

## Los teléfonos inteligentes pueden conducir a problemas de salud en los niños

por Summer Stanley

Los estudios emergentes sobre el uso de teléfonos inteligentes en niños y adolescentes jóvenes están brindando a padres y maestros algunas estadísticas alarmantes.

Según investigadores de la Universidad Estatal de San Diego y la Universidad de Georgia:

-  • Los niños de tan solo 2 años sufren ansiedad y depresión debido a la cantidad de tiempo que pasan en teléfonos inteligentes.
-  • Los adolescentes que pasan más de 7 horas al día frente a las pantallas tienen el doble de probabilidades de que se les haya diagnosticado ansiedad o depresión en comparación a los que solo pasaron una hora.
-  • Los niños menores de 5 años que pasan varias horas a la semana frente a una pantalla tienen el doble de probabilidades de perder los estribos, y son un 46% más propensos a no poder calmarse cuando están emocionados.
-  • Entre los jóvenes de 14 a 17 años, más del 42,2% de los del estudio que pasaban más de siete horas al día en las pantallas no terminaron las tareas.
-  • Aproximadamente el 9% de los niños de 11 a 13 años que pasaban una hora frente a las pantallas al día no sentían curiosidad ni estaban interesados aprendiendo nuevas cosas.
-  • Los estudiantes de octavo grado que pasan de 6 a 10 horas a la semana en las redes sociales aumentan su riesgo de depresión en un 27%, mientras que aquellos que practican deportes, van a servicios religiosos o incluso hacen tareas escolares más que el adolescente promedio con riesgo significativamente.



Resultados de la encuesta "Seguimiento del futuro" financiado por el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas mostró el problema en términos simples: Todas las actividades de la pantalla están vinculadas a menos felicidad y a todas las actividades están vinculadas a una mayor felicidad.

Sin embargo, las razones de este hallazgo son muchas y variadas. Un problema es la sensación de estar abandonado. Si bien los adolescentes pasan menos tiempo juntos en persona, cuando pasan el rato, a menudo documentan el evento en las redes sociales. Un adolescente que se siente excluido, ve a los divertidos que parecen ser sus compañeros adolescentes y se siente aún más condenado al ostracismo.

El ciberacoso también está aumentando; El 22% de las niñas y el 10% de los niños dijeron que habían sido víctimas de acoso cibernético el año pasado. Entre 2012 y 2015, la depresión de las niñas aumentó en un 50% y la depresión de los niños aumentó en un 21% en parte como resultado de acoso cibernético.



# Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres  
(cont.)



Con estas estadísticas en mente, está claro que menos tiempo frente a la pantalla es mejor para los niños y adolescentes. Escáneres cerebrales de un estudio de los Institutos Nacionales de Salud muestra que los niños que pasan más de 7 horas al día frente a las pantallas experimentan adelgazamiento prematuro de la corteza. Ese estudio está en curso; durante la próxima década, los investigadores seguirán a más de 11.000 niños a medida que crecen alrededor de las pantallas.

Mientras tanto, es una buena idea limitar la cantidad de tiempo que los niños y adolescentes pasan en sus teléfonos inteligentes y en línea. Las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría sobre el tiempo frente a la pantalla son:

- Ninguno para niños menores de 18 meses
- 1 hora o menos al día para niños de 2 a 5 años
- Para niños de 6 años en adelante, establezca límites consistentes en el tiempo de pantalla y asegúrese de que no reemplace el tiempo adecuado, sueño y actividad física




Demasiado tiempo frente a la pantalla también conduce a menos horas de sueño. Según el Child Mind Institute, los adolescentes que pasaron más de 3 horas al día con dispositivos electrónicos, tenían un 28% más de probabilidades de dormir mal, y los adolescentes que visitaban sitios de redes sociales todos los días tenían un 19% más de probabilidades de dormir lo suficiente.

La falta de sueño puede afectar negativamente el estado de ánimo de los adolescentes, su capacidad para pensar, reaccionar, regular sus emociones, aprender y llevarse bien con los adultos. Es un círculo vicioso: la falta de sueño afecta el estado de ánimo y la depresión puede provocar la falta de sueño. Y múltiples estudios han encontrado que la privación severa del sueño está relacionada con la ideación suicida.

Recursos:

"Smartphones and tablets are causing mental health problems in children," accessed Jan. 2, 2019, from [https://www.dailymail.co.uk/health/article-6346349/Smartphones-tablets-causing-mental-health-problems-children-young-two.html?ito=email\\_share\\_article-top](https://www.dailymail.co.uk/health/article-6346349/Smartphones-tablets-causing-mental-health-problems-children-young-two.html?ito=email_share_article-top)

"Have smartphones destroyed a generation?" accessed Jan. 7, 2019, from <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>

"Smartphones and Social Media," accessed Jan. 14, 2019, from <https://childmind.org/report/2017-childrens-mental-health-report/smartphones-social-media/>

"The first long-term study on how screen time affects children's brains suggest more than 2 hours a day could do damage," accessed Jan. 16, 2019, from <https://www.thisinsider.com/how-screen-time-affects-childrens-brains-nih-study-2018-12>

"AAP announces new recommendations for children's media use," accessed Jan. 29, 2019, from <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite [www.handyhandouts.com](http://www.handyhandouts.com)