



# LOS EFECTOS NEGATIVOS del Tiempo en Pantalla



## LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL TIEMPO EN PANTALLA

Los niños de hoy crecen con un mundo de tecnología a su alcance. Desafortunadamente, las investigaciones muestran que esta nueva tecnología ha tenido un impacto negativo en nuestros hijos.

**Según las estadísticas, los niños pasan un promedio de seis a nueve horas diarias frente a las pantallas, y algunos niños incluso superan este tiempo.**

Debido a que los niños pasan más tiempo viendo televisión, jugando videojuegos y usando teléfonos inteligentes, pierden valioso tiempo de juego, descanso, ejercicio e interacción con sus padres, maestros y amigos. Se está desarrollando un estilo de vida poco saludable.

**A los padres ocupados les resulta difícil establecer límites en el tiempo que sus hijos pasan frente a las pantallas.** Los niños no tienen la capacidad de atención necesaria para leer, jugar al aire libre o incluso concentrarse en clase debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos.

Además, **los estudios demuestran que los niños que pasan más tiempo frente a pantallas son menos activos físicamente, lo que frena el crecimiento y desarrollo de su cerebro.** Pero eso no es todo.

## ¿Cuáles son otros efectos preocupantes del tiempo en pantalla?

**1. Problemas de conducta.** Los niños que pasan demasiado tiempo frente a las pantallas tienen más probabilidades de ser desafiantes, desobedientes y pasivos. Se vuelven menos respetuosos con los adultos, tienen menor autodisciplina y son más propensos a involucrarse en conductas de riesgo.

- El exceso de tiempo en pantalla también significa que estos niños son más propensos a tener dificultades sociales, emocionales y de aprendizaje.
- ¿La solución? **Limita el tiempo en pantalla a un máximo de 2 horas por día.**

**2. Aumento de la violencia.** Los niños expuestos a medios violentos tienen más probabilidades de volverse agresivos.

- Las investigaciones han demostrado que los niños que crecen en hogares con acceso constante a televisores, computadoras o videojuegos son más propensos a mostrar comportamientos hostiles y agresivos hacia sus compañeros.
- **Los padres pueden reemplazar el tiempo frente a pantallas violentas con actividades constructivas y enriquecedoras como la lectura, los deportes o paseos al parque.**

**3. Falta de sueño.** El tiempo frente a las pantallas afecta directamente la duración y calidad del sueño. Los niños que ven demasiada televisión, juegan videojuegos o navegan por internet durante muchas horas por la noche son más propensos a dormirse tarde y sufrir privación del sueño.

- Todo terapeuta del sueño coincidirá en que usar dispositivos electrónicos justo antes de acostarse afecta negativamente el descanso. No solo dificulta conciliar el sueño, **sino que el brillo de las pantallas también impide que el cerebro produzca las hormonas necesarias para dormir.**
- Si eres padre, da un buen ejemplo a tu hijo adolescente yendo a dormir y apagando todas las pantallas una hora antes de acostarte.
- Además, aplica una regla de "sin pantallas" después de las 8 p.m. Esta práctica ayuda a los adolescentes a reducir el tiempo frente a las pantallas, lo que conduce a un mejor descanso.

## LOS EFECTOS NEGATIVOS DEL TIEMPO EN PANTALLA

**4. Efectos negativos en la salud mental.** La depresión y el estrés traumático son más comunes en los adolescentes que pasan largos periodos frente a las pantallas.

- Los estudios sugieren que el exceso de tiempo en pantalla puede provocar síntomas de depresión, como tristeza, pérdida de interés en actividades que solían disfrutar y falta de apetito.
- El tiempo excesivo frente a pantallas también puede contribuir al estrés, afectando el rendimiento escolar y fomentando conductas poco saludables, como fumar o el consumo de sustancias.
- Un estudio del Instituto Nacional de Salud descubrió que los niños que pasaban más de dos horas al día en sus dispositivos obtuvieron puntajes más bajos en pruebas de lenguaje y razonamiento.

**5.5. Habilidades sociales debilitadas.** Cuando los adolescentes pasan más tiempo frente a las pantallas que interactuando con personas, sus habilidades sociales se ven afectadas. Tienden a estar tan absortos en sus dispositivos que olvidan estar presentes con quienes los rodean. Así, cuando se enfrentan a eventos sociales reales, como reuniones o fiestas, no saben cómo responder adecuadamente

- Esto les dificulta conectar con los demás y tener conversaciones interesantes y agradables.
- **Los padres pueden ayudar a sus hijos ofreciéndoles más oportunidades para socializar y conectar con personas reales.**

Como puede ver, el exceso de tiempo en pantalla durante la infancia genera muchos problemas.

Aunque puede ser entretenido, es importante que los padres eduquen a sus hijos sobre los efectos nocivos del tiempo excesivo frente a las pantallas, establezcan normas claras y limiten la cantidad de tiempo que pasan en dispositivos electrónicos. Como resultado, tus hijos se beneficiarán enormemente.



