronales
Flexibilidad	Muy limitada	Alta, se adapta al contexto
Personalización	Nula o mínima	Elevada (tono, estilo, contenido)
Control por parte del programador	Alto (respuestas fijas)	Menor, depende del modelo
Implementación	Rápida y económica	Más compleja y costosa
Lenguaje natural	Ausente o limitado	Gran desarrollo

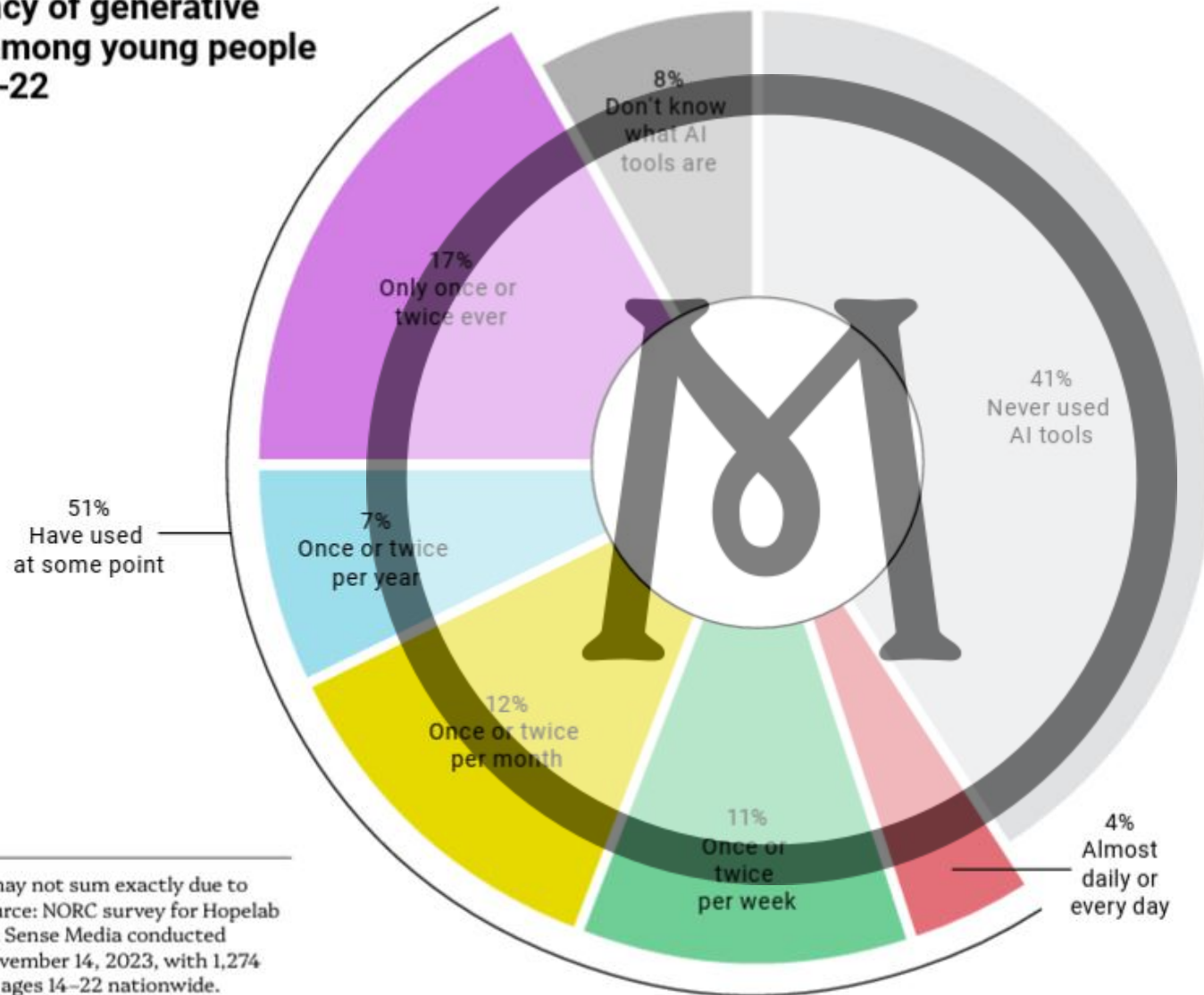


Inteligencia
artificial y
adolescencia

IA Y ADOLESCENCIA



Frequency of generative AI use among young people ages 14-22



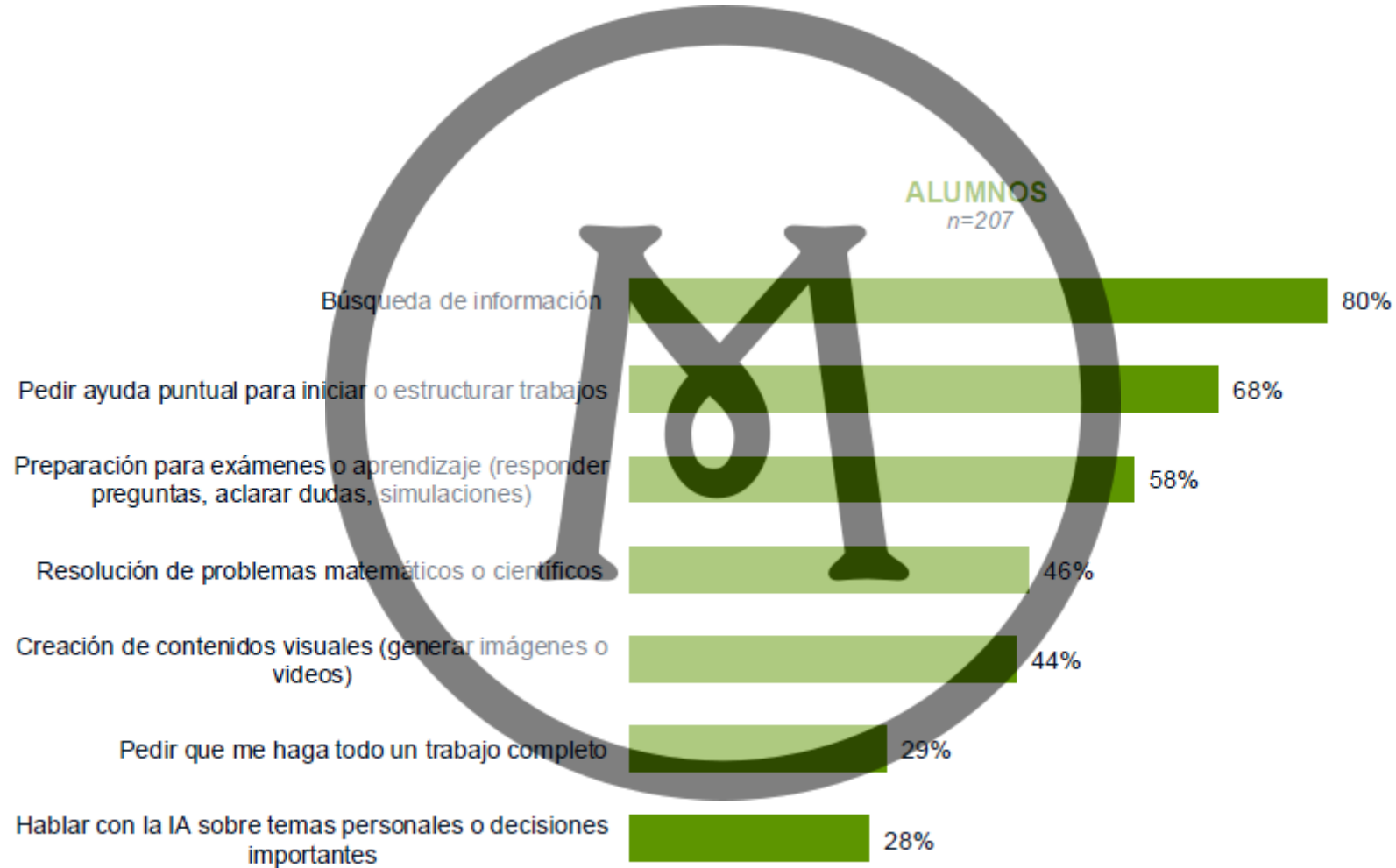
Note: Items may not sum exactly due to rounding. Source: NORC survey for Hopelab and Common Sense Media conducted October 4-November 14, 2023, with 1,274 young people ages 14-22 nationwide.

ALGUNOS DATOS

FRECUENCIA USO



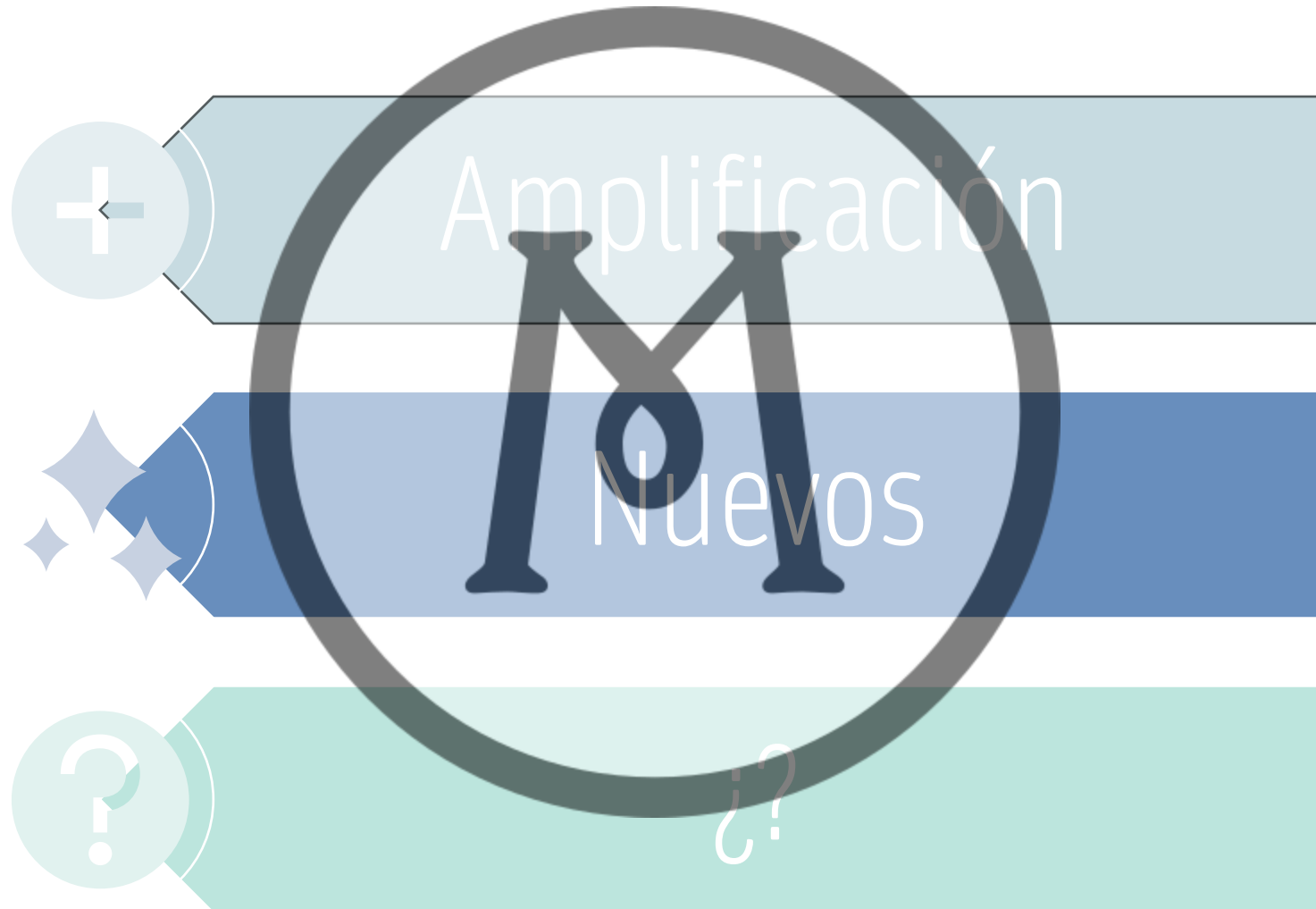
USOS IA

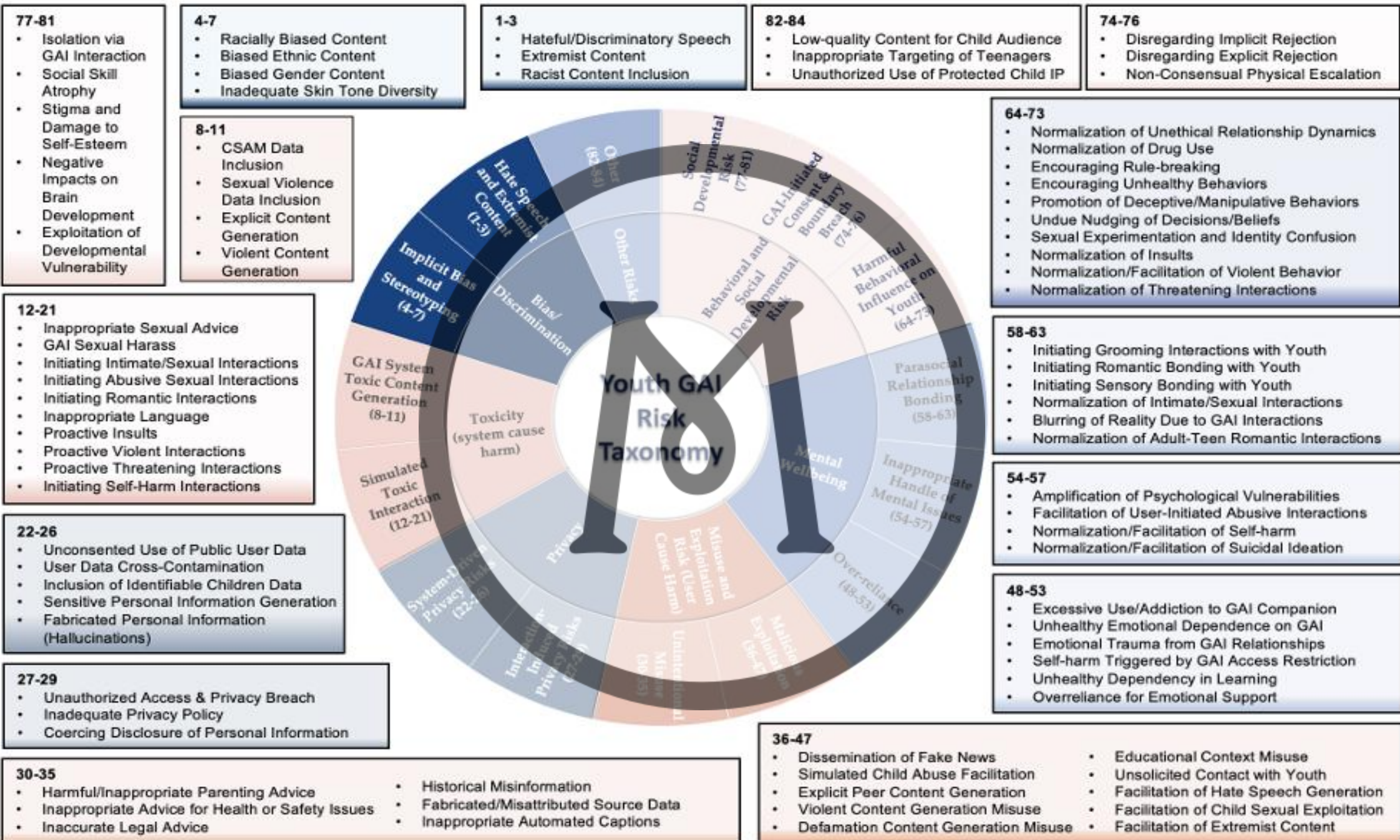


Inteligencia
artificial y
adolescencia



TIPOS







BIENESTAR MENTAL

Dependencia emocional de la IAG

Adicción que desplaza actividades escolares/sociales

Agravamiento de depresión o ansiedad

Confusión entre realidad y lo virtual

Validación de pensamientos suicidas



DESARROLLO CONDUCTUAL Y SOCIAL

- Refuerzo de conductas negativas (manipulación, agresión)
- Deterioro de habilidades sociales
- Normalización de violación del consentimiento
- Confusión en identidad sexual
- Aislamiento social progresivo



TOXICIDAD (DE LA IA)

Insultos y lenguaje violento

Contenido sexual inapropiado

Simulación de conductas autodestructivas

Introducción de temas dañinos en conversaciones neutrales



MAL USO Y EXPLOTACIÓN

Deepfakes con fines de acoso

Desinformación y propaganda

Estafas y suplantación de identidad

Recomendaciones erróneas en temas críticos

Ciberacoso potenciado por IA



SESGOS Y DISCRIMINACIÓN

Estereotipos negativos (género, raza, orientación)

Discurso de odio

Exclusión de minorías en contenido generado

Normalización de actitudes discriminatorias



PRIVACIDAD

Uso de datos personales sin consentimiento

Presión para revelar información sensible

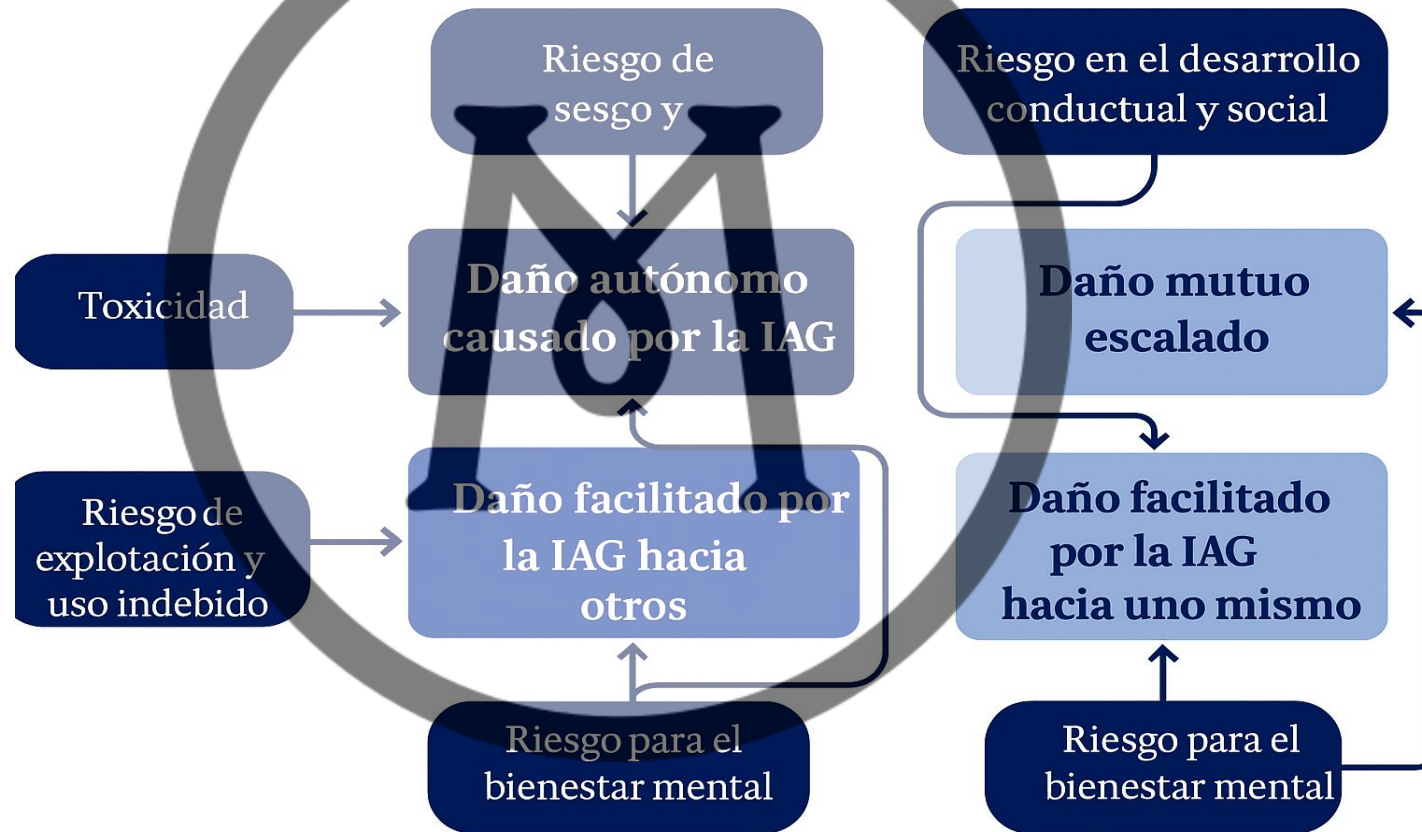
Filtración de datos financieros o de identidad

Exposición involuntaria de datos íntimo

VIAS DE LA IAG PARA LOS RIESGOS

Tipo de daño	Descripción resumida	Agentes implicados
Mutuo en escalada	Interacciones prolongadas entre jóvenes e IAG que refuerzan patrones emocionales dañinos.	Jóvenes + IAG (interacción continua)
Intrapersonal	Conductas perjudiciales iniciadas por jóvenes y reforzadas por la IAG.	Jóvenes (autoinducido) + IAG (refuerzo)
Interpersonal	Uso deliberado de IAG para dañar a otros adolescentes.	Adolescentes o adultos (como agresores)
Autónomo de la IAG	Riesgos por acciones independientes del sistema, causadas por sesgos o fallos algorítmicos.	IAG (acción autónoma, sin intención del usuario)

RELACION DE LOS DIFERENTES RIESGOS Y VÍAS



Componente de adicción conductual	Narrativas observadas
Saliencia	El chatbot se convierte en el eje central de la vida emocional con vínculos simulados de tipo romántico o familiar.
Modificación del estado emocional	El uso del chatbot ofrece consuelo, disminución de la ansiedad y sensación de compañía ante la soledad.
Tolerancia	Incremento constante en la duración e intensidad de las interacciones necesarias para lograr el mismo alivio.
Abstinencia	Emociones negativas como ansiedad, tristeza o vacío tras interrumpir el uso o experimentar cambios en la plataforma.
Conflicto	Sentimientos de culpa y frustración; impacto académico y abandono de actividades cotidianas.
Recaída	Reiterados intentos fallidos de dejar de usar el chatbot, seguidos de un retorno motivado por estados emocionales bajos.

FASES DEPENDENCIA EMOCIONAL CON UN CHATBOT

Inteligencia
artificial y
adolescencia



MEDIDAS DE PROTECCIÓN

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Desde el diseño.

La familia.

Investigación y formación.

Pediatra.



DESDE EL DISEÑO

Convertir la IA desde el diseño en un aliado.

Mejora de las técnicas de moderación existentes:

- Actualmente detectar y bloquear contenido explícito.
- Riesgos de la IAG surgen en las interacciones entre jóvenes y IAG al generando refuerzo de la conducta y en escalada:
 - Moderación contextualizada que tengan la capacidad de valorar cómo se desarrollan los riesgos con el tiempo
 - Detección de patrones en las conversaciones que sean dañinos de forma temprana.

LA FAMILIA

Informar y formar.

Detectar señales de alerta.

Establecer límites.

Hablar con los hijos sobre la IA.

EJEMPLO.

POLÍTICAS NECESARIAS



Protección desde el diseño.

Legislación que protejan a la infancia..

ROL DEL PEDIATRA



Prevención.



Detección.



Abordaje.

aepCPS

NOTA DE PRENSA

M
Los pediatras
alertan sobre los
riesgos de los
chats en la
plataforma
Roblox

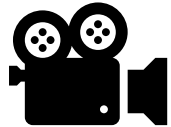
ENTREVISTA CLÍNICA

INTELIGENCIA
ARTIFICIAL Y
ADOLESCENCIA



VÍDEOS RECOMENDABLES

TÍTULO DE LA
PRESENTACIÓN



MOVIMIENTO OFF

<https://vimeo.com/914700035?fl=pl&fe=sh>



PLAN INTERNACIONAL

<https://youtu.be/fkck7mANwPo>



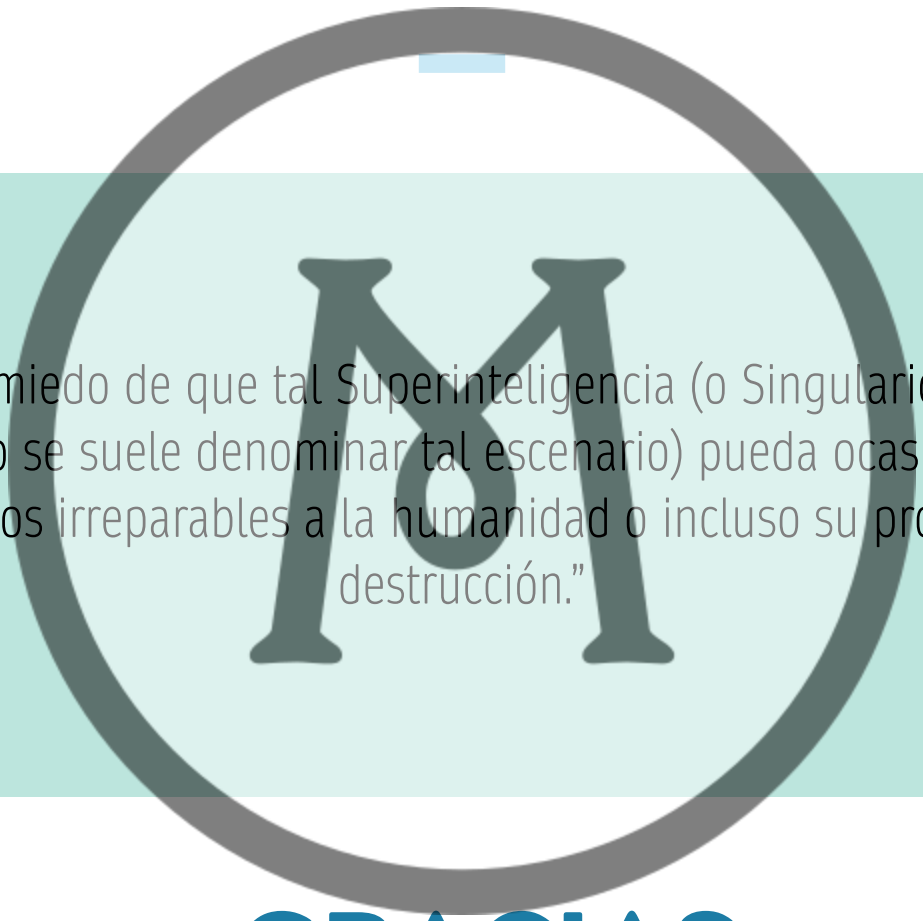
PACTO DE FAMILIAS ALM

<https://www.pacto.adolescencialibredemoviles.es/>

Adolescencia Libre de móviles



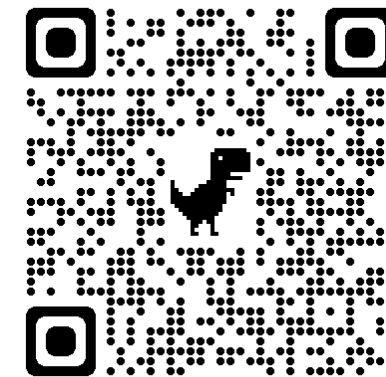
BILL GATES



“El miedo de que tal Superinteligencia (o Singularidad, como se suele denominar tal escenario) pueda ocasionar daños irreparables a la humanidad o incluso su propia destrucción.”

GRACIAS

PLAN DIGITAL FAMILIAR



PLAN DIGITAL FAMILIAR



Para familias

Para pediatras

☆Mi Plan Digital Familiar☆

¿Quiénes somos?

Contacto

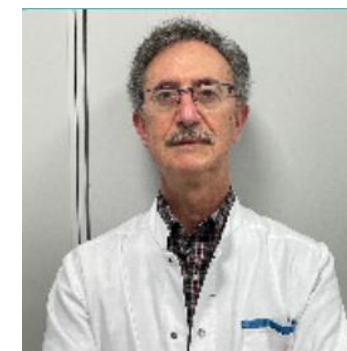
Bibliografía

Infografías



*¡La Asociación
Española de Pediatría
te da la bienvenida!*

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es>



Recomendaciones generales para la familia:

1. Fomentar la salud y el bienestar

¿Qué dice la ciencia?

El uso de pantallas es una realidad en la actualidad. Sin embargo, los medios digitales impactan sobre la salud a nivel físico, psicológico y social en todas las etapas de la vida. Los niños y adolescentes tienen un mayor riesgo por estar en desarrollo. El objetivo para obtener las ventajas y disminuir los riesgos que impactan sobre la salud y el bienestar es hacer un buen uso de los medios digitales.

a. Apagar los dispositivos electrónicos que nadie esté usando.

¿Cuál es el riesgo?

Mantener las pantallas encendidas "como ruido de fondo" genera distracción para el aprendizaje de vocabulario, atención y juego de los niños.

¿Cómo prevenirlo?

Encender los dispositivos cuando vayamos a usarlos con una finalidad; por ejemplo, ver una película en familia. Evitar el uso de dos o más dispositivos a la vez. Apagar aquellos dispositivos que no usemos.

b. Límites de tiempo para el uso de pantallas.

¿Cuál es el riesgo?

Un tiempo de uso prolongado mayor de dos horas de los medios digitales impacta sobre la salud a nivel físico (sueño, alimentación, salud ocular...), a nivel social (menor interacción social en la vida real) y mental (mayor riesgo de síntomas depresivos).

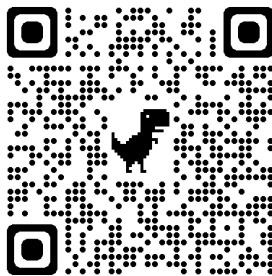
¿Cómo prevenirlo?

Usar los medios digitales el tiempo necesario sin rebasar las recomendaciones por edad: 1) 0-2 años: evitar el uso, no hay un tiempo seguro; 2) 3-5: años menos de una hora diaria; 3) A partir de cinco años: menos de dos horas de ocio digital diarias.

c. Fomentar el ejercicio físico en familia.

¿Cuál es el riesgo?

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es>



NUEVAS RECOMENDACIONES

- 0 a 6:
 - Cero pantallas, no existe un tiempo seguro.
 - Como excepción y bajo supervisión del adulto se puede usar para el contacto social (objetivos concretos como contar un cuento o cantar una canción).
- 6 a 12 años:
 - Menos de una hora (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
 - Limitar el uso de los dispositivos con acceso a Internet.
 - Priorizar los factores protectores: actividades deportivas, relaciones con iguales cara a cara, contacto con la naturaleza, sueño, alimentación saludable, etc.
 - Si se decide que utilicen un dispositivo es recomendable: que sea bajo la supervisión de un adulto, con dispositivos fijos y evitar el baño y dormitorio.
 - Pactar límites claros previamente tanto en tiempo como en contenidos adaptados a la edad.
- 12 a 16 años:
 - Menos de dos horas (incluyendo el tiempo escolar y los deberes).
 - Si se permite el acceso a dispositivos -sin ser la única medida que se tome- instalar herramientas de control parental.
 - Priorizar el uso de teléfonos sin acceso a internet.
 - Retrasar la edad del primer móvil inteligente (con conexión a internet).

RECOMENDACIONES

Sueño	• Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse • Mantener los dispositivos apagados y fuera de la habitación.
Alimentación	• Evitar el uso de pantallas durante las comidas.
Actividad física	• Actividad física regular según recomendaciones por edad.
Dolor	• Ergonomía
Atención	• Dispositivos que no sean necesarios apagados o fuera de la habitación.
Lugares	• En lugares comunes del hogar. • Evitar las pantallas en baño y dormitorio.
Dispositivos	• Apagar los dispositivos que no se estén utilizando (ruido de fondo). • Eliminar del dispositivo las aplicaciones que no se usen.
Desconexión	• Leer, alimentarse, ejercicio físico, juegos en familia, socialización... • Dispositivos estarán silenciados y en un lugar previamente pactado

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es>



PARA LLEVAR A CASA

- Las pantallas afectan a la salud a lo largo de la vida.
- En la infancia y adolescencia impacta en la salud, en el neurodesarrollo, en el desarrollo psicoafectivo y en la instauración de hábitos de vida saludables.
Desconocemos si el daño es reversible.
- **El plan digital familiar** es una herramienta para informar a las familias que lleva poca tiempo.
- **Declaración de un problema de salud pública.**
- **Legislación:** que proteja a la salud desde el desarrollo desde el diseño y obligación declaración de los conflictos de interés (educación, político, salud...).

CONCLUSIONES

La IA generativa presenta riesgos:

Es necesario un enfoque de protección que incluya legislación.

El pediatra, familias y educadores son claves en la detección y prevención.

Nuevos

Amplificación de los previos.

Para atender y criar a un adolescente se necesita a
toda una tribu





(4 PSIQUIATRAS, 12 PSICÓLOGOS, 3 PEDIATRAS
ESPECIALISTAS EN M.ADOLESCENCIA)

GRACIAS

