

# Menos pantallas

Jesús Amaya

(El Norte, 04 agosto 2024)

Si eres papá habrás notado que cuando tus hijos se despierten o llegan a casa de la escuela usan su iPad, laptop o PlayStation y, si tienen celular, es aún peor, ya que pasan más tiempo con pantallas que con amigos jugando afuera o compartiendo una comida con la familia.

La ciencia ha encontrado que las pantallas están cambiando los cerebros de niños y pueden llevar a resultados devastadores como aumento en las tasas de depresión y ansiedad crónica entre los adolescentes.

Al publicar mi último libro *Menos pantallas y más mundo real* puedo concluir que el uso sin control de la tecnología afecta a nuestros niños de cuatro maneras:

1. **La conducta.** El tiempo en pantalla desencadena la liberación de dopamina que es un neurotransmisor que hace que los niños asocien las pantallas con el placer. Por consecuencia, al pasar más tiempo en pantalla, el cerebro se adapta a estos altos niveles de dopamina y, cuando el niño está alejado de esta actividad digital, su cerebro falla al no producirla en su autorregulación emocional como berrinches, respuestas explosivas, conductas desafiantes y hasta agresividad.

2. **Trabajo escolar y rendimiento**

académico. Los estudios confirman que cuanto más tiempo pasan los niños en el uso de dispositivos menos probabilidades tienen de terminar sus deberes. En el 2023 investigadores de la Universidad de Montreal encontraron que los niños que pasan más tiempo en las pantallas tienen menor capacidad de atención, lo que contribuye al aumento de los trastornos de hiperactividad y déficit de atención. La mayoría de las redes entrenan a tus hijos para tener un corto período de atención y esto produce problemas de concentración y bajo rendimiento académico.

3. Salud física y mental. La cantidad de tiempo que los niños pasan durmiendo disminuyó a principios de 2010 y hoy los niños de preescolar tienen problemas de insomnio. Además hay un gran

aumento de tiempo sedentario y disminución de actividad física que contribuye a tasas más altas de obesidad.

4. Interacción Social. En el 2010 los niños pasaban un promedio de dos horas al día con sus amigos sin contar el tiempo juntos en la escuela. Este número se redujo a 67 minutos en 2019 teniendo un gran impacto en el desarrollo de sus habilidades sociales como empatía, resiliencia y autoconfianza. Estas habilidades sociales son fundamentales para fomentar la independencia, tolerancia y aceptación de los demás. Los niños están pasando más tiempo en el mundo digital y menos tiempo y calidad juntos como una familia, ya sea en la mesa o en un viaje de fin de semana. Hoy en día

los niños pasan 10 veces más tiempo en sus pantallas que en 2011 y parece que nosotros, como padres, luchamos contra un monstruo digital que crece en fuerza día a día.

Pareciera que nuestras técnicas de crianza no están funcionando y estamos perdiendo a nuestros hijos con una niñera digital más atractiva y estimulante que la familia y el mundo real. Tenemos que involucrarnos más afectivamente y con normas disciplinarias para reorientarlos y no perderlos antes que sea demasiado tarde.

