



¿CÓMO AFECTA A NIÑOS Y NIÑAS EL USO DE LAS PANTALLAS?



PRIMERO LO PRIMERO: PANTALLAS VS. JUEGO LIBRE

Un uso excesivo de pantallas puede desplazar **el tiempo dedicado al juego libre, que es fundamental para el desarrollo cognitivo y emocional**. Jugar sin estructuras —inventando escenarios, asumiendo roles, explorando el entorno— **les permite procesar experiencias, desarrollar habilidades sociales y encontrar soluciones creativas a los problemas**.



EL ABC DE LAS CONSECUENCIAS INTANGIBLES

A

El ritmo rápido y **el contenido altamente estimulante puede modificar el desarrollo de los circuitos cerebrales** involucrados en la atención, especialmente en los más pequeños, cuyo cerebro aún está en pleno desarrollo, y **reducir la capacidad para concentrarse en actividades como la lectura, el estudio o incluso la interacción social**.

B

Muchas aplicaciones y videojuegos están diseñados para ofrecer recompensas rápidas y constantes, lo que puede hacer que **niños y niñas se vuelvan menos tolerantes a la espera y tengan más dificultad para manejar la frustración**.

C

Cuando el uso de pantallas es excesivo suelen aparecer síntomas de ansiedad, depresión y soledad, lo cual puede estar relacionado a una **exposición a contenidos inadecuados**, falta de interacción social cara a y presión de las redes sociales.

¿CÓMO AFECTA A NIÑOS Y NIÑAS EL USO DE LAS PANTALLAS?



ZOOM IN AL IMPACTO EN EL CUERPO

El uso prolongado de pantallas a menudo implica mantener **posturas inadecuadas**, lo que puede causar tensión en los músculos del cuello, hombros y espalda, o incluso generar un “cuello de texto”, que provoca **dolor y rigidez en la columna cervical**. También puede llevar a tensiones en las manos y muñecas, contribuyendo a afecciones como el síndrome del túnel carpiano o la tendinitis. Además, la pantalla en exceso puede reemplazar actividades físicas fundamentales como correr, jugar al aire libre o practicar deportes. **La inactividad prolongada aumenta el riesgo de sobrepeso y de diabetes tipo 2.**

También puede haber un impacto directo en la salud ocular. **Se ha demostrado una mayor incidencia de miopía en niños y adolescentes que pasan mucho tiempo usando pantallas.** A su vez, la exposición a la luz azul emitida por las pantallas, especialmente antes de acostarse, puede alterar el ritmo circadiano y reducir la producción de melatonina, la hormona responsable del sueño.



**MIRAR PANTALLAS
DURANTE PERÍODOS
PROLONGADOS PUEDE
CAUSAR EL “SÍNDROME
DE LA VISIÓN POR
COMPUTADORA”, QUE
LLEVA A OJOS SECOS,
VISIÓN BORROSA,
DOLORES DE CABEZA Y
FATIGA OCULAR.**



¿CÓMO AFECTA A NIÑOS Y NIÑAS EL USO DE LAS PANTALLAS?



TODO LO QUE NO: **EL CHUPETE ELECTRÓNICO**

Cuando un niño o niña pequeña tiene un berrinche o está inquieto, es común ver a madres, padres y cuidadores entregándoles un celular o una tablet para calmarlos rápidamente. Si bien esta estrategia del “chupete electrónico” puede funcionar a corto plazo, **los niños y niñas no aprenden a identificar ni a gestionar sus emociones.**

En lugar de desarrollar habilidades para calmarse por sí mismos, **se vuelven dependientes de la distracción que ofrece la pantalla.** También pierden la oportunidad de enfrentar tiempos de espera —como en un consultorio o durante un viaje— y de imaginar cómo entretenerse por su cuenta. Usar pantallas cada vez que experimentan incomodidad refuerza la idea de que las emociones negativas deben ser evitadas, en lugar de transitadas y elaboradas.



TODO LO QUE SÍ: **SER EJEMPLO**

Las personas adultas somos responsables de generar tiempos de desconexión planificada con actividades fuera de línea que promuevan el bienestar emocional, como **pasar tiempo al aire libre, jugar en familia o realizar actividades creativas** que no involucren el uso de tecnología.

Niños y niñas aprenden por imitación. Si nos ven manejar el estrés de forma saludable —hablando sobre lo que nos preocupa, haciendo ejercicio o practicando técnicas de relajación— es más probable que adopten esas estrategias como propias.

No podemos pedirles hábitos que nosotros no sostenemos. Si queremos que no usen pantallas en la cena, que no se duerman mirando el celular o que puedan desconectarse a tiempo, primero tenemos que modelarlo nosotros. **Ellos aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice.**



TE PASO UN PIQUE: **NOCHES Y COMIDAS SIN PANTALLAS**

Es recomendable establecer un período libre de pantallas de **al menos una hora antes de acostarse.** Si es necesario usarlos por la noche, se puede elegir el modo de “luz nocturna” para reducir el impacto y desactivar las notificaciones.

También es importante que las comidas sean momentos sin dispositivos. Esto **favorece una conexión más consciente con la alimentación, ayuda a registrar mejor las señales de hambre o saciedad, y refuerza los vínculos familiares.**