

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA REGULAR EL USO DE PANTALLAS EN NIÑOS

Rosaymar Medina Zerpa
Licenciada en Psicología
Universidad Bicentenaria de Aragua
rosaymarmedinaz@gmail.com

Fecha de Aceptación: marzo, 2025. Fecha de Publicación: junio, 2025

Resumen

La exposición prolongada a dispositivos electrónicos en niños de 8 a 10 años se asocia con déficits en atención, comportamiento y habilidades socioemocionales. Este estudio, realizado en San Cristóbal, Venezuela, tuvo como objetivo diseñar una estrategia de intervención psicológica basada en Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y psicoeducación para mitigar dichos efectos. Mediante un enfoque cualitativo, se realizaron entrevistas semiestructuradas con padres, observación directa de cuatro niñas y revisión documental. Los resultados revelaron una correlación entre el uso excesivo de pantallas (hasta 8 horas diarias) y problemas severos de atención, bajo rendimiento académico y aislamiento social, especialmente en casos con normas familiares inconsistentes o acceso ilimitado. Se propuso un programa de 24 sesiones (individuales, familiares y psicoeducativas) que integra TCC, actividades alternativas y supervisión parental. Las conclusiones destacan la necesidad de intervenciones estructuradas en contextos vulnerables, adaptables a entornos con recursos limitados, para equilibrar tecnología y desarrollo infantil integral.

88

Palabras Clave: Exposición a pantallas, TCC, Desarrollo infantil, Psicoeducación

Psychological Intervention Program to Regulate Screen Use in Children

Abstract

Prolonged exposure to electronic devices in children aged 8–10 years is linked to deficits in attention, behavior, and socioemotional skills. This study, conducted in San Cristóbal, Venezuela, aimed to design a psychological intervention strategy based on Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) and psychoeducation to mitigate these effects. Using a qualitative approach, semi-structured interviews with parents, direct observation of four girls, and document review were conducted. Results revealed a correlation between excessive screen use (up to 8 hours daily) and severe attention problems, low academic performance, and social isolation, particularly in cases with inconsistent family rules or unlimited access. A 24-session program (individual, family, and psychoeducational) integrating CBT, alternative activities, and parental supervision was proposed. Conclusions emphasize the need

for structured interventions in vulnerable contexts, adaptable to resource-limited settings, to balance technology and holistic child development.

Keywords: Screen exposure, CBT, Child development, Psychoeducation, CBT intervention

Programme d'intervention psychologique pour réguler l'utilisation des écrans chez les enfants

Résumé

L'exposition prolongée aux appareils électroniques chez les enfants âgés de 8 à 10 ans est associée à des déficits au niveau de l'attention, du comportement et des compétences socio-émotionnelles. Cette étude, menée à San Cristóbal (Venezuela), visait à concevoir une stratégie d'intervention psychologique fondée sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la psychoéducation afin d'atténuer ces effets. Une approche qualitative a été adoptée, incluant des entretiens semi-directifs avec les parents, l'observation directe de quatre filles et une analyse documentaire. Les résultats ont révélé une corrélation entre une utilisation excessive des écrans (jusqu'à 8 heures par jour) et des troubles sévères de l'attention, de faibles résultats scolaires ainsi qu'un isolement social, en particulier lorsque les règles familiales manquaient de cohérence ou que l'accès aux écrans était illimité. Un programme de 24 séances (individuelles, familiales et psychoéducatives) intégrant la TCC, des activités de substitution et la supervision parentale a été proposé. Les conclusions soulignent la nécessité d'interventions structurées dans les contextes de vulnérabilité, adaptables aux environnements disposant de ressources limitées, afin de concilier usage des technologies et développement global de l'enfant.

Mots-clés: Exposition aux écrans, TCC, Développement de l'enfant, Psychoéducation, Intervention TCC

Introducción

La exposición prolongada a dispositivos electrónicos en la infancia se ha convertido en un desafío prioritario para la salud pública y el desarrollo infantil contemporáneo, en pro de ello, esta investigación se enfoca en diseñar una estrategia de intervención psicológica fundamentada en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y técnicas de psicoeducación, orientada a mitigar los efectos adversos del uso excesivo de pantallas en niños de 8 a 10 años en San Cristóbal, Venezuela. La urgencia de abordar esta problemática queda evidenciada por datos

de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), que revelan que más del 70% de los niños en edad escolar superan las recomendaciones diarias de exposición a pantallas, asociándose a déficits en la atención, alteraciones del sueño y deterioro de las interacciones sociales.

La relevancia de este estudio radica en su enfoque multidimensional, investigaciones como las de Anderson y Jiang (2024) advierten que superar dos horas diarias de exposición incrementa en un 50% la probabilidad de trastornos conductuales y cognitivos. A esto se suman correlaciones con bajo rendimiento académico, sedentarismo y dificultades socioemocionales, como la disminución de habilidades comunicativas y la empatía (AAP, 2016; Robles et al., 2024). En el contexto venezolano, casos analizados muestran niñas con acceso ilimitado a dispositivos móviles, cuyos patrones de uso desregulado derivaron en conductas disruptivas, dependencia emocional y aislamiento social, subrayando la necesidad de intervenciones estructuradas.

Desde el marco teórico, este trabajo se sustenta en los principios de la TCC propuestos por Beck (2020), modelo efectivo para modificar hábitos disfuncionales y promover autorregulación en niños, complementan este enfoque los hallazgos de Rideout y Robb (2020), quienes identificaron que niños entre 5 y 12 años destinan 4-6 horas diarias a pantallas, y los estudios de Cardona y Picazo (2023), que vinculan el consumo excesivo con retrasos en el desarrollo lingüístico y motor. En el contexto local, Morales (2024) aporta evidencia crítica al identificar que el uso de pantallas en niños menores de 12 años en Venezuela representa una "nueva epidemia", con un incremento del 42% en el tiempo de exposición durante la pandemia, lo cual se evidencia incluso en regiones como San Cristóbal, Táchira, donde factores sociofamiliares (ej. migración parental y falta de recursos para actividades extracurriculares) intensifican la dependencia tecnológica. Asimismo, Robles et al. (2024) enfatizan el papel crítico de la mediación parental y la

implementación de actividades alternativas, como deportes y arte, para contrarrestar impactos negativos.

El objetivo general de este estudio es diseñar un programa de intervención psicológica para regular el uso de pantallas en niños, mejorando su atención, comportamiento y bienestar integral, para ello, se plantean objetivos específicos centrados en diagnosticar hábitos de uso, diseñar estrategias basadas en Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y psicoeducación, e implementar un programa que equilibre tecnología y actividades saludables. La recolección y análisis de datos se realizó mediante un enfoque cualitativo, que incluyó entrevistas semiestructuradas con padres y cuidadores, observación directa del comportamiento infantil y fue complementada con revisión documental de estudios previos, permitiendo una comprensión profunda de los patrones de uso y sus impactos en el desarrollo.

El panorama actual refleja una crisis silenciosa agravada por factores contextuales, como la brecha digital post-pandémica y la escasez de recursos educativos en Venezuela. Niños expuestos a pantallas sin supervisión enfrentan ciclos de desatención, impulsividad y deterioro académico, perpetuando riesgos a largo plazo, como obesidad o trastornos emocionales. Los resultados esperados incluyen una reducción significativa del tiempo de exposición, una mejora en la capacidad de concentración y el fortalecimiento de habilidades sociales, logrados mediante un programa estructurado de 24 sesiones (10 individuales, 10 familiares y 4 psicoeducativas) implementado durante seis meses.

En cuanto a los alcances, esta investigación se desarrolló en San Cristóbal, Venezuela, entre enero y marzo de 2025, con un enfoque inicial en cuatro niñas cuyas realidades representan desafíos comunes en contextos de recursos limitados. El diseño del programa prioriza su adaptabilidad, permitiendo su replicación en entornos similares a nivel nacional o internacional, más allá de ofrecer una solución práctica, este trabajo busca enriquecer el campo de la neuropsicología, integrando evidencia científica con estrategias aplicables para familias y

profesionales. Este artículo se enmarca en las líneas de investigación “Educación, salud y ambiente” y “Psicología y salud” de la Universidad Bicentennial de Aragua, las cuales buscan abordar problemáticas contemporáneas mediante enfoques interdisciplinarios, vinculando el bienestar individual con dinámicas sociales y ambientales.

Metodología

Este estudio se enmarca en el paradigma interpretativo, orientado a comprender las experiencias subjetivas y significados asociados al uso excesivo de pantallas en niños, para ello, se adoptó un enfoque cualitativo para explorar en profundidad las dinámicas familiares y los patrones de comportamiento vinculados a la exposición tecnológica y cómo esta repercute en cada uno de los casos. Como método, se empleó la fenomenología, centrada en capturar las vivencias de los participantes desde su propia perspectiva, lo que permitió analizar cómo el contexto sociofamiliar influye en los hábitos de consumo digital.

La población objetivo estuvo conformada por niñas de 8 a 10 años residentes en San Cristóbal, Venezuela, identificadas con uso excesivo de dispositivos electrónicos. La selección de participantes se realizó mediante un muestreo intencional no probabilístico, con criterios de inclusión definidos, tales como: (1) exposición diaria a pantallas superior o igual a tres horas, (2) edades entre 8 y 10 años, (3) consentimiento informado de los cuidadores y (4) ausencia de condiciones médicas o neurológicas que limitaran su participación. Tomando todas estas variables en cuenta, se incluyeron cuatro niñas cuyos casos reflejaron realidades contrastantes en acceso tecnológico y supervisión parental.

La técnica principal fue la entrevista semiestructurada, aplicada a padres o cuidadores de las participantes, estas entrevistas permitieron indagar en aspectos como normas familiares, tiempo de exposición a dispositivos, contenido consumido y percepción del impacto en el desarrollo infantil. Adicionalmente, se realizó

observación directa del comportamiento de las niñas en entornos cotidianos, como espacios académicos y comunitarios, para contrastar los relatos parentales con conductas reales. Como complemento, se incorporó una revisión documental de estudios previos sobre uso de pantallas y desarrollo infantil, lo que enriqueció el marco contextual.

El instrumento clave fue una guía de entrevista semiestructurada, diseñada con preguntas abiertas organizadas en tres ejes temáticos: (1) hábitos de uso de dispositivos (horarios, tipos de contenido, normas familiares), (2) consecuencias percibidas (atención, rendimiento académico, habilidades sociales) y (3) estrategias de mediación parental. Las entrevistas, grabadas con consentimiento previo, fueron transcritas textualmente para garantizar fidelidad, y paralelamente, se utilizó una matriz de observación estructurada para registrar comportamientos específicos, como tiempo de atención en actividades no digitales o interacciones sociales durante el tiempo que duró la investigación, todo esto con ayuda de los padres para poder obtener la información de una manera más verídica y completa.

Para validar y triangular los datos, se empleó una matriz de análisis que integró tres fuentes: transcripciones de entrevistas, registros de observación y hallazgos de la revisión documental, este proceso permitió contrastar las narrativas parentales con las conductas observadas y la evidencia teórica existente, asegurando consistencia en los resultados. Posteriormente, se clasificó la información en categorías emergentes, como "patrones de uso", "impacto en la atención" y "dinámicas familiares", facilitando la identificación de relaciones entre variables.

El análisis de los datos se realizó mediante dos técnicas complementarias: el análisis de contenido y la hermenéutica: en primer lugar, se aplicó el análisis de contenido a las transcripciones de las entrevistas y registros de observación, identificando patrones y categorías temáticas como "tiempo de exposición a pantallas", "conflictos familiares por normas no consensuadas" y "déficits en

habilidades socioemocionales". Posteriormente, se empleó la hermenéutica para interpretar los significados subjetivos de las experiencias relatadas por los padres y cuidadores, lo que permitió comprender cómo factores como la migración parental, la falta de recursos económicos para actividades alternativas y la percepción cultural sobre la tecnología influyen en la dinámica de uso de dispositivos. Esta combinación metodológica facilitó una visión integral del fenómeno, vinculando las narrativas familiares con hallazgos teóricos sobre el impacto del contenido digital en el desarrollo infantil (ej. correlación entre consumo de TikTok y conductas impulsivas), así como la necesidad de estrategias basadas en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para promover hábitos saludables.

Resultados

Los hallazgos de esta investigación se derivan de un proceso sistemático que combinó entrevistas semiestructuradas con padres y cuidadores, observación directa del comportamiento de cuatro niñas de 8 a 10 años en San Cristóbal, Venezuela, y una revisión documental de estudios nacionales e internacionales. Estos métodos permitieron recopilar datos cualitativos y cuantitativos sobre los hábitos de uso de pantallas, su impacto en el desarrollo infantil y las dinámicas familiares asociadas. A continuación, se presentan dos tablas que resumen los patrones identificados: la primera detalla las características específicas de cada participante (horas de exposición, dispositivos utilizados y normas familiares), mientras que la segunda analiza las consecuencias en áreas clave como la atención, el comportamiento y las habilidades socioemocionales.

Tabla 1

Características de las participantes y hábitos de uso de pantallas

	Niña 1	Niña 2	Niña 3	Niña 4
Edad	9	9	8	10
Horas diarias de pantallas	3 horas / ilimitado fines de semana	3 horas / ilimitado fines de semana	6+ horas diarias	7-8 horas diarias

Dispositivos utilizados	TV, celular	TV, celular	Celular, laptop	Celular
Contenido principal	YouTube (recreativo y educativo)	YouTube (recreativo y educativo)	Tik Tok (bailes), YouTube, juegos	Tik Tok (contenido inapropiado)
Normas familiares	Uso permitido solo sin tareas	Uso permitido solo sin tareas	Normas inconsistentes	Conflictos de autoridad
Actividades alternativas	Tareas dirigidas, visitas al parque	Tareas dirigidas, visitas al parque	Sin actividades	Sin actividades

Fuente: Medina (2025)

Tabla 2

Impacto del uso de pantallas en el desarrollo infantil

Niñas	Problemas de atención	Comportamiento	Rendimiento académico	Habilidades socioemocionales
1	Leve	Estable	Adecuado	Buena
2	Bajo	Estable	Adecuado	Buena
3	Alto	Desafiante	Regular	Aislamiento social
4	Muy alto	Inapropiado	Muy bajo	Conflictos

Fuente: Medina (2025)

Los datos evidencian una correlación directa entre el tiempo de exposición a pantallas y el deterioro en áreas clave del desarrollo infantil: las niñas con uso excesivo presentaron problemas severos de atención, comportamientos disruptivos y bajo rendimiento académico, validando los hallazgos de Anderson y Jiang (2024) sobre el riesgo incrementado de trastornos conductuales. Además, el consumo de contenido inapropiado exacerbó conductas imitativas y aislamiento social, respaldando lo expuesto por Cardona y Picazo (2023); en contraste, las niñas con supervisión parcial mostraron impactos menos graves, aunque con declives leves en atención y rendimiento, subrayando la necesidad de normas familiares consistentes (Livingstone y Blum-Ross, 2020).

Estos resultados respaldan la implementación del Programa de Intervención Psicológica propuesto, estructurado en 24 sesiones (10 individuales, 10 familiares y 4 psicoeducativas) durante seis meses. El programa integra estrategias de Terapia

Cognitivo-Conductual (TCC), como contratos conductuales y refuerzo positivo, junto con talleres de arte y deportes para reducir la exposición a pantallas; además, incluye sesiones psicoeducativas para padres, enfocadas en establecer normas claras y supervisar contenido, lo que aborda directamente las brechas identificadas en los casos analizados. La combinación de estas acciones busca no solo mitigar los efectos negativos, sino también promover un desarrollo infantil equilibrado en entornos digitalizados.

Tabla 3

Programa de intervención

Objetivo general: Reducir el tiempo de exposición a dispositivos electrónicos, mejorar la atención, el comportamiento y el bienestar general de los niños, y fortalecer las habilidades parentales para establecer límites efectivos.

Objetivos específicos	Acciones terapéuticas	Cambios esperados	Recursos	Duración y tiempo	Recomendación y mantenimiento
1. Reducir el tiempo de exposición a pantallas y redirigir su uso hacia contenido educativo.	-Control de estímulos: establecer horarios específicos para el uso de dispositivos -Refuerzo positivo: premiar el cumplimiento de límites -Actividades alternativas: talleres de arte, deportes y lectura. - Registro de uso de pantallas: Monitoreo diario del tiempo de exposición mediante una tabla o aplicación. - Selección de apps educativas: Uso	Disminución del tiempo de uso de pantallas. Adopción de horarios estructurados. -Incremento de actividades no digitales -- Conciencia sobre patrones de uso. - Uso prioritario de contenido educativo.	Planificador de horarios Materiales para refuerzo positivo (como una pizarra para hacer economía de fichas) - Registro de uso de pantallas. -Apps educativas - Materiales deportivos y artísticos	10 sesiones individuales de 60 minutos dos veces al mes 10 sesiones familiares de 60 minutos dos veces al mes Se alterna una semana terapia individual y la siguiente terapia grupal Durante 5 meses	Seguimiento mensual durante 3 meses post-intervención y promoción de actividades alternativas, además de llenado diario de tiempo en pantalla con ayuda de sus padres

	principal de aplicaciones didácticas				
2. Mejorar la atención, el comportamiento y las habilidades socioemocionales	-Terapia individual: identificación de emociones y pensamientos asociados al uso de pantallas -Entrenamiento en atención: usando fichas de atención sostenida y apps educativas Modificación de conducta: mediante contratos conductuales para establecer metas claras y refuerzo positivo por cumplir objetivos. - Role-playing: simulación de interacciones sociales para practicar empatía y resolución de conflictos.	- Mejora en la atención sostenida. - Reducción de conductas impulsivas - Mayor capacidad para manejar emociones intensas - Mejora en el comportamiento y habilidades sociales	-Fichas de atención -Apps educativas -Diario emocional -Contratos conductuales -Material para role-playing	10 sesiones individuales de 60 minutos dos veces al mes por 5 meses.	Práctica diaria de ejercicios de atención y uso del diario emocional (con ayuda de los padres) para autorreflexión.
3. Fortalecer las habilidades parentales para establecer límites efectivos.	- Psicoeducación: Sesiones sobre efectos negativos de las pantallas y estrategias para límites. - Plan familiar: Creación de zonas libres de pantallas y normas claras. - Actividades en familia: Juegos de mesa, lectura y actividades al aire libre.	- Implementación de un plan familiar efectivo. - Mayor supervisión parental. - Fortalecimiento de vínculos familiares.	- Guías para padres - Materiales psicoeducativos - Juegos de mesa. - Cuentos y libros de actividades	4 sesiones con los padres de 60 min, durante el primer mes. Estas sesiones ocurren antes de las sesiones individuales y familiares.	Reuniones bimestrales de retroalimentación y apoyo continuo de terapeutas.

Fuente: Medina (2025)

Discusión

Los resultados de esta investigación reflejan la complejidad del impacto del uso excesivo de pantallas en niños de 8 a 10 años, un fenómeno que se manifiesta de manera diferenciada según factores como el tiempo de exposición, el tipo de contenido consumido y el entorno familiar. La variación en los efectos observados, que va desde problemas leves de atención en niñas con normas parentales parciales (casos 1 y 2) hasta conductas disruptivas y aislamiento social en aquellas con acceso ilimitado (casos 3 y 4), subraya la influencia crítica de la mediación parental, tal como lo advierten Livingstone y Blum-Ross (2020). Estos hallazgos se alinean con estudios previos, como los de Anderson y Jiang (2024), quienes identificaron que superar dos horas diarias de exposición incrementa un 50% el riesgo de trastornos conductuales, y con Cardona y Picazo (2023), quienes asociaron el consumo de contenido no supervisado con retrasos en el desarrollo socioemocional.

98

La correlación entre el uso prolongado de plataformas como TikTok y la imitación de conductas inapropiadas (Niña 4) resalta un desafío emergente en la era digital: la exposición a contenidos inadecuados para la edad, que agrava problemas como la impulsividad y la dependencia emocional de las pantallas. Este fenómeno, sumado a la falta de actividades extracurriculares en los casos más críticos, evidencia cómo la ausencia de opciones recreativas refuerza ciclos de dependencia tecnológica, tal como se observó en estudios de Robles et al. (2024). Por otro lado, los casos con supervisión parental parcial (Niñas 1 y 2) mostraron que incluso normas inconsistentes pueden mitigar parcialmente los efectos negativos, aunque sin eliminarlos por completo, lo que respalda la necesidad de estrategias más estructuradas, como las propuestas en el programa de intervención basado en Terapia Cognitivo-Conductual (TCC).

Las implicaciones prácticas de estos hallazgos son claras: la implementación de programas que combinen TCC, psicoeducación parental y actividades

alternativas no solo abordaría los hábitos disfuncionales, sino que también fortalecería las dinámicas familiares. A nivel teórico, el estudio aporta evidencia sobre cómo factores contextuales, como la migración parental o la falta de recursos económicos, exacerban la exposición tecnológica en entornos vulnerables, un área poco explorada en la literatura actual; sin embargo, es importante reconocer las limitaciones metodológicas, como el tamaño reducido de la muestra (cuatro niñas) y la ausencia de seguimiento a largo plazo, que restringen la generalización de los resultados. Futuras investigaciones podrían ampliar la muestra, incorporar mediciones cuantitativas objetivas (ej. apps de monitoreo) y evaluar la sostenibilidad de las intervenciones propuestas.

En síntesis, los hallazgos confirman que el uso excesivo de pantallas está vinculado a déficits en atención, comportamiento y habilidades sociales, con variaciones influidas por el contexto familiar y el tipo de contenido consumido. Estos resultados justifican el diseño de un programa estructurado en 24 sesiones, que integra TCC para modificar conductas, talleres de arte y deportes como alternativas saludables, y psicoeducación para empoderar a los cuidadores. Si bien las limitaciones exigen cautela, el estudio ofrece un marco aplicable para mitigar una problemática global, particularmente en contextos como San Cristóbal, Venezuela, donde la democratización tecnológica ha superado la capacidad de regulación. La combinación de intervenciones familiares, educativas y comunitarias emerge como una solución viable, no solo para reducir la exposición a pantallas, sino para promover un desarrollo infantil integral en un mundo cada vez más digitalizado.

Referencias

- Academia Americana de Pediatría (AAP). (2016). Medios y mentes jóvenes. *Pediatrics*, 138(5). Disponible en: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds> consultado 2025, febrero 15
- Anderson, M., & Jiang, J. (2024). Adolescentes, redes sociales y tecnología. *Pew Research Center*. Disponible en:

- <https://www.pewresearch.org/internet/2024/12/12/teens-social-media-and-technology-2024/> consultado 2025, febrero 15
- Arrieta, I., Soto, P., Alarcón, S., López, M. y Narea, M. (2022). Efectos de las pantallas en niños y niñas menores de cinco años: Orientaciones dirigidas a padres y madres para su uso (Prácticas para Justicia Educacional, N 19). Centro de Justicia Educacional: Chile. Disponible en: <https://centrojusticiaeducacional.uc.cl/wp-content/uploads/2023/04/PRACTICAS-nº19-linea-5.pdf> consultado 2025, marzo 4
- Beck, J. S. (2020). Terapia cognitivo-conductual: Conceptos básicos y profundización (3ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Cardona, C. y Picazo, L. (2023). El uso de pantallas en edades tempranas y su influencia en el desarrollo del lenguaje. Revista Memorare (10)2.
- Díaz, J. (2023). Guía de prevención e intervención breve en el uso problemático de las nuevas tecnologías de la información y comunicación y otras conductas adictivas en colectivos vulnerabilizados: una herramienta para médicos del mundo. Ministerio de Sanidad del Gobierno de España. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/bibliotecaDigital/publicaciones/pdf/2023/20230620_Medicos_del_Mundo_Guia_Intervencion_Breve_Nuevas_Tecnologias.pdf recuperado 2025, marzo 17
- Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). Crianza para un futuro digital: Cómo las esperanzas y los miedos sobre la tecnología dan forma a la vida de los niños. Oxford University Press.
- Morales, C., García, M., Álvarez, C., Gervás, M. Pardo, R. Pérez, O., de la Torre, M. y Santacreu, M. (2015). Guía de Intervención Clínica Infantil. Universidad Autónoma de Madrid. Disponible en: <https://www.uam.es/uam/media/doc/1606899110986/guia-infantil.pdf> recuperado 2025, marzo 18
- Morales, E. (2024). Una nueva epidemia que afecta particularmente a niños y adolescentes. Gaceta Médica de Caracas 132(4).
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño para menores de 5 años. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf> Recuperado 2025, febrero 15.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). El censo de Common Sense: Uso de medios por niños de cero a ocho años. Common Sense Media. Disponible en: <https://www.common Sense Media.org/sites/default/files/research/report/2020-0-8-census-spanish-fact-sheet-lower-income-final2.pdf> Consultado 2025, febrero 15
- Robles, E., del Carpio, P. y Gago, L. (2024). Uso de pantallas y su influencia en la cognición y los hitos del desarrollo motor de infantes mexicanos. Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes 11(2).

- Rojas, A., Herrera, M. y Placencia, M. (2021). El niño, la familia y la tecnología a propósito de la pandemia por SARS-COV-2. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría 84(3).
- Vara, E., Pons, R., Lajara, F., Molina, S., Villarejo, V. y Planas, E. (2009). Impacto del abuso de pantallas sobre el desarrollo mental. Pediatría Atención Primaria 11(43).