



MENORES DE 12 AÑOS Y USO DE PANTALLAS: *una generación en riesgo*

POR MG. JENNY CANIUPAN CANIUPAN
 Docente Carrera de Enfermería y Diplomada en Pediatría
 Universidad Autónoma de Chile, Sede Temuco

Vivimos una era donde la tecnología ha transformado todos los aspectos de la vida cotidiana, no solo del adulto, sino también de los menores de 12 años. Hoy los niños y niñas acceden, con mayor facilidad que generaciones anteriores, a dispositivos móviles, tablets, videojuegos y, como consecuencia, a redes sociales. Lo que, sin duda, está generando impactos negativos que no podemos seguir ignorando.

Investigaciones publicadas en *Frontiers in Psychology* y *Cureus* han demostrado que los menores de 3 años que pasan más de dos horas al día frente a una pantalla presentan una reducción significativa no solo en el desarrollo del lenguaje receptivo y expresivo, sino también en sus habilidades motrices.

Por otro lado, un metaanálisis reciente que incluyó a más de 300 mil niños entre 6 y 10 años reveló una relación entre el uso excesivo de pantallas y el aumento de problemas emocionales, conductuales y sociales. Diferentes estudios de *JAMA Pediatrics* han demostrado que el incremento uso de redes sociales en preadolescentes se asocia a mayores niveles de síntomas depresivos y ansiedad. Por ende, el impacto que se genera en los menores no sólo se limita al área cognitiva, ya que se ha evidenciado un claro vínculo entre el tiempo de pantalla y la salud mental infantil.

En el plano físico, el sedentarismo asociado al uso de pantallas contribuye al aumento de la obesidad infantil y al deterioro de la salud visual, patologías que vemos aumentadas de forma exponencial en los últimos años. Resulta importante también destacar la alteración del sueño que se produce, ya que el uso de pantallas afecta de forma significativa en su calidad, debido a la alteración que se produce por la luz azul de las pantallas, impactando además

directamente en el crecimiento de la talla de los niños y niñas.

Otro elemento preocupante es la desregulación emocional asociada al uso de tecnologías, estudios recientes han demostrado que cada hora adicional de uso de pantalla a los 3 o 4 años se asocia con un mayor número de pataletas y dificultades para regular las emociones. Este fenómeno se explica, en parte, porque el uso de dispositivos se ha convertido en una herramienta de distracción, contención emocional, o bien, "apoyo en la crianza", desplazando oportunidades valiosas para el aprendizaje de habilidades socioemocionales.

Resulta importante destacar que no solo se trata de cuánto tiempo pasan los niños frente a las pantallas, sino también del contenido al que están expuestos, ya que las tecnologías pueden aportar contenidos educativos y generar efectos positivos importantes en algunas áreas del aprendizaje, pero el uso actual no está siendo supervisado ni regulado por adultos, lo que potencia los efectos negativos descritos.

Frente a esta evidencia, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría han establecido recomendaciones claras: evitar las pantallas en menores de 2 años, limitar su uso a una hora diaria entre los 2 y 5 años, y no más de dos horas en edades escolares, siempre, priorizando contenidos de calidad y acompañamiento parental. Al respecto, las recomendaciones de algunos psicólogos proponen ir más allá, destacando: postergar el acceso a teléfonos inteligentes hasta los 14 años, y restringir las redes sociales hasta los 16 años, sugerencias basadas en estudios que buscan proteger el desarrollo cerebral en etapas críticas, prevenir la adicción digital y favorecer un crecimiento más saludable. **TD**