



## Sin pantallas

Durante las vacaciones escolares, niños y adolescentes disponen de más tiempo libre y menor estructura cotidiana, lo que comúnmente se traduce en un aumento del uso de redes sociales. Este fenómeno, ampliamente documentado, ha generado un debate necesario sobre sus efectos en la salud mental y el bienestar psicológico en etapas sensibles del desarrollo. Diversos estudios indican que el uso intensivo de estas plataformas puede asociarse con mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos y menor satisfacción vital, aunque esta relación no es lineal y continúa siendo investigada. Factores como el acoso cibernético, las alteraciones del sueño, el sedentarismo y la exposición prolongada a pantallas complejizan este vínculo.