



Uso de pantallas en niños

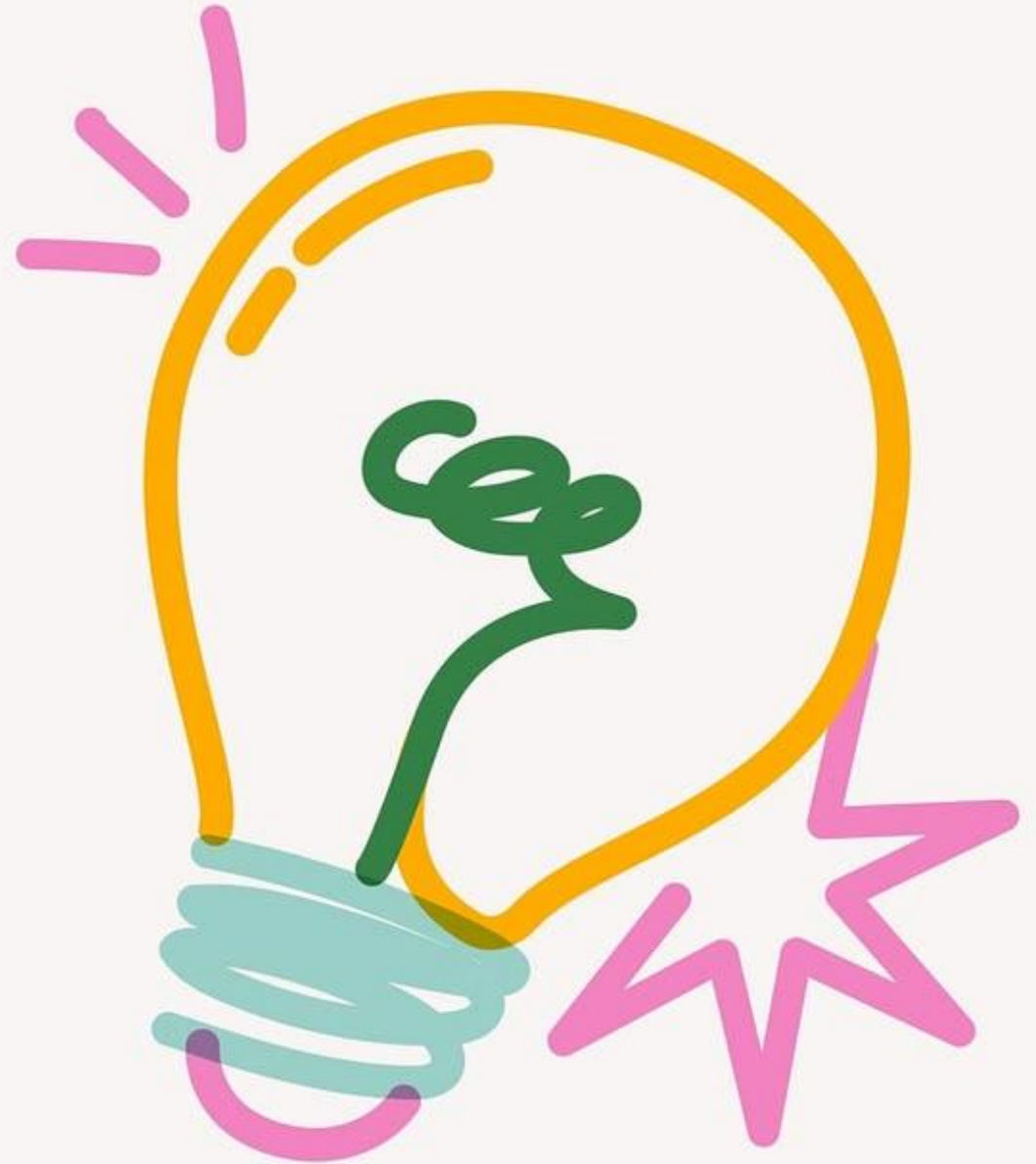
Centro de Aprendizaje TICÚ

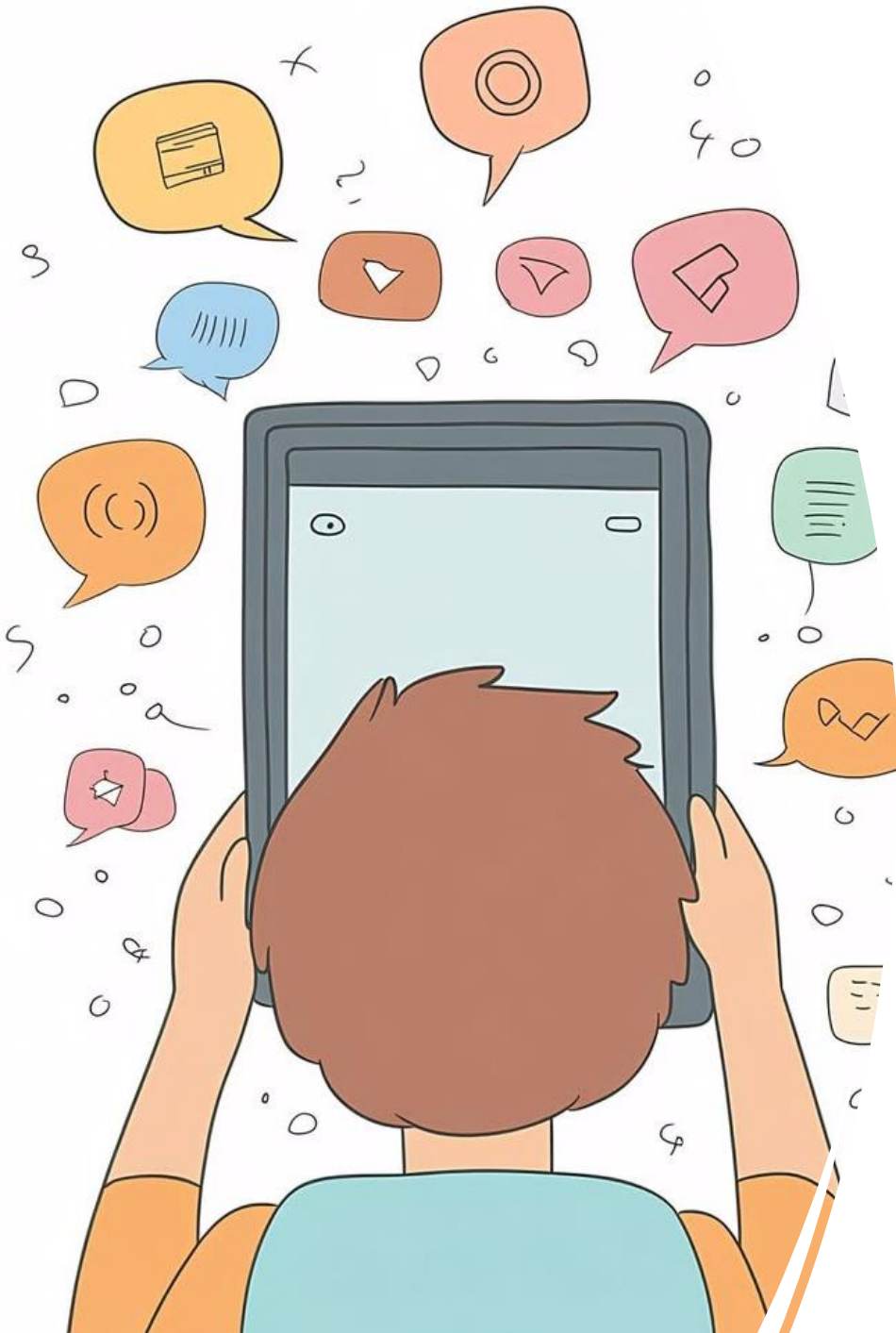
¿Para qué usamos
las pantallas?



Dispositivos como recurso

- Están ligados a la falta de ayuda, sobrecarga y la necesidad de sostener tareas básicas.

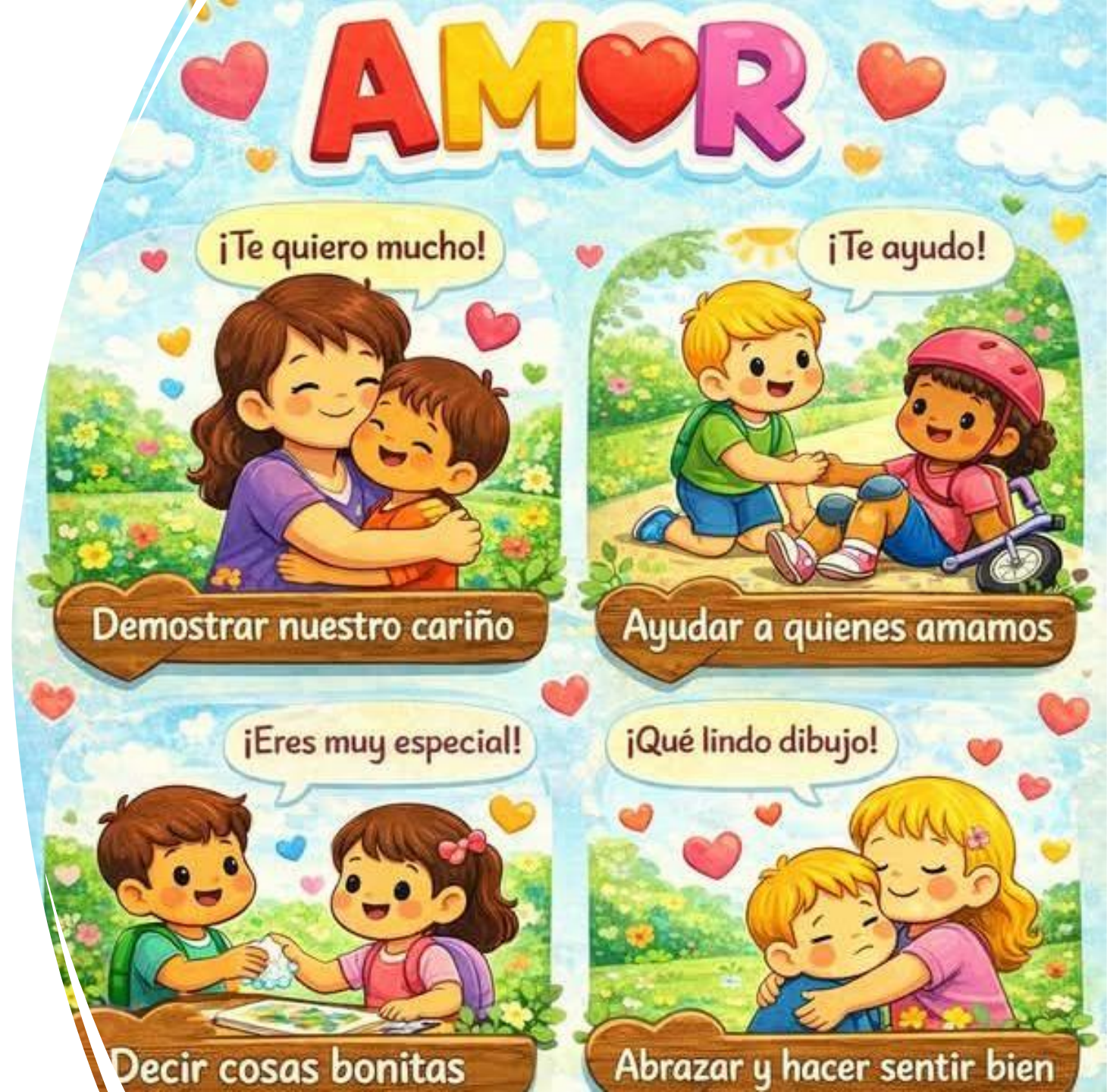


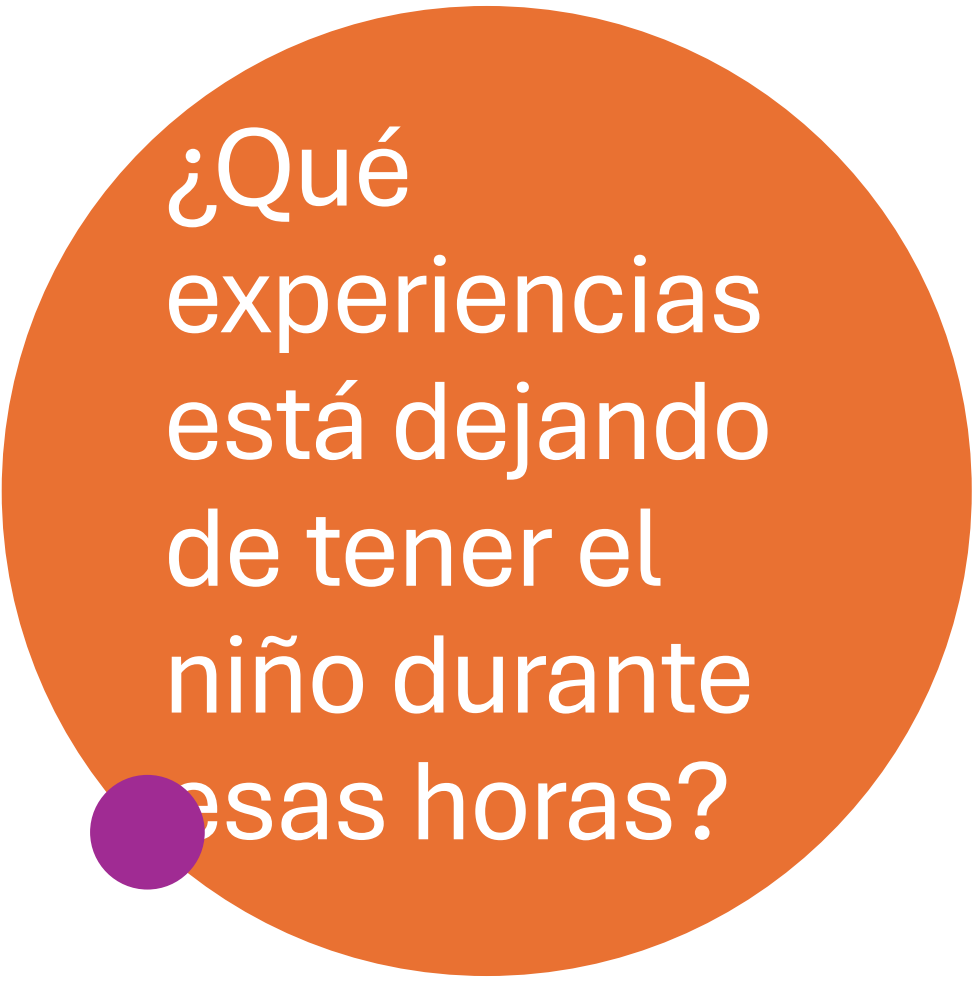


El problema no es solamente el tiempo de exposición, también es para qué usamos la pantalla, en qué momento:

- Para el llanto
- Aburrimiento
- El desborde
- Para peinar
- Para comer
- Espera larga
- Viaje
- Cuando se necesita ordenar, cocinar o seguir trabajando.

-
- ¿Qué encuentra en las pantallas que todavía no está encontrando suficientemente fuera de ella?



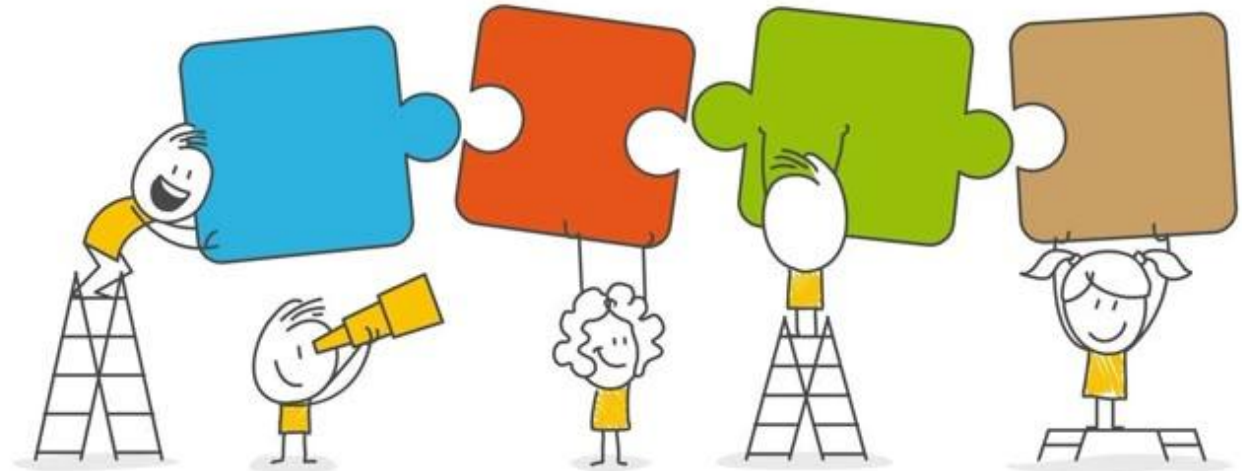


¿Qué
experiencias
está dejando
de tener el
niño durante
esas horas?

- 
- Juego físico, lenguaje cara a cara, exploración, contacto con cuidadores, aburrimiento creativo y sueño también construyen cerebro.

¿Qué pasa en el cerebro?

- El principal daño de las pantallas reside en el «**efecto desplazamiento**»: cada minuto frente a un dispositivo es un minuto que se roba a actividades esenciales para la maduración cerebral.



La Asociación Española de Pediatría



El Sueño: Alterando los ritmos circadianos, reduciendo la secreción de melatonina y afectando directamente a la consolidación de la memoria y la regulación emocional.



La Actividad Física: Fomentando el sedentarismo y aumentando el riesgo cardiovascular desde edades tempranas.



Las Relaciones Cara a Cara: Impidiendo el desarrollo de habilidades sociales, la empatía y la capacidad de interpretar el lenguaje no verbal.

IMPACTO NEUROLÓGICO

Menores de 6 años: En esta fase de explosión sináptica, el cerebro necesita estímulos ricos y multisensoriales. El uso de pantallas se asocia con:

- **Retraso en el lenguaje y psicomotor.**
- Menor desarrollo cognitivo y **coeficiente intelectual.**
- Deterioro de la atención sostenida.
- Dificultad en la **gestión emocional**, ya que el niño no aprende a autorregularse, sino que depende de un estímulo externo para calmarse.

- 
- 
- **Adolescencia:** Durante la «poda sináptica» y la maduración de la corteza prefrontal, el cerebro es extremadamente vulnerable. El uso de pantallas interfiere causando:
 - **Menor volumen cerebral** en áreas clave (temporal, parietal, frontal).
 - Deterioro de la memoria de trabajo y **aumento de la impulsividad** debido a la multitarea digital.
 - Hiperactivación del sistema límbico (recompensa inmediata), dificultando el control de impulsos.



Dopamina descontrolada: Sustancia química que causa placer rápido. Las luces y videos crean una recompensa fuerte, similar a una adicción. Quitar la pantalla provoca berrinches reales por abstinencia.



Cambios en el desarrollo cerebral: Algunos estudios de neuroimagen han encontrado asociaciones entre una mayor exposición a pantallas y diferencias en el desarrollo de regiones relacionadas con atención, lenguaje y funciones ejecutivas.



Sustancia blanca débil: Los "cables" que unen el lenguaje y la atención tienen peores conexiones.



Atención y actividad cerebral: Algunos estudios con EEG han encontrado asociaciones entre la exposición a pantallas y cambios en patrones de actividad cerebral relacionados con la atención

Relaciones con Tecnologías de Información y Comunicación

- De uso: no hay consecuencia negativa para la persona
- Uso inadecuado o abuso: se presentan consecuencias negativas, por el tiempo o el uso
- Adicción: satisfacción
- -Tolerancia: necesidad de aumentar progresivamente el tiempo de consumo
- -Abstinencia: malestar por no poder usar la tecnología
- -Dependencia: necesidad de aumentar su consumo, sintiéndose mal si no puede hacerlo

Su uso impacta
en el
neurodesarrollo

Efectos en el sueño

Lenguaje

Atención

Ansiedad

Menor tolerancia a la frustración

Dificultad en la resolución de problemas



DESACUERDO EN REGULACIÓN

- Las madres restringen su uso, mientras que padres u otros familiares ceden para evitar conflictos



La Sociedad Argentina de Pediatría recomienda
evitar pantallas en menores de 2 años y

UNA hora diaria de tiempo en niños de 2 a 5
años

CONTENIDOS DE CALIDAD Y
ACOMPañAMIENTO ADULTO

El aprendizaje...

Una pantalla educativa no equivale automáticamente a aprendizaje.

Los niños pequeños aprenden especialmente bien mediante la interacción con otra persona: mirar, señalar, imitar, preguntar, responder y recibir retroalimentación.

El contenido digital puede ser un complemento, pero no reemplaza con la misma calidad la interacción humana.



Tipos de pantalla

Televisión	Celular y tablet
Asociada a películas, música o escenas compartidas	Consumo fragmentado Mayor dificultad para supervisar contenidos Dificultad con los límites

RECOMENDACIONES

- Establecer reglas
- Definir horarios
- Definir espacios
- No antes de dormir
- Diferenciar cuando se usa con fines educativos/ entretenimiento
- Reforzar la alfabetización digital
- No se debe restringir el movimiento durante más de una hora seguida



-
- Un niño no necesita un mundo sin pantallas. Necesita un mundo en el que la pantalla no sea más interesante, comprensible y accesible que las personas que lo rodean.



CÁPSULA EXTRA

Cerebro y Cognición

- **Atención fragmentada:** El *scroll* rápido y las notificaciones entrenan la mente para la distracción y bajan la tolerancia a la espera.
- **Fatiga mental:** Menor rendimiento en memoria de trabajo y resolución de problemas complejos.
- **Riesgo a largo plazo:** El abuso prolongado de televisión o dispositivos se vincula con mayor fatiga cognitiva y vulnerabilidad neurodegenerativa.

Sueño y Biología

- **Insomnio:** La luz azul inhibe la melatonina (hormona del sueño) si usas el móvil de noche.
- **Reloj desincronizado:** Altera el ciclo circadiano y genera descanso superficial.

Salud Mental y Emociones

- **Ansiedad y depresión:** Derivadas del aislamiento real, la comparación social y la hiperactivación por alertas constantes.
- **Sobrecarga y culpa:** Sensación de improductividad y frustración por el tiempo perdido en dispositivos.

Salud Física

- **Fatiga visual digital:** Ojos secos, visión borrosa y dolores de cabeza frecuentes.
- **Postura y sedentarismo:** Dolores cervicales/lumbares y menor gasto energético diario.