

Título: Uso saludable de pantallas en la infancia y adolescencia: una intervención grupal desde enfermería comunitaria

1. Introducción

El avance de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) ha transformado los hábitos de vida. Sin embargo, la exposición excesiva en menores se vincula con alteraciones en el neurodesarrollo, trastornos del sueño, irritabilidad y bajo rendimiento académico. El cerebro joven es especialmente vulnerable a los sistemas de recompensa inmediata de las plataformas digitales. Ante este escenario, la enfermera de familia y comunitaria, por su posición estratégica en Atención Primaria, debe liderar estrategias de alfabetización digital familiar para prevenir conductas adictivas y promover el bienestar emocional de esta población.

2. Objetivos

El objetivo general es promover un uso saludable, consciente y equilibrado de las pantallas en la infancia y adolescencia. Como objetivos específicos se plantean:

- 1) Instruir sobre el impacto neurobiológico de las pantallas y las recomendaciones oficiales de la OMS y AEP por edades.
- 2) Capacitar a las familias en el establecimiento de límites y mediación parental.
- 3) Proporcionar herramientas para la detección precoz de señales de alarma de uso problemático.

3. Metodología

Se realizará una intervención comunitaria de Educación para la Salud (EpS) desarrollada en centros de salud y espacios municipales. La población diana serán madres, padres y tutores de menores (0-17 años). La intervención se estructurará en dos sesiones presenciales semanales de 90 minutos, con grupos de 10-15 participantes.

- **Sesión 1:** "Comprender para prevenir". Aborda neurodesarrollo, recomendaciones por edad y detección de riesgos mediante metodología participativa y apoyo visual.

- **Sesión 2:** "Límites y hábitos saludables". Se centra en habilidades de comunicación y negociación mediante *role-playing*, culminando con la elaboración de un "Contrato Familiar Digital".

Se realizará posteriormente una evaluación cuantitativa mediante cuestionarios ad hoc (pre y post) y otra cualitativa sobre la aplicabilidad de los recursos entregados (guías de desconexión y rutinas de sueño).

4. Resultados

Se espera un incremento significativo en los conocimientos sobre riesgos digitales y una mejora en la percepción de autoeficacia de los progenitores para establecer límites saludables. Los resultados previstos apuntan a una mayor sensibilización sobre la desconexión tecnológica nocturna y el fortalecimiento de la comunicación familiar sin mediación de pantallas.

5. Conclusiones

La intervención grupal en el ámbito comunitario permite abordar de forma proactiva una problemática de salud pública emergente. La mediación de la enfermera comunitaria facilita la transferencia de evidencia científica a la práctica cotidiana de los hogares, dotando a las familias de estrategias de afrontamiento que previenen la adicción digital y fomentan un desarrollo infantil saludable.

6. Bibliografía

1. World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO; 2019.
2. Asociación Española de Pediatría. Plan Digital Familiar [Internet]. Madrid: AEP; 2023.
3. Agencia Española de Protección de Datos. Guía para familias sobre uso seguro de pantallas. Madrid: AEPD; 2022.
4. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Prev Med Rep.* 2018;12:271–83.
5. Montag C, Diefenbach S. Towards Homo Digitalis. *Sustainability.* 2018;10(2):415.