

Entre estos ni s los problemas de sue  eran frecuentes, el 18% refer n tenerlos, eran m  frecuentes entre los que ten n un televisor en su dormitorio y el 8% se encontraba cansado durante el d . Estas dificultades aumentaban por cada hora a dida de uso diurno y de contenido violento, aunque fueran programas infantiles, y por cada hora de uso nocturno independientemente del contenido.

Los problemas de sue  m  frecuentes eran: dificultades para quedarse dormido, pesadillas, dificultad para mantenerse alerta, somnolencia durante el d , seg n los cuestionarios completados por los padres.

Este estudio tiene distintas limitaciones entre ellas que el uso de Internet y TV y los problemas de sue  son estimaciones realizadas por los padres.

<http://www.seattlechildrens.org/Press-Releases/2011/Studies-Examine-Impact-of-Media-Use-Among-Youth,-Recommend-Preventative-Measures/>

*Michelle M. Garrison, Kimberly Liekweg and Dimitri A. Christakis. Media Use and Child Sleep: The Impact of Content, Timing, and Environment*  
*Pediatrics* 2011;128;29; originally published online June 27, 2011;  
DOI: 10.1542/peds.2010-3304