

## ¿CÓMO ADMINISTRAR EL TIEMPO DE PANTALLA EN MI HIJO?

Dr. José Martín López Amézquita<sup>1</sup>, Dr. Luis Daniel Vargas Lugo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pediatra neonatólogo,

Jefe de Pediatría de Hospital Regional de PEMEX,

Capítulo Salamanca,

<sup>2</sup>Pediatra Hospital General San Luis de la Paz,

Capítulo San Miguel de Allende

*Bol Col Ped Gto 2023;1(2):41-44*



El porcentaje de usuarios de los teléfonos inteligentes, computadoras, laptops y pantallas está creciendo en los últimos años, especialmente entre los menores, como parte del desarrollo tecnológico. Actualmente esta tecnología ha favorecido la mejora del conocimiento y el desarrollo de algunas habilidades en los niños, no obstante, su uso excesivo ha generado también consecuencias negativas a nivel del neurodesarrollo y la conducta de nuestros hijos.

El cerebro de un niño se duplica durante el primer año de vida, alcanzado el 80% del tamaño adulto a los 3 años de edad, y para que el cerebro funcione deben conectarse las neuronas entre sí por medio de puentes o redes neuronales; si los menores pasan demasiado tiempo delante de una pantalla y no interactúan con otras personas los niños tendrán menos oportunidades de crear estas redes neuronales. La madurez cerebral se va adquiriendo conforme avanza la edad, por lo que es muy distinto el cerebro de un recién nacido al de un niño de 5 años. Para un adecuado desarrollo y adquisición de habilidades el niño debe estar expuesto a estímulos sensoriales que brindan las voces, gestos,

movimientos e incluso las risas de sus padres, hermanos u otros niños.

### EFFECTOS ADVERSOS DEL EXCESO DE TIEMPO PANTALLA:

**A corto plazo.** Daños físicos relacionados con **malas posturas y exposición a la luz azul:**

- **Dolores de cabeza**, en el cuello o en los hombros.
- **Irritabilidad** y **mal comportamiento**.
- **Fatiga visual**, ojos secos o irritados.
- **Mala calidad del sueño** o inquietud.

**A largo plazo.** Altera la estructura del cerebro, específicamente el área responsable del desarrollo del lenguaje y de la capacidad para leer y escribir, entre otros:

- **Obesidad** por falta de actividad física y sedentarismo.
- **Miopía** como resultado de una exposición excesiva a la luz azul.
- **Sueño deficiente.**
- **Pérdida de habilidades sociales** por las reducidas interacciones humanas.
- **Adicción** a las pantallas.

- **Problemas de comportamiento** y depresión.
- **Problemas de salud mental**, como el riesgo de trastorno por déficit de atención con hiperactividad en niños menores de cinco años.
- **Alteración de la estructura de la materia blanca** del cerebro, que no está formada completamente hasta los dos años de edad.

### ADMINISTRACIÓN DE TIEMPO:

En 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) por primera vez publicó una guía con recomendaciones para pasar tiempo frente a una pantalla:

#### MENORES DE 2 AÑOS:

Desde el nacimiento hasta los dos años de edad, la OMS **recomienda cero horas de tiempo sedentario delante de una pantalla**. La Asociación Americana de Pediatría (AAP) no recomienda ningún tiempo delante de una pantalla para niños de menos de 18 meses de edad, con la excepción de las videollamadas. Recomienda introducir **programación de alta calidad únicamente a partir de entre los 18 a 24 meses de edad**.

Hay una diferencia clave entre el tiempo delante de una pantalla activo y sedentario. Dejar a un bebé delante de una pantalla con contenidos aleatorios es distinto de una videollamada interactiva con un padre o madre que esté de viaje o de un programa educativo en el que

participan cantando y realizando movimientos junto con los niños.

#### DE 2 A 5 AÑOS:

A los dos años de edad, la mayoría de los niños exploran palabras, dicen frases de 2 palabras e imitan a animales o conductas. A esta **edad se recomienda limitar el tiempo de una pantalla a una hora al día**. La clave para establecer límites para los más pequeños es fijarse más en el contenido y en la calidad y menos en el reloj.

Las secuencias rápidas (las acciones animadas exageradas y frenéticas) son muy distintas a una conversación humana significativa, pausada y en tiempo real. El ritmo frenético de una aplicación o programa de televisión permanece en su mente de un modo negativo incluso después de apagar la pantalla ocasionando trastornos del sueño y en su crecimiento y desarrollo.

#### DE 6 A 12 AÑOS DE EDAD

El tiempo de pantallas puede extenderse más en estos niños siempre y cuando duerman entre 10 a 14 horas y haga al menos 1 hora de ejercicio. Se recomienda analizar primero el tiempo que pasan alejados de una pantalla y luego establecer reglas coherentes que toda la familia pueda cumplir.

#### DE 13 A 18 AÑOS DE EDAD:

Se recomienda **2 horas de tiempo de ocio al día delante de una pantalla**. Hay que distinguir entre tiempo de *ocio* y tiempo *educativo* ya que actualmente la computadora es una herramienta indispensable en la preparatoria y universidad.

Debemos vigilar el tiempo

destinado a redes sociales y prevenir el riesgo de amenazas en línea o ciberacoso. Se debe hablar sobre la importancia de no proporcionar demasiada información personal en redes sociales y otras páginas. Se recomienda a los padres que ajusten filtros de seguridad y controles de privacidad.

### ESTRATEGIAS PARA LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA:

Hoy en día con los teléfonos y pantallas inteligentes una alternativa para limitar el tiempo de pantalla son las aplicaciones que permiten administrar los dispositivos electrónicos, el internet y el contenido en línea. Una de ellas es *Microsoft Family Safety*.

Es importante que como padres prediquemos con el ejemplo y creemos espacios para pasar tiempo en familia libre de pantallas. Cuando los niños utilicen pantallas procurar que sean programas activos en los que los niños interactúen y no solo sean espectadores. Se debe evitar cualquier tipo de pantalla 90 minutos antes de dormir. Se puede crear un sistema de recompensas donde el niño reciba un pequeño premio que lo estimule a continuar y ser constante en el cumplimiento de las reglas.

En conclusión, lo más importante es crear buenos hábitos, pues los que se adquieran en una edad temprana pueden tener efectos duraderos (positivos y negativos) en la salud física y mental de los niños.



### BIBLIOGRAFÍA

1. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization, 2019. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311663>
2. American Academy of Pediatrics. Children, adolescents and the media. *Pediatrics*. 2013; 132(5):958-961.
3. Hutton, J-S, Dudley, J. et al. Associations Between Screen Use and White Matter Integrity in Preschoolers. *JAMA Pediatrics*, 2020; 174 (1).
4. Fischer-Grote, L. et al. Risk factors for problematic smartphone use in children and adolescents: a review of existing literature. *Neuropsychiatr*, 2019; 33:179–190.

