

# Uso de pantallas en menores de edad

Durante la niñez de todos quienes tienen actualmente más de 30 años, no existían los celulares... y si los había, era solo para algunas personas. Para qué hablar entonces de computadores, notebooks y tablets, y menos de la gran cantidad de plataformas de contenido que existen hoy en día.

Por lo mismo, los niños y adolescentes usaban su tiempo libre jugando y usando su imaginación al máximo para no aburrirse, especialmente durante los períodos de vacaciones.

Sin embargo, en la actualidad, todo el mundo tiene un teléfono móvil y todo tipo de pantallas.

Y nos referimos a este tema, porque diferentes investigaciones coinciden en las consecuencias perjudiciales que las pantallas generan en los niños.

Un estudio realizado por Sapien Labs, en colaboración con la Universidad de Stanford, reveló los efectos negativos que puede tener el uso temprano de teléfonos inteligentes en la salud mental de los adultos jóvenes.

Según los hallazgos, quienes acceden a estos dispositivos antes de los 13 años presentan una mayor probabilidad de experimentar pensamientos

suicidas, conductas agresivas, desconexión de la realidad, inestabilidad emocional y baja autoestima, entre otros problemas.

Soledad Garcés, académica de la Escuela de Administración de la Universidad de los Andes y directora de la Fundación para la Convivencia Digital, explica que el principal daño que genera el uso de celulares es que quita tiempo para jugar en cosas que realmente se requieren a temprana edad.

La académica asegura que el juego no es solo una forma de entretenimiento, sino una herramienta adaptativa fundamental. "A través del juego, los niños ensayan, se equivocan, se descubren a sí mismos y exploran su entorno. Es una forma de aprender cómo funciona el mundo y cómo relacionarse con él, especialmente en su contexto más cercano".

Además el uso intensivo de pantallas nos introduce en un mundo digital hiperestimulado y lleno de realidades irreales, al mismo tiempo que quita tiempo a las actividades reales que son las que ayudan, benefician y no encajan en el mundo digital.

Finalmente, la exposición prolongada en el tiempo puede provocar irritabilidad, frustración y dificultades para expresarse. Lamentablemente, eso es lo que se está observando en muchos niños.