

Capítulo 9 – Tiempo de pantalla frente a otras actividades

A los niños y jóvenes de hoy se les llama nativos digitales por su destreza en el mundo digital y las redes sociales. Este uso de los contenidos digitales ha dado lugar a un nuevo índice de consumo de tiempo frente a las pantallas denominado tiempo de pantalla.

Aunque el uso de plataformas en línea llevaba años aumentando, se incrementó exponencialmente durante la pandemia del Covid 19. Este fenómeno provocó un aumento del tiempo frente a la pantalla debido a la oficina en casa y a la escolarización en casa, lo que aumentó la preocupación por los efectos de un tiempo frente a la pantalla excesivo. Los expertos hicieron un llamamiento para limitar el tiempo frente a la pantalla y llevar un estilo de vida más activo.

¿Qué es exactamente el tiempo de pantalla?

El tiempo frente a una pantalla es el tiempo que pasamos utilizando dispositivos electrónicos y digitales con pantallas como ordenadores, tabletas, teléfonos inteligentes o televisión. Este concepto está siendo objeto de estudio e investigación por su impacto en la salud física y mental y en el comportamiento de niños y jóvenes. Los



estudios demuestran que el tiempo frente a la pantalla afecta directamente al desarrollo de los niños y los jóvenes en diversos ámbitos, desde el lenguaje hasta la socialización y el comportamiento. Si bien es cierto que el tiempo frente a la pantalla puede tener efectos positivos y negativos en el desarrollo, no cabe duda de que el tiempo frente a la pantalla tiene un impacto directo en la salud. Cuanto mayor sea el tiempo de pantalla, mayor será el impacto negativo, especialmente si el contenido no es educativo.

Según la Comisión Europea, "el mundo digital también puede traer consigo algunas amenazas, como el abuso, el ciberacoso, la incitación al odio, los contenidos nocivos y la desinformación. El uso excesivo de las pantallas puede provocar problemas de salud".



Oportunidades y riesgos

El mundo en línea ofrece muchas oportunidades para el aprendizaje, la interacción social, el desarrollo de habilidades, el juego y la vida cotidiana. Los dispositivos y programas electrónicos ayudan

a los niños discapacitados a conectar con sus compañeros y a participar en clase, entre otras cosas.

Sin embargo, aún quedan algunos retos por superar, además de las consecuencias que el uso excesivo tiene sobre la salud física y mental:

- el sueño
- influencias sobre la salud física
- desarrollo del cerebro

Duerma



En los últimos años se ha demostrado la relación entre el tiempo que se pasa frente a una pantalla y la calidad del sueño. Cuanto más tiempo se pasa delante de una pantalla, menor es la duración del sueño, peor es la eficiencia del sueño y más se retrasa el inicio del sueño. La luz azul de la pantalla afecta a la melatonina del organismo (la glándula pineal), provocando cambios en el reloj biológico (ritmo circadiano). Las pantallas emiten un espectro luminoso similar al del sol,

por lo que la alteración del sueño provoca a su vez cambios en la producción natural de hormonas corporales a la hora de acostarse.

El uso de pantallas en la hora anterior a acostarse puede estimular el cerebro. La luz azul de televisores, pantallas de ordenador, teléfonos y tabletas puede suprimir los niveles de melatonina y retrasar la somnolencia.

Efectos sobre la salud física

La salud física también está relacionada con el número de horas que se pasa delante de una pantalla. Los estudios han demostrado que un menor tiempo frente a una pantalla reduce la probabilidad de obesidad infantil y adolescente. Los estudios se basan en el tipo de actividades

electrónicas y su correlación con el número de horas frente a las pantallas, ya que esto implica una vida más sedentaria.

Además, se observó que el tiempo frente a la pantalla tenía un impacto negativo en la salud física, independientemente de los niveles de actividad física y los hábitos alimentarios. Esto se evidenció tanto por la postura física al utilizar e interactuar con dispositivos digitales (ordenador, smartphone y tableta), como por la publicidad consumida.

" Una posible explicación de la relación entre la televisión y la obesidad es el número de anuncios de alimentos azucarados y poco saludables. Estos anuncios pueden influir en lo que se compra y se consume en un hogar. El efecto de la publicidad quedó demostrado en un estudio en el que se mostraron a los niños dibujos animados con y sin publicidad de alimentos. " - Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard

Desarrollo del cerebro

El tiempo frente a la pantalla también afecta a la corteza cerebral durante el desarrollo del cerebro. Esta parte del cerebro generalmente se adelgaza a medida que las personas maduran, pero el declive acelerado podría estar posiblemente relacionado con la cantidad de tiempo frente a la pantalla.

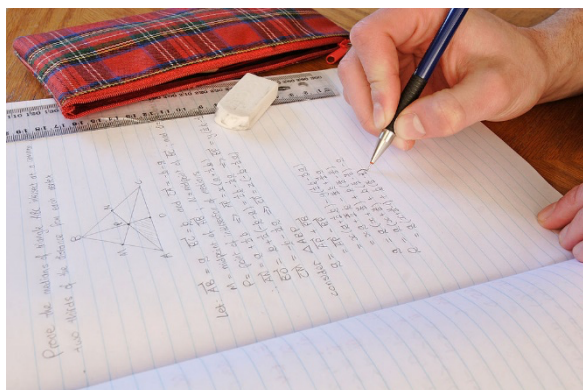


Varios estudios internacionales han descubierto que los niños que pasan más tiempo delante de una pantalla a una edad más temprana (entre 0 y 5 años) tienen un desarrollo cerebral más lento. Esto sugiere un deterioro de la imaginación, el control mental y la autorregulación. Además, también se observaron otros efectos negativos, como un retraso en la adquisición del lenguaje, en las pruebas de preparación para la escuela que incluían vocabulario, conocimientos numéricos y participación en clase.

Entre otros efectos negativos, el uso excesivo de pantallas a una edad temprana afecta al desarrollo de la adquisición del lenguaje y a la participación en clase.

¿Qué impacto tiene en el rendimiento académico?

Sin embargo, no todo son malas noticias, ya que el tiempo frente a la pantalla afecta al rendimiento académico de diferentes maneras. En un sentido positivo, puede ser beneficioso para los niños menores de 0 a 2 años, dependiendo de la duración y el contenido, si están expuestos al contenido adecuado. En un sentido negativo, demasiado tiempo de pantalla distrae a los alumnos mayores.



Por lo tanto, es muy importante que los padres limiten el tiempo de pantalla y controlen y supervisen las pantallas y el contenido que consumen. Aunque no hay pruebas de que exista una relación directa entre el uso de

pantallas y la mejora del rendimiento académico, es posible mejorar de esta forma el hábito de hacer los deberes con más regularidad, limitando las distracciones y mejorando así el rendimiento académico.

Para evitar estas circunstancias negativas, la Organización Mundial de la Salud ha presentado en 2019 una directriz titulada "Para crecer sanos, los niños deben sentarse menos y jugar más" para mejorar la actividad física, el comportamiento sedentario y el sueño en los niños menores de 5 años.

Este incesante desarrollo tecnológico es especialmente preocupante en la infancia y la adolescencia. Los expertos recomiendan que el tiempo diario de pantalla de los niños y adolescentes de entre 5 y 17 años no supere las 2 horas. Además, es aconsejable seguir algunas recomendaciones basadas en las conclusiones de diversos estudios para reducir el tiempo de pantalla entre niños y adolescentes:

Entonces, ¿cómo podemos evitar un tiempo de pantalla excesivo?

- No utilice dispositivos con pantalla antes de acostarse, en general después de las 20 horas y durante las comidas
- Limite la cantidad de tiempo que pasa delante de una pantalla. Se recomienda no más de 30 minutos al día para los bebés, no más de una hora al día para los niños de 3 a 5 años y no más de dos horas al día para los niños de 6 a 18 años.
- Establezca normas y restricciones para el uso de dispositivos electrónicos para toda la familia (horarios fijos, horarios fijos...).
- Los padres deben ser un modelo de uso responsable. Para dar buen ejemplo, es necesario que los padres también dejen o reduzcan significativamente el uso de la tecnología.
- Acompañe a los niños y jóvenes en su tiempo frente a la pantalla y garantice un uso más responsable.
- Mantenga los dispositivos electrónicos conectados a la red fuera de la habitación del niño.
- No utilice el teléfono móvil, la tableta o el ordenador como un juguete o como sustituto de una actividad de ocio o social.



Lista de tareas como alternativa:

Los contenidos educativos pueden calmar el tiempo frente a la pantalla, pero algunos estudios han demostrado que no existen diferencias en las consecuencias del uso de la pantalla entre los contenidos educativos y los de entretenimiento.

La realización de juegos y actividades entre madres, padres o tutores y sus hijos ofrece varios beneficios, como la estimulación de las habilidades intelectuales, motoras y sociales, el aprendizaje del lenguaje, el desarrollo de su creatividad, el control de la frustración y la interiorización de habilidades sociales como el apoyo, la paciencia y el respeto.

Una de las opciones más prácticas es crear una lista de actividades como condición para utilizar los dispositivos electrónicos. Además, estas listas pueden adaptarse a cualquier edad, desde la infancia hasta la adolescencia.

TAGESLIMIT: _____ WOCHENLIMIT: _____

VERDIENE DEINE BILDSCHIRMZEIT

- ☀ TIER(E) FÜTTERN = 5 MINUTEN
- ☀ EIN BUCH LESEN = 5 MINUTEN
- ☀ STAUBSAUGEN = 5 MINUTEN
- ☀ STAUBWISCHEN = 5 MINUTEN
- ☀ MÜLL RAUSBRINGEN = 5 MINUTEN
- ☀ MÜLL BAD RAUSBRINGEN = 10 MINUTEN
- ☀ GESCHIRRSPÜLER AUSRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ GESCHIRRSPÜLER EINRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ KÜCHE AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ WÄSCHE WEGLEGEN = 10 MINUTEN
- ☀ ZIMMER AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ TOILETTE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☀ DUSCHE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☀ SCHALTER DESINFIZIEREN = 10 MINUTEN
- ☀ MIT DEM HUND RAUSGEHEN = 15 MINUTEN
- ☀ WÄSCHE WASCHEN = 20 MINUTEN
- ☀ UNKRAUT JÄTEN = 20 MINUTEN
- ☀ AUTO INNEN REINIGEN = 20 MINUTEN
- ☀ AUTO WASCHEN = 30 MINUTEN
- ☀ KÜHLSCHRANK AUFRÄUMEN + PUTZEN = 30 MINUTEN
- ☀ SAUGEN + WISCHEN 1 RAUM = 30 MINUTEN
- ☀ HUNDEKACKE EINSAMMELN = 45 MINUTEN
- ☀ RASENMÄHER = 1 STUNDE

INSGESAMT: _____

MÁS INFORMACIÓN (EN INGLÉS):

- [Digital and Information Society. EU Commission](#)
- [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep](#)
- [American Academy of Pediatrics. Screen time](#)
- [Harvard. T.H chan. Obesity prevention source](#)
- [JAMA Pediatrics. Pre-scholl children and White matter](#)
- [How alternatives to screen time improves children's good habits and health](#)
- [Eco Watch. Too Much Screen Time May Be Slowing Childhood Brain Development](#)

This project has been funded with support from the European Commission. This document reflects the views only of the project partners, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.