

El grupo de Salud Digital del CPS-AEP recomienda iniciar un piloto en centros escolares para validar este enfoque más saludable e inclusivo

Los pediatras defienden que el aprendizaje de la competencia digital en el entorno escolar se desarrolle sin usar pantallas

- A pesar de que la ley apuesta por una competencia digital crítica y saludable, su aplicación en las aulas depende casi por completo del uso de pantallas
- La AEP propone un cambio de paradigma para transformar la educación y proteger la salud infanto-juvenil
- Pensamiento computacional, protección de datos o alfabetización mediática, contenidos que pueden trabajarse con metodologías analógicas igual de eficaces y más saludables

Madrid, 24 de abril de 2025.- El uso saludable y crítico de la tecnología es uno de los grandes retos de la sociedad actual, especialmente cuando se trata de la infancia y la adolescencia. La [Asociación Española de Pediatría \(AEP\)](#), a través del Grupo de Salud Digital de su Comité de Promoción de la Salud (CPS-AEP) propone un cambio de paradigma en la forma en que se trabaja la competencia digital en el entorno educativo apostando por un modelo sin pantallas como vía eficaz, innovadora y saludable para formar ciudadanos digitalmente competentes.

En el ámbito educativo, la competencia digital se define como la capacidad del alumnado para usar la tecnología de forma crítica, segura, ética y responsable, participando activamente en una sociedad digital y comprendiendo su impacto en la vida personal y colectiva. Su enseñanza está recogida como objetivo curricular y, como advierten los pediatras, su implementación práctica en las aulas suele depender casi exclusivamente del uso de pantallas, incluso en las etapas más tempranas. Este modelo plantea importantes riesgos para la salud infantil, desde trastornos del sueño, fatiga visual, sedentarismo, deterioro de la memoria, dificultades de concentración, aislamiento social o desarrollo cognitivo fragmentado.

“La educación digital debe adaptarse a la etapa de desarrollo del alumnado. Iniciar ese aprendizaje sin pantallas permite sentar unas bases sólidas y saludables para una alfabetización digital crítica, sin exponer innecesariamente a niños pequeños a riesgos que aún no están preparados para gestionar”, subraya el doctor **Julio Álvarez Pitti**, coordinador del Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

Como explica la doctora **María Angustias Salmerón**, pediatra miembro del grupo de Salud Digital del CPS-AEP, la competencia digital no implica solo saber manejar una pantalla: *“Es pensar críticamente, protegerse en entornos digitales, entender cómo funcionan los algoritmos, identificar bulos o participar activamente en una sociedad conectada, contenidos que pueden empezar a trabajarse sin necesidad de recurrir a dispositivos”.*

Los pediatras apuntan que estas bases se pueden adquirir mediante herramientas analógicas a través de dinámicas de grupo, juegos de estrategia, materiales manipulativos, debates y simulaciones, que favorecen un aprendizaje más profundo y protegen el bienestar físico, emocional y social de los niños y los adolescentes. Así, citan contenidos clave como el pensamiento computacional, la protección de datos, la alfabetización mediática o la reflexión ética, entre otros que pueden trabajarse de forma analógica con igual o mayor eficacia.

En su opinión, aplicar este modelo evita la sobreexposición a dispositivos en edades tempranas, fomenta un aprendizaje más profundo, reflexivo y participativo, democratiza el acceso, al no depender de recursos tecnológicos, y promueve la salud física, emocional y social del alumnado. Además, señalan los estudios científicos que demuestran que en la infancia y adolescencia existe una dificultad para extrapolar el conocimiento a través de la pantalla a la vida real. *“Por ejemplo, hacer una torre en la pantalla implica un estímulo pobre donde el niño desplaza en un espacio bidimensional el dedo. Sin embargo, hacer una torre en el suelo es muy distinto, pone en marcha el uso de la coordinación ojo-mano, de apilar piezas, la interacción con una persona, la posibilidad de apilar piezas o tirarlas, etcétera. Este último es un estímulo de gran complejidad si lo comparamos con la misma actividad en la pantalla”*, ejemplifica la doctora Salmerón.

Un proyecto piloto que valide el enfoque

Como parte de su posicionamiento, el grupo de Salud Digital del CPS-AEP recomienda que la puesta en marcha de un proyecto piloto en centros educativos que permita validar esta metodología en la práctica. La iniciativa debería contemplar, entre otras cuestiones, materiales didácticos específicos, como kits de actividades sin pantalla adaptados a distintas etapas educativas; formación para el profesorado, que dote a los docentes de herramientas para implementar el modelo en el aula, e instrumentos de evaluación sin dispositivos, que permitan medir el progreso del alumnado sin recurrir a plataformas digitales.

“El objetivo es generar evidencia que confirme que este modelo no solo es viable, sino que resulta más saludable, inclusivo y alineado con el desarrollo infantil. Es una oportunidad para transformar la educación digital desde la perspectiva de la salud”, concluye la doctora Salmerón.

Este planteamiento se alinea con otras iniciativas impulsadas por la AEP, como el [Plan Digital Familiar](#), que ofrece a las familias y a los pediatras recursos prácticos y recomendaciones actualizadas basadas en la evidencia científica para acompañar a niños y adolescentes en el uso saludable, seguro y responsable de la tecnología.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 13.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.

***Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Eva Sahis

Tel.: 636 395 724

Email: eva.sahis@commstribes.com

www.aeped.es

[@aepediatria](https://twitter.com/aepediatria)