

# Uso de pantallas en niños y adolescentes: un problema creciente

En la era digital, las herramientas tecnológicas han pasado a ser indispensables en nuestra vida cotidiana, facilitando desde tareas simples hasta las más complejas. Sin embargo, el mal uso y la gestión inadecuada de estas herramientas pueden tener efectos negativos y nocivos en la salud de niños y adolescentes, llevándolos incluso a una adicción digital, lo que podría causar, según investigaciones, la presencia de trastornos del sueño, ansiedad, dificultades de visión, obesidad, dolores de espalda, agresión, problemas psicológicos, hiperactividad y déficit de atención, entre otros.

Diversos estudios han demostrado que pasar más de dos horas al día frente a una pantalla, ya sea de televisión, computadora o celular, puede provocar cansancio excesivo, dificultades para despertarse y problemas para conciliar el sueño. La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, recomienda que los adolescentes duerman entre ocho y diez horas diarias, ya que la falta de sueño afecta su funcionamiento diurno, aumentando el riesgo de problemas físicos, psicosociales y de comportamiento.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que niños y adolescentes realicen, al menos, dos horas de actividad física al día. Además, la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño, respaldada por la Academia Americana de Pediatría (AAP), recomienda que las habitaciones de los niños deben estar libres de dispositivos con pantalla, ya que la exposición a la luz brillante de las pantallas puede afectar la calidad del sueño. Además, se ha observado una relación entre el uso de pantallas y la ingesta de alimentos no saludables. Dados todos estos antecedentes, para los



**PAMELA ARAYA**  
 Directora carrera Psicopedagogía  
 Universidad Andrés Bello

niños pequeños se recomienda limitar el tiempo frente a la pantalla: los menores de un año no deben pasar tiempo frente a dispositivos electrónicos, mientras que, para los niños de dos a cuatro años, este tiempo no debe exceder una hora diaria. En su lugar, se sugiere que los adultos les lean cuentos e historias, dar lugar a juegos al aire libre, experimentar con materiales concretos, manipular objetos

**Los menores de un año no deben pasar tiempo frente a dispositivos electrónicos, mientras que, para los niños de dos a cuatro años, este tiempo no debe exceder una hora diaria.**

cotidianos, hacer actividades artísticas, andar en bicicleta, jugar a las cartas o ver una película juntos. Estas experiencias desarrollan habilidades fundamentales para el aprendizaje y la vida en sociedad, como el trabajo en equipo, la toma de decisiones, la capacidad de adaptación, flexibilidad, empatía, creatividad, comunicación aserti-

va, expresión oral y escrita. Es esencial que los adultos seleccionen cuidadosamente los contenidos a los que los niños tienen acceso y controlen estos recursos mediante herramientas de búsqueda segura, controles parentales y configuraciones de privacidad. La tecnología debe ser una parte de la vida del niño, pero no la central.

Una gestión adecuada del tiempo frente a las pantallas, junto con una mayor actividad física y hábitos de sueño saludables, son cruciales para el bienestar físico y mental de niños y adolescentes.