



## **Niños y adolescentes y el exceso de tiempo frente a las pantallas, un problema que afecta su salud física y mental**



Las pantallas digitales se han convertido en una excelente herramienta tanto de trabajo como de estudio, pero existe un factor negativo en cuando a la relación que tienen estos elementos tecnológicos con los niños menores de edad.

De acuerdo con un informe de Common Sense Media en 2020, los niños de hasta ocho años consumen casi 2.5 horas de tiempo de pantalla al día, algo que podría llegar a ser perjudicial para su salud tanto física como mental.

En el último año de encierro y pandemia, una gran cantidad de niños y adolescentes se ha visto afectado por el excesivo consumo de pantallas electrónicas como el computador, tables, celulares, pero, sobre todo, videojuegos o juegos en línea. Un pasatiempo que les puede quitar

bastantes horas productivas a los menores de edad, como lo que significa dejar de lado las tareas escolares y vida social.

De acuerdo con Gabriela Ojeda, psicóloga argentina del portal Psyalive.com, **el alto consumo de videojuegos los lleva a perder horas de sueño a causa del insomnio que les genera, molestia en los ojos, dolores de cabeza, sedentarismo y aparición de obesidad y sobrepeso.**

“Haciendo una analogía entre pandemia y exceso de pantallas se dio gracias a un sobre encierro, es decir, esta situación de pandemia que nos llevó a encerrarnos, a niños y adolescentes se les facilitó mucho tiempo para estar frente a pantalla. Están encerrados en sus casas, dentro de sus habitaciones y dentro de este videojuego o este celular que lo va consumiendo, que genera un sobre aislamiento y disminución en el desarrollo de actividades sociales. Luego se da el bajo rendimiento académico que tiene que ver con esto de aprender cosas nuevas”, explica la experta en psicología infanto juvenil.

**“A pesar que la pandemia ya paso y hoy es un triste recuerdo, los padres siguen incentivando el uso de pantallas ya que es una solución fácil y sin desgaste a que su hijos e hijas estén entretenidos, “sin molestar”, siendo lo más grave, sin ninguna supervisión, exponiendolos a los peligros que tienen las redes sociales y ni hablar del deterioro en el lenguaje de cada uno de ellos”<sup>1</sup>**

Según Ojeda, la adicción a los videojuegos y el mayor tiempo frente a las pantallas, los niños y adolescentes podrían incluso verse afectados en su salud psicofísica. “A nivel general se observa somnolencia, periodos depresivos, deficiencia en el desempeño de las tareas, bajo rendimiento escolar, el niño también pierde interés en la vida cotidiana, en lo académico.

Hay una pérdida de interés en otras actividades como la socialización, aprendizaje y en los hábitos alimenticios, con factores de obesidad en niños a partir de los 5 o 6 años y en la adolescencia repercute, lo que también tiene que ver con el sedentarismo, lo que no le dan tiempo para actividades como el deporte”, añade.

Sin embargo, la tecnología para los más jóvenes puede ser una herramienta muy facilitadora para el estudio y la conectividad que se necesita para incorporarse a clases, pero que según Vivien Anthony reconoce que “existe una creciente preocupación por su uso excesivo del entrenamiento”.

Quienes pueden ayudar a disminuir el consumo de pantallas en sus niños

Gabriela Ojeda recomienda a los padres de niños que sobrepasan el horario de consumo de pantallas tener un mayor control sobre ellos en relación a una mayor supervisión en cuanto a las horas y lo que ven.

“A los padres de mis pacientes les recomiendo es que dividan el tiempo de poder permitirles el uso de las pantallas, por ejemplo, si antes le permitían a su hijo tener el celular durante 4 horas seguidas, que ahora le permitan una hora a la mañana y una hora en la tarde, y que se

---

<sup>1</sup> Profesor Cristian Arriagada/Sub Director CRA.

fraccione ese tiempo para que el niño pueda tener otras posibilidades de realizar diferentes actividades que tengan que ver con su vida diaria”, dice.

Otro factor positivo que recomienda la experta emplear el refuerzo positivo, “Qué quiere decir esto, refuerzo positivo es lo que se diría como un premio para otras actividades educativas por ejemplo si acaba la tarea, si ayudas en casa o si pruebas tal materia te permito una hora de tu videojuego, esto es, implementarlo como un refuerzo positivo”, añade Ojeda.

Pero el control más importante de todos es el contenido que puedan llegar a tener los videojuegos y a lo que se podrían llegar a exponer los menores. “Vigilar el contenido de estos videojuegos o de estas cuestiones que los chicos tienen acceso a pantallas, que sean adecuadas para la edad del niño, y por ejemplo que los padres que compren un videojuego lo estrenen con el niño para poder asegurarse de que no contengan ningún peligro, que son adaptados a la edad del niño”, agrega la psicóloga.

Sin embargo, según la psicopedagoga SEP de la escuela básica general Alejandro Gorostiaga Orrego, Guadalupe Huaiquimil, afirma que exponerse por más de cinco horas a la pantalla, podría traer consecuencias negativas para los niños. “El rol de los padres es fundamental, ya que son los encargados de supervisar y controlar el uso de Video juegos. Es importante que ellos estén al tanto de las consecuencias tanto negativas como positivas, ya que, si bien el juego proporciona diversión, el exceso de este puede producir consecuencias significativas en la manera en que el niño se relaciona con otros. Hay estudios que aseguran que el uso excesivo de Video juegos puede provocar que el desarrollo de la empatía sea menor que en niños que juegan menos a través de la pantalla. También afecta a su capacidad de tolerar la frustración, la cual disminuye con este uso excesivo”, aclara.

Por : Tatiana Hernández Chacón  
Periodismo Universidad Central.