




Centro
Justicia
Educativa

PRÁCTICAS

Enero 2023



Efectos de las Pantallas en niños y niñas menores de cinco años: *Orientaciones dirigidas a padres y madres para su uso*

Isel Arrieta; Pamela Soto; Samanta Alarcón;
María Jesús López y Marigen Narea.

La Serie de publicaciones del Centro Justicia Educativa (CJE) “Prácticas para Justicia Educativa” está dirigida al público general y a las comunidades educativas, especialmente a los padres, educadores, profesionales de inclusión y directivos escolares. Su propósito es orientar y apoyar su labor en los ámbitos de la inclusión pedagógica, social y cultural. Para ello, estos documentos breves recogen resultados de investigaciones recientes que contextualizan y actualizan conocimientos sobre distintos desafíos que se presentan en la escuela, además de entregar un listado de recomendaciones básicas que sean de ayuda para una construir una escuela más justa y una práctica educativa inclusiva.

El Centro de Estudios Avanzados sobre Justicia Educativa (CJE) nace de la asociación entre la Pontificia Universidad Católica de Chile y las universidades de Tarapacá, Magallanes, de la Frontera y Católica del Maule.

Su financiamiento principal proviene del Programa de Estudios sobre Justicia Educativa de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo, ANID, y corresponde al Proyecto PIA CIE 160007.

Para citar: Arrieta, I., Soto Ramirez, P., Alarcón, S. López, M.J., & 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 Educativa, N 19). Santiago: Centro Justicia Educativa.

Disponible en nuestra página web

**Facultad de Educación
Pontificia Universidad Católica de Chile
Campus San Joaquín, 3o Piso, Edificio Decanato de Educación
Avda. Vicuña Mackenna 4860, Macul
Santiago, Chile**

www.centrojusticiaeducacional.cl cje@uc.cl /[@justiciaeduc](https://www.facebook.com/centrojusticiaeducacional)

Introducción



El aumento del uso de pantallas durante la pandemia de Covid-19 por parte de niños y niñas es un fenómeno que está presente a nivel mundial y que ha preocupado a organismos internacionales como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (en adelante UNICEF).

Este aumento en uso también ha quedado evidenciado en Chile (Narea et al. 2022), siendo un fenómeno que nos preocupa ya que la exposición a pantallas en niños y

niñas pequeños esta asociado a efectos que impactan en dimensiones tales como salud física, visión, calidad del sueño, desarrollo infantil, atención y lenguaje.

En la presente Práctica para Justicia Educacional se pretende describir algunos de los posibles efectos que puede producir el excesivo uso de pantallas en niños y niñas menores de 5 años, junto con brindar una serie de orientaciones dirigidas a los padres y madres sobre cómo regular el uso de estas.

Pandemia y uso de pantallas

La pandemia de Covid-19 implicó para la mayoría de los países del mundo implementar dentro de las medidas sanitarias para disminuir el contagio una serie de restricciones que alteraron la vida de las personas. Muchas de estas restricciones afectaron directamente a niños y niñas, puesto que se cerraron salas cunas, jardines infantiles, escuelas y parques. Como consecuencia de esto, hubo un aumento de las actividades dentro del hogar, entre ellas el uso de las pantallas, lo que es entendido como uso de celular, computador, televisión, tablets y consolas de video juegos, entre otras. Además, frente al cierre de los establecimientos educacionales, muchos niños y niñas recibieron contenidos pedagógicos y clases vía remota, y de esta forma las pantallas no solo tenían un fin recreacional, sino también para permitir dar continuidad a los aprendizajes. Frente a esto UNICEF planteó la preocupación respecto a los efectos del aumento del uso de pantallas e Internet durante el periodo de pandemia en la salud física y emocional de niños y niñas (Fore, 2021).

Existen estudios que analizan la relación entre el uso de pantallas y el desarrollo de los niños y niñas. En el ámbito socioemocional, se ha encontrado que un mayor uso de pantallas puede repercutir en un potencial incremento de síntomas ansiosos y un empeoramiento de la calidad del sueño (Fore, 2021) debido al cambio de rutinas y horarios (Ramírez-Ortiz

et al., 2020). La salud física también puede verse afectada (Fore, 2021) puesto que un tiempo prolongado de uso de pantallas se asocia con un mayor consumo de comida no saludable, como pueden ser dulces, comida rápida o bebidas (Cartanyà-Hueso et al., 2021).

Un estudio multinacional enfocado en niños, niñas y jóvenes de entre 6 a 18 años, realizado en Europa el año 2020, buscó determinar el impacto del tiempo dedicado al uso de pantallas en el nivel de actividad física, encontrándose que menos de un 20% de la muestra realizó actividad física al menos 1 hora al día y más de 70% excedió las 2 horas al día de uso de pantallas (Kovacs et al., 2021).

Durante la primera infancia y la etapa preescolar existe un desarrollo físico, cognitivo y psicosocial significativo por parte de niños y niñas, por lo que es relevante promover en esta etapa hábitos saludables y rutinas familiares (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Es por esto que el involucramiento de los cuidadores es de vital importancia, ya que son ellos quienes pueden brindar las principales herramientas y educación en cuanto al uso de pantallas (Tamana et al., 2019).

Este período de la vida de niños y niñas es una ventana de tiempo crítica, y los tipos de cuidado y crianza influyen en el tiempo dedicado al uso de pantallas por parte de los niños y niñas (Tang et al., 2018).

Evidencia para Chile

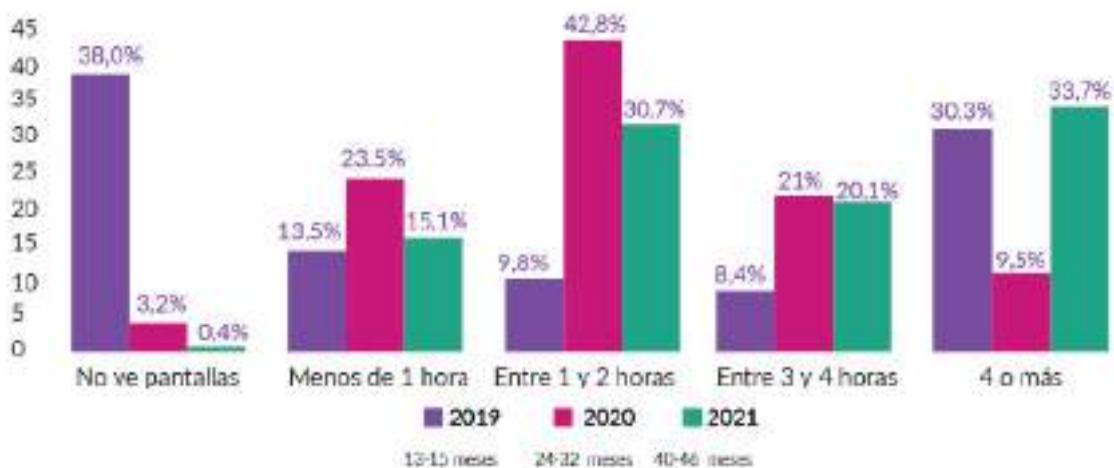
El estudio Mil Primeros Días: Tipos y Calidad del Cuidado Infantil es un estudio longitudinal enfocado en identificar el tipo y trayectorias de cuidado de niños y niñas (Narea et al. 2020), que ha seguido la misma cohorte de 1.161 niños y niñas desde el año 2019. El estudio ha recabado información en tres olas, los años 2019, 2020 y 2021.

Dentro de los resultados de la tercera ronda del estudio, se constata que el uso de pantallas en los niños y niñas ha aumentado, con mayor énfasis en el periodo de pandemia por Covid-19 el año 2020 (Narea et al. 2022). Específicamente, en el año 2019, un

38,0% de los niños no utilizaban pantallas, sin embargo, en los años 2020 y 2021 este número disminuyó a un 3,2% y un 0,4% respectivamente (Gráfico 1). Por otra parte, en el 2019, un 36,9% utilizaba pantallas entre 1 y 3 horas al día, mientras que en los años 2020 y 2021 quienes estaban frente a pantallas ese mismo intervalo de tiempo era un 42,8% y un 50,8%, respectivamente. De manera similar, el porcentaje de niños y niñas que hacían uso de pantallas más de 5 horas al día fue incrementando, pues el 2019 era 3,2%, luego en el 2020 un 9,4% y el 2021 un 8,3%.

Gráfico 1

Horas que pasa el niño o niña frente a pantallas

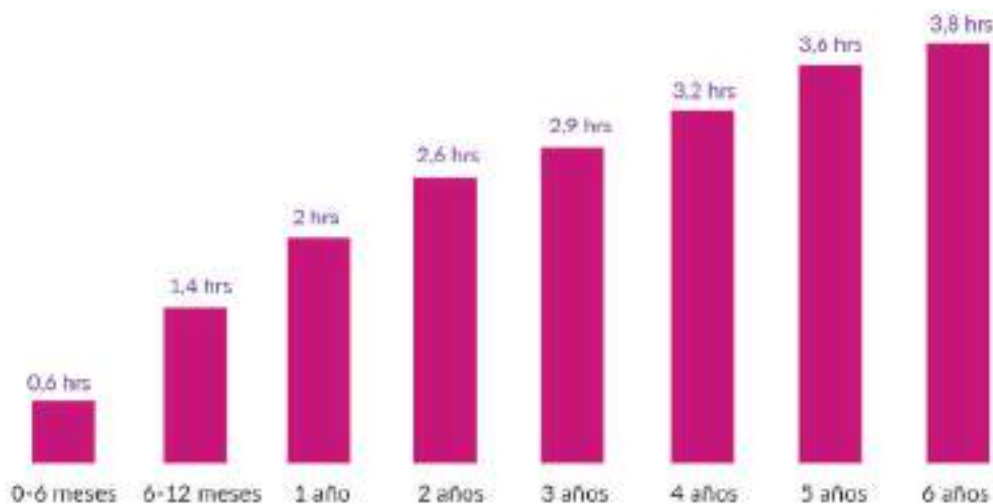


Por otra parte, en los datos recabados por la Consulta Nacional sobre la Situación de la Primera Infancia por Crisis Covid-19, levantada durante el año 2020 por el Centro de Estudios de Desarrollo y Estimulación Psicosocial (CEDEP, 2020), se calificó como alarmante el tiempo de uso de pantallas (televisión, celular, computador, etc.), puesto que los niños y niñas promediaban 2,8 horas al día de uso de estas tecnologías. Específicamente, los niños y niñas de 3

años promediaron 2,9 horas al día, seguido por los niños y niñas de 4 y 5 años, quienes promediaron 3,2 y 3,6 horas al día de uso de pantallas, respectivamente (Gráfico 2). Además, de acuerdo a lo reportado por los cuidadores, un 46% de los niños y niñas había aumentado el uso del celular, computador u otro dispositivo electrónico para jugar o ver videos en comparación con el uso que se le daba antes de la pandemia (Gráfico 3).

Gráfico 2

Tiempo uso de pantallas



Elaboración propia con la información de la Consulta Nacional sobre la Situación de la Primera Infancia por Crisis Covid-19 (CEDEP, 2020)

Gráfico 3

Comparación uso de pantallas para jugar/ver videos antes y durante la pandemia



Elaboración propia con la información de la Consulta Nacional sobre la Situación de la Primera Infancia por Crisis Covid-19 (CEDEP, 2020)

En un estudio realizado en Chile por Aguilar-Farias et al. (2021), quienes utilizando una muestra de 3.158 participantes, compararon las horas que destinaban niños y niñas de 1 a 5 años a la actividad física y el uso de pantallas antes y durante la pandemia, reportaron que los niños y niñas disminuyeron su actividad física y aumentaron el uso de pantallas. Antes

de la pandemia realizaban 3,6 horas al día de actividad física mientras que en la pandemia este número disminuyó a 2,8 horas al día. Respecto al uso de pantallas, antes de la pandemia el uso en promedio era de 1,7 horas al día mientras que durante la pandemia se aumentó a 3,1 horas al día (Aguilar-Farias et al., 2021).

Efectos que puede producir el excesivo uso de pantallas en niños y niñas

Es importante destacar que muchos de los efectos negativos del uso de pantallas que serán mencionados no son causados directamente por su utilización, sino que están relacionados con acciones o fenómenos más complejos, como puede ser la falta de control del tiempo o la actitud sedentaria que acompaña su uso (Gavoto et al., 2020). La utilización de estas tecnologías puede ocasionar que los niños y niñas dejen de realizar otro tipo de actividades que pueden ser significativas y que marcan ciertos hitos del desarrollo, como puede ser desarrollar habilidades interpersonales y de comunicación (Madigan et al, 2019), junto con oportunidades de aprender habilidades motoras como caminar, hablar o dibujar (Madigan et al, 2019; Madigan et al., 2020).

De esta forma, se revisarán aquellos efectos que impactan en las siguientes dimensiones:

- a. Salud física,
- b. Visión,
- c. Calidad del sueño
- d. Desarrollo infantil
- e. Atención
- f. Lenguaje.

a. Salud física: *actitud sedentaria*.

De acuerdo con el Mapa Nutricional de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (en adelante JUNAEB), en prekínder y kínder la obesidad alcanzó en el año 2020 un 28,6% y un 29,5% respectivamente (JUNAEB, 2020). Dichas cifras han ido en aumento, especialmente en las comunas más vulnerables del país. Según la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS), la baja

actividad física está asociada con la obesidad (OMS, 2016). De esta forma, el uso excesivo de pantallas podría causar problemas en la salud física de niños y niñas, ya que se estaría promoviendo una actitud sedentaria (OMS, 2016). Esto es más relevante aún si esta actitud impide realizar actividad física en otros momentos del día (Biddle et al., 2017).

b. Visión: *riesgo de astigmatismo y miopía*.

En cuanto al impacto en la visión, en un estudio realizado en China en niños y niñas de entre 2 a 7 años se observó que aquellos que han estado expuestos a pantallas en comparación con quienes no lo han estado presentaron un mayor riesgo de astigmatismo (Huang et al., 2020). El astigmatismo es un problema en la curvatura de la córnea en el ojo que produce dificultades para observar objetos, ya sea lejanos o cercanos (Pons et al., 2019) Este riesgo es mucho mayor en los niños y niñas que tuvieron sus primeras exposiciones a la pantalla antes de los 3 años y más aún antes del primer año de vida.

Junto con esto, un mayor tiempo de exposición frente a la pantalla se asocia a un mayor riesgo de presentar astigmatismo (Huang et al., 2020). Asociaciones similares se encontraron con la miopía (Yang et al., 2020), la cual se caracteriza por una excesiva distensión del globo ocular que produce problemas para ver objetos lejanos o visión borrosa (Bremond-Gignac, 2020). Los niños y niñas expuestos a pantallas a los 1 o 2 años tuvieron una asociación a un mayor riesgo de

presentar miopía (Yang et al., 2020). Si bien, en el primer año de vida este riesgo no está asociado al tiempo de exposición, sí se asocia a un mayor riesgo a la edad de 1 y 2 años, cuando la exposición excede los 60 minutos diarios. Quienes estuvieron expuestos a pantallas durante 4 o más horas presentan una mayor asociación con la miopía.

c. Sueño: *calidad y duración.*

La Organización Panamericana de Salud (2019), sostiene que el uso de pantallas se asocia con mayores problemas de sueño o con un dormir más corto. Esto resulta relevante en niños y niñas, ya que el sueño a esta edad es importante para el desarrollo neurológico (Lisak, 2018). Un estudio realizado en Italia a 2030 niños y niñas de entre 1 y 14 años asoció la televisión en el dormitorio con una peor calidad del sueño (Brambilla et al., 2017). En otro estudio realizado en Reino Unido con 715 niños y niñas de entre 6 a 36 meses de edad se asoció el uso de pantallas táctiles con una mala calidad de sueño y con dificultades para conciliar el sueño (Cheung et al., 2017).

d. Desarrollo infantil.

Un estudio longitudinal iniciado el año 2011 y terminado el año 2016 midió el desarrollo infantil con el Ages and Stages Questionnaire, Tercera edición (ASQ- 3), el cual evalúa el desarrollo a nivel de comunicación, motricidad gruesa y fina, resolución de problemas y a nivel personal social (Madigan et al, 2019). Este estudio, que tuvo como objetivo identificar la relación entre el tiempo empleado en el uso de pantallas y el nivel de desarrollo infantil, observó que los niños y niñas que estuvieron expuestos a pantallas a los 24 meses de edad y, luego a los 36 meses obtuvieron puntajes más bajos en estas pruebas en comparación a los puntajes estándar del ASQ-3 (Madigan et al, 2019). De manera similar, el tiempo de uso de pantallas a los 36 meses se relacionó con peores puntuaciones en las mismas pruebas

a la edad de 60 meses. En este estudio, los niños y niñas de 24; 36 y 60 meses utilizaban en promedio las pantallas durante un tiempo aproximado de 2,4; 3,6 y 1,6 horas al día respectivamente.

e. Atención.

Según un estudio realizado en 2322 niños y niñas preescolares, el aumento de uso de pantallas se asoció con dificultades en la atención (Tamana et al., 2019), las cuales podrían tener consecuencias en las habilidades sociales (Russo et al., 2019) y conductuales (Tamana et al., 2019). La atención, en términos sencillos, es un proceso cognitivo que implica la selección de algún objeto, concepto, palabra, etc., que está presente en el contexto sobre el cual recae nuestra atención para percibirlo (Fuenmayor & Villasmil, 2008). Específicamente, los resultados del estudio mostraron que los niños y niñas que estuvieron durante el día más de 2 horas ante una pantalla tenían 7,7 veces mayor riesgo de cumplir con los criterios para un diagnóstico de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) (Tamana et al., 2019). El TDAH es un trastorno del neurodesarrollo en el cual los principales síntomas se presentan a temprana edad (Rusca-Jordán y Cortez-Vergara, 2020). Para ser diagnosticado con TDAH, una persona debe presentar inatención y/o hiperactividad e impulsividad, algunos de estos síntomas centrales deben estar presente antes de los 12 años, en varios contextos y deben interferir significativamente en la funcionalidad de la persona (American Psychiatric Association, 2014).

f. Lenguaje.

En un metaanálisis que buscó relacionar la cantidad, calidad y la edad de inicio del uso de pantallas con las habilidades lingüísticas de niños y niñas encontró que existe una asociación entre una mayor cantidad de horas de uso de pantallas de televisión o dispositivos como tablets con menores habilidades

lingüísticas (Madigan et al., 2020). Junto con esto se observó que una programación de mayor calidad (como programas educativos) y el acompañamiento del cuidador principal u otra persona a cargo se asoció con mejores y más habilidades lingüísticas. Finalmente, mientras más tardía fue la edad de inicio a la exposición y uso de pantallas los resultados

arrojaron mejores habilidades lingüísticas. Por lo tanto, se concluyó que se deben seguir las recomendaciones enfocadas en limitar el uso de pantallas en niños y niñas junto con verificar si el contenido o programación que están consumiendo es de una calidad apropiada para su edad.

Orientaciones para el uso de pantallas

Teniendo en cuenta lo reportado anteriormente y con el fin de promover la salud de niños y niñas generando ambientes digitales saludables, se pretende brindar una serie de orientaciones para el uso de las pantallas. Estas sugerencias son expuestas de manera general, las cuales pueden o no ajustarse al contexto de cada familia. Se recomienda adherir a ellas, dentro de lo posible, entendiendo las particularidades y dinámicas de cada familia.

1. Supervisión constante por parte de los cuidadores principales del tiempo que pasan los niños y niñas frente a las pantallas y del contenido que están consumiendo.

- Esto último es particularmente importante, puesto que los niños y niñas se pueden ver expuestos a contenidos que no son apropiados para su edad. También es relevante para que los adultos puedan explicar y conversar con los niños y niñas sobre los contenidos vistos.

2. Entendiendo el contexto actual, no se recomienda la prohibición del uso de pantallas en su totalidad, pero sí utilizarlas bajo ciertas condiciones:

- Programación de calidad¹:
La programación de calidad, según el Consejo Nacional de Televisión [CNTV] (2014) se enfoca en el desarrollo de temas que son propios de niños y niñas junto con una forma que les sea apropiada, es decir, que puedan entender.
- La página de CNTV Infantil ([visitar sitio web](#)) proporciona una serie de dibujos animados, videos educativos o juegos enfocados en niños y niñas de manera gratuita. A continuación, se presenta el enlace que dirige directamente a las series de archivo que están en CNTV Infantil ([visitarlink](#)).
- Además, cuenta con la opción de descargar la aplicación en celulares o tablets a través de App Store ([visitar link](#)) o Google Play ([visitar link](#)).
- Visualización conjunta y con interacciones entre niños y cuidadores(as).

¹ El tiempo destinado a programación de alta calidad no debe usarse como una alternativa a otras actividades como la actividad física, interacciones familiares, sueño, juego, entre otras.

- Esto se puede llevar a cabo, por ejemplo, preguntándole al niño o niña sobre el contenido que se está viendo (¿qué está haciendo el personaje? ¿qué te gusta del personaje? ¿por qué el personaje está haciendo eso? ¿de qué trata la historia?).

3. Retrasar el inicio del uso de pantallas lo que más se pueda.

- Menores de 1 año no deberían exponerse a pantallas.

4. Establecimiento de horarios y rutinas en los cuales los niños y niñas puedan tener acceso a pantallas.

- Esto puede ayudar a que los niños y niñas no estén un tiempo excesivo frente a pantallas y que, a su vez, puedan destinar tiempo a otro tipo de actividades.
- En niños y niñas de 3 a 4 años el uso pasivo de pantallas debería limitarse a no más de 1 hora al día. Además, para evitar el sedentarismo deberían tener al menos 180 minutos de actividad física.

5. Resguardar las horas de sueño.

- Niños y niñas de entre 3 y 4 años deberían dormir de 10 a 13 horas al día (puede incluir siestas).
- Evitar utilizar pantallas justo antes de dormir.
- Evitar tener pantallas en el dormitorio.

6. Evitar uso de pantallas en horario de comidas.

- Este tiempo podría ser destinado a las relaciones familiares, es decir, es un buen horario para que los integrantes de la

familia conversen sin que los aparatos tecnológicos interfieran en estas interacciones.

7. Evitar el uso de pantallas con el objetivo de entretener o calmar a los niños y niñas.

- Se recomienda, dentro de lo posible, calmar o entretener a los niños y niñas en contextos reales -no virtuales- y naturales, puesto que ayudará al desarrollo de la autorregulación bajo la comprensión de que el aburrimiento es un estado natural.

A su vez, les permitirá explorar por ellos mismos distintas formas con las que pueden divertirse. Algunas sugerencias son:

- Realizar actividades que sean entretenidas, como juegos, ya que estos pueden generar mayor involucramiento por parte del niño o niña y un estado de alegría. Algunos ejemplos son:
 - Saltar la cuerda o la rayuela
 - Construcción de legos
 - Títeres
 - Juegos de mesa aptos para la edad
 - Búsqueda del tesoro
 - Rompecabezas
 - Colorear
 - Juegos con balón o pelotas
 - Dar paseos entretenidos (contando chistes, adivinanzas, rimas)
 - Lectura -dentro de lo posible conjunta- de cuentos infantiles. Esto ayudará,

a su vez, a generar vínculos entre cuidador y niño o niña.

- La lectura conjunta puede incluir preguntas dirigidas hacia el niño o

niña (¿qué está haciendo el personaje? ¿qué te gusta del personaje? ¿por qué el personaje está haciendo eso? ¿de qué trata la historia?).

Sabemos que la tarea de regular el uso de pantallas en ocasiones no es nada fácil, pero cada esfuerzo que hacemos como padres o cuidadores de niños y niñas en regular su uso, poner horarios y acompañar a los niños y niñas en su proceso de aprendizaje sobre cómo utilizar las pantallas, será sin duda una gran ayuda para su desarrollo.

Bibliografía

Aguilar-Farías, N., Toledo-Vargas, M., Miranda, S., Cortinez-O’Ryan, A., Cristi, C., Rodríguez-Rodríguez, F., Martino-Fuentealba, P., Okely, A. & Del Pozo, B. (2021). Sociodemographic predictors of changes in physical activity, screen time, and sleep among toddlers and preschoolers in Chile during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010176>

American Psychiatric Association. (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5®: Spanish Edition of the Desk Reference to the Diagnostic Criteria From DSM-5®. American Psychiatric Pub.

Bremond-Gignac, D. (2020). Myopie de l’enfant. *Médecine/Sciences*, 36, 763-768. <https://doi.org/10.1051/medsci/2020131>

Brambilla, P., Giussani, M., Pasinato, A., Venturelli, L., Privitera, F., Miraglia del Giudice, E., Sollai, S., Pica, M., Di Mauro, G., Bruni, O. & Chiappini, E. (2017). Sleep habits and pattern in 1-14 years old children and relationship with video devices use and evening and night child activities. *Italian Journal of Pediatrics*, 43(7). <https://doi.org/10.1186/s13052-016-0324-x>

Biddle, S., García, E. & Wiesner, G. (2017). Sedentary behaviour and adiposity in youth: a systematic review of reviews and analysis of causality. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(43). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0497-8>

Cartanyà-Hueso, À., González-Marrón, A., Lidón-Moyano, C., García-Palomo, E., Martín-Sánchez, J. C. & Martínez-Sánchez, J. M. (2021). Association between Leisure Screen Time and Junk Food Intake in a Nationwide Representative Sample of Spanish Children (1–14 Years): A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare9020228>

CEDEP. (2020). Consulta Nacional sobre la Situación de la Primera Infancia por Crisis Covid-19. https://www.academia.edu/44149514/Policy_Brief_Consulta_Nacional_sobre_situaci%C3%B3n_de_la_Primer_Infancia_en_Pandemia_CHILE

Cheung, C., Bedford, R., Sáez De Urabáin, I., Karmiloff-Smith, A. & Smith, T. (2017). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Scientific Reports*, 7(46104). <https://doi.org/10.1038/srep46104>

Consejo Nacional de Televisión. (2014). Estudio de revisión bibliográfica: estándares de calidad en TV infantil. https://www.cntv.cl/wp-content/uploads/2020/04/calidad_tv_infantil_esta__ndares.pdf

Fore, H. (2021). Aumenta la preocupación por el bienestar de los niños y los jóvenes ante el incremento del tiempo que pasan frente a las pantallas. <https://>

www.unicef.org/es/comunicados-prensa/aumenta-la-preocupaci%C3%B3n-por-el-bienestar-de-los-ni%C3%B1os-y-los-j%C3%B3venes-ante-el

Gavoto, L., Terceiro, D., & Terrasa, S. A. (2020). Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿debemos limitar su exposición? Evidencia, Actualización En La práctica Ambulatoria, 23(4). <https://doi.org/10.51987/evidencia.v23i4.6897>

Huang, L., Yang, G., Schmid, K., Chen, J., Li, C., He, G., Ruan, Z. & Chen, W. (2020). Screen Exposure during Early Life and the Increased Risk of Astigmatism among Preschool Children: findings from Longhua Child Cohort Study. Environmental Research and Public Health, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072216>

JUNAEB. (2020). Mapa nutricional 2020. https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2021/03/MapaNutricional2020_.pdf

Kovacs, V., Starc, G., Brandes, M., Kaj, M., Blagus, R., Leskosek, B., Suesse, T., Dinya, E., Guinhouya, B., Zito, V., Rocha, P., Pérez-González, B., Kontsevaya, A., Brzezinski, M., Bidiungán, R., Kiraly, A., Csányi, T. & Okely, A. (2021). Physical activity, screen time and the COVID-19 school closures in Europe – An observational study in 10 countries. European Journal of Sport Science, 22(7), 1094-1103. DOI: 10.1080/17461391.2021.1897166

Lisak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. Environmental Research, 164, 149-157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>

Madigan, S., Browen, D., Racine, N., Mori, C. & Tough S. (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. JAMA Pediatrics, 173(3), 244-250. doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5056

Madigan, S., McArthur, B., Anhorn, C., Eirich, R, Christakis, D., MD. & MPH. (2020). Associations between screen use and child language skills a systematic review and meta-analysis. JAMA Pediatrics, 174(7), 665-675. doi:10.1001/jamapediatrics.2020.0327

Narea, M., Abufhele, A., Telias, A., Alarcón, S. & Solari, F. (2020). Mil Primeros Días: Tipos y calidad del cuidado infantil en Chile y su asociación con el desarrollo infantil (Estudios en Justicia Educativa, N° 3). Santiago: Centro Justicia Educativa. Disponible en: <https://centrojusticiaeducacional.cl/wp-content/uploads/2021/03/estudios-n3.pdf>

Narea, M., Abufhele, A., Telias, A., Alarcón, S. & Solari, F. (2021). Estudio longitudinal mil primeros días, segunda ola primeros resultados: cuidado y bienestar de las familias en pandemia (Estudios en Justicia Educativa, N° 4). Santiago: Centro Justicia Educativa. Disponible en: <https://centrojusticiaeducacional.cl/wp-content/uploads/2021/04/estudios-n4.pdf>

Narea, M., Soto, P., Abufhele, A., Alarcón, S., López, M.J., Solari, F. & Espinoza, F. (2021). Estudio longitudinal mil primeros días. Resultados descriptivos tercera ola. Cuidadoras y niños(as) después de la pandemia.

Organización Mundial de la Salud. (2016). Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Panamericana de la Salud. (2019). Directrices sobre la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño para menores de 5 años. https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51805/9789275321836_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Pons, L., Pérez, R., Cárdenas, T., Méndez, T. J. & Naranjo, R. M. (2019). Características del astigmatismo en niños. *Revista Cubana de Oftalmología*, 32(2). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=94762>

Ramírez-Ortiz, J., Fontecha-Hernández, J., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia del Covid-2019. *SciELO*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.801>

Rusca-Jordán, F. & Cortez-Vergara, C. (2020). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Una revisión clínica. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(3), 148-156. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v83i3.3794>

Russo, D., Bakker, L., Rubiales, J. & Betina, A. (2019). Intervención en habilidades de solución de problemas interpersonales: resultados preliminares en niños con diagnóstico de TDAH. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 14(1), 1-5. DOI: 10.5839/rcnp.2019.14.01.01

Tamana, S., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D., Azad, M., Moraes, T., Subbarao, P., Becker, A., Turvey, S., Sears, M., Dick, B., Carson, V., Rasmussen, C., CHILD study Investigators., Pei, J. & Mandhane P. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: results from the child birth cohort study. *Plos One*, 14(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>

Tang, L., Darlington, G., Ma, DWL. & Haines, J. (2018). Mothers' and fathers' media parenting practices associated with young children's screen-time: a cross-sectional study. *BMC Obesity*, 5(37). <https://doi.org/10.1186/s40608-018-0214-4>

UNICEF. (2021). Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet. Guía para las familias. <https://www.unicef.org/uruguay/sites/unicef.org.uruguay/files/2020-06/Gu%C3%ADa%20Pantallas%20en%20casa%20UNICEF.pdf>

Yang, G., Huang, L., Schimd, K., Li, C., Chen, J., He, G., Liu, L., Ruan, Z. & Chen, W. (2020). Associations Between Screen Exposure in Early Life and Myopia amongst Chinese Preschoolers. *Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph17031056>

