



## POR QUÉ IMPORTA ESTE TEMA

Los televisores, teléfonos inteligentes, las tabletas, computadoras y consolas de videojuegos son una parte común de la vida diaria de la mayoría de los niños. Desde que comenzó la pandemia, el uso de interacciones virtuales ha aumentado notablemente. Al mismo tiempo, las alarmantes tasas de ansiedad, depresión y suicidio entre los niños llevaron al U.S. Surgeon General (Cirujano General de los Estados Unidos) a emitir una Advisory on Protecting Youth Mental Health (Recomendación para proteger la salud mental de los jóvenes) en diciembre de 2021.<sup>1</sup>

Entre más tiempo pasen los niños frente a las pantallas, menos tiempo tienen para hábitos de sueño saludables, actividad física y tiempo al aire libre, todos los cuales mejoran el bienestar.

## QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS

Las tasas de ansiedad y depresión estaban aumentando considerablemente, incluso antes de la pandemia. Desde el COVID-19, los niños han realizado menos actividad física, han pasado más tiempo frente a una pantalla y han reportado más problemas de sueño, así como agotamiento emocional, aislamiento y fatiga debido a las pantallas.<sup>2</sup> Antes del inicio de la pandemia, los niños de 8 a 12 años pasaban un promedio de 5 horas al día frente a una pantalla, mientras que los adolescentes pasaban hasta 9 horas al día.<sup>3</sup> Un amplio estudio de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud) (NIH) sobre el cerebro del adolescente descubrió que el promedio durante el COVID aumentó a 7.7 horas de tiempo de pantalla –sin incluir los deberes escolares– para los niños de 12 a 13 años.<sup>4</sup> Los CDC reportan que el 78% de los estudiantes de secundaria no duermen lo suficiente.<sup>5</sup>

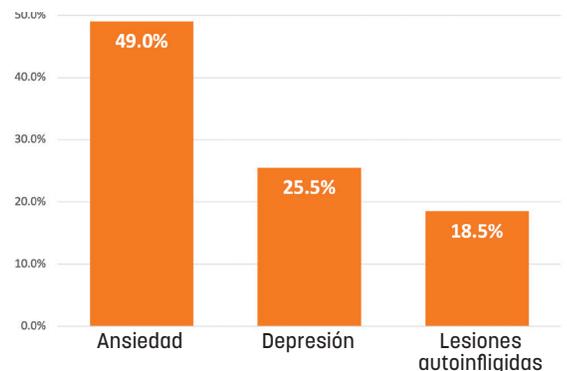
Algunos estudios sugieren que una cantidad óptima de tiempo puede tener el efecto de 'Ricitos de Oro'. Los usuarios de Facebook que pasaban una hora al día en la red social eran los menos solitarios; los que pasaban menos o mucho más de una hora eran más solitarios.<sup>6</sup> Los expertos sugieren tomar descansos de las redes sociales, especialmente si su hijo se siente mal, celoso o negativo; o muestra signos de baja autoestima después de estar en línea.<sup>7</sup>

Los investigadores continúan estudiando la relación entre el tiempo de pantalla y la salud mental de los jóvenes. La [Recomendación para la crisis de la salud mental de los jóvenes del Surgeon General \(Cirujano General\)](#) hace un llamado a las empresas de tecnología para que aporten datos para ayudar con el avance de esta investigación.<sup>8</sup>

## CÓMO ESTO AFECTA A LOS NIÑOS

Pasar demasiado tiempo frente a una pantalla altera físicamente el cerebro debido a un adelgazamiento prematuro de la corteza, lo que resulta en una menor capacidad cognitiva.<sup>9</sup> Los investigadores han advertido que pasar demasiado tiempo en un teléfono inteligente puede perjudicar el desarrollo de las habilidades sociales, el pensamiento crítico y el control de los impulsos. Muchos expertos aconsejan retrasar el uso de los teléfonos inteligentes hasta los 14 años o más, cuando el cerebro de los niños está más desarrollado. Los niños con teléfonos inteligentes tienen un mayor riesgo de exposición a contenidos inapropiados en internet y al ciberacoso. Los investigadores han rastreado cómo la adicción a la tecnología altera la concentración y la capacidad de enfoque, pero también cómo conduce a la depresión, ansiedad y pensamientos suicidas.<sup>10</sup>

PORCENTAJE DE NIÑOS QUE SE AUTORREPORTARON (YRBS DEL 2019 DE WISCONSIN, EDADES 13 - 18)

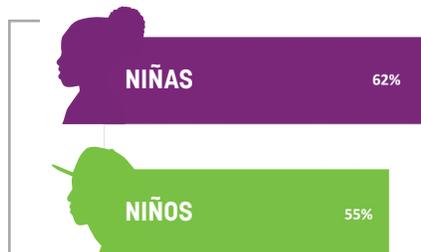


## ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO EN WISCONSIN?

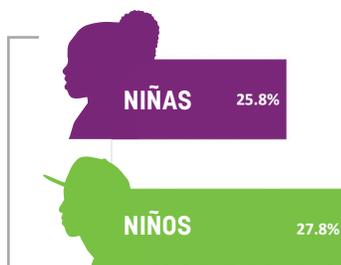
En 2019, el 55% de los estudiantes de secundaria de Wisconsin dijeron que no estuvieron físicamente activos (60 minutos al día en cinco o más días). Las tasas de inactividad eran más altas para las niñas que para los niños.<sup>11</sup> Además, la mayoría de nuestros estudiantes de secundaria no duermen la cantidad mínima recomendada (de 8 a 10 horas) en una noche de escuela normal.<sup>12</sup>



PORCENTAJE DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA INACTIVOS EN WISCONSIN



PORCENTAJE DE ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE WISCONSIN QUE DUERMEN 8 HORAS POR NOCHE



Casi la mitad de todos los niños de Wisconsin de 13 a 18 años reportaron ansiedad; el 28% reportó depresión y el 18% reportó hacerse daño a sí mismo en 2019.<sup>13</sup> Los adolescentes y los jóvenes adultos que participaron en las sesiones de escucha de la OCMH dijeron que estaban expuestos a contenidos perjudiciales en las redes sociales y que los padres deberían involucrarse en la selección de contenidos, especialmente para los niños pequeños.

### REFERENCIAS:

- <sup>1</sup> U.S. Surgeon General (Cirujano General de los Estados Unidos). (2021) "Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory" ("Proteger la salud mental de los jóvenes: La recomendación del U.S. Surgeon General (Cirujano General de los Estados Unidos)"). Extraído de: <https://www.hhs.gov/about/news/2021/12/07/us-surgeon-general-issues-advisory-on-youth-mental-health-crisis-further-exposed-by-covid-19-pandemic.html>
- <sup>2</sup> Pandya y Latha. Social Connectedness, Excessive Screen Time During COVID-19 and Mental Health: A Review of Current Evidence (Conectividad social, tiempo de pantalla excesivo durante el COVID-19 y salud mental: Una revisión de la evidencia actual). *Frontiers in Human Dynamics (Fronteras en las dinámicas humanas)*. Julio de 2021. Extraído de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fhumd.2021.684137/full>
- <sup>3</sup> American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente). *Screen Time and Children (Tiempo frente a la pantalla y los niños)*, N.º 54. Febrero de 2020. Common Sense Media. *The Common Sense Census: Media Use by Kids 0-8 (El censo de Common Sense: Use de los medios de comunicación por parte de los niños de 0 a 8 años)*.
- <sup>4</sup> Nagata JM, Cortez CA, Cattle CJ, et al. Screen Time Use Among US Adolescents During the COVID-19 Pandemic: Findings From the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study (Uso del tiempo de pantalla entre los adolescentes estadounidenses durante la pandemia de COVID-19: Resultados del estudio sobre el desarrollo cognitivo del cerebro del adolescente (ABCD)). *JAMA Pediatrics*, 2022;176(1):94-96. doi:10.1001/jamapediatrics.2021.4334
- <sup>5</sup> CDC Youth Risk Behavior Survey (YRBS) Explorer (Explorador de encuesta de comportamiento de riesgo de los jóvenes) (YRBS) de los CDC). Wisconsin 2019, datos extraídos de <https://yrbs-explorer.services.cdc.gov/#/>
- <sup>6</sup> Wagner, K. Nix, N. (8 de marzo de 2022). Investigadores de Facebook descubren que las aplicaciones de esta red social pueden hacernos más solitarios. *Seattle Times*. <https://www.seattletimes.com/business/facebook-researchers-find-fits-apps-can-make-us-lonelier/>

## QUÉ PODEMOS HACER

- ➔ **Comenzar de manera básica:** Inicie a su hijo con un teléfono móvil básico—no con un teléfono inteligente. Comprométase a **Esperar hasta 8.º grado**.
- ➔ **Establecer límites:** Cree un contrato de uso de la tecnología en familia. Ejemplo: acuerde mantener los dispositivos, especialmente los teléfonos inteligentes, fuera de los dormitorios por la noche y enchufe los dispositivos antes de las 9 p. m. en un lugar central como la cocina. Planifique descansos de las redes sociales.
- ➔ **Monitorear el uso:** Establezca restricciones de tiempo en las aplicaciones, utilice controles parentales y monitoree todos los dispositivos.
- ➔ **Discutir el porqué:** El uso de internet sin restricciones y el ciberacoso pueden convertirse rápidamente en algo peligrosamente perjudicial; la tecnología puede saturar el cerebro; puede ser adictiva; y puede dejar a los usuarios sintiéndose solos, desconectados, ansiosos y deprimidos.
- ➔ **Modelar un tiempo saludable frente a la pantalla:** Mantenga la hora de la comida libre de tecnología, sin dispositivos en la mesa ni para los padres ni para los niños. Límitese usted mismo y limite a sus hijos a una hora diaria en las redes sociales, siguiendo la regla de Ricitos de Oro. Apague todas las pantallas al menos una hora antes de acostarse.
- ➔ **Cultivar hábitos saludables:** Programe actividades al aire libre, en la naturaleza si es posible, y aliente la práctica de mucha actividad física diaria. Asegúrese de que los niños duermen las horas recomendadas. Dé prioridad a las conexiones en persona.

- <sup>7</sup> Pagle, M. (14 de diciembre de 2021). *Surgeon General Says Mental Health of America's Youth Is in Crisis: Where Do We Go From Here? (El Surgeon General (Cirujano General) dice que la salud mental de los jóvenes estadounidenses está en crisis: ¿Cuál es el siguiente paso?)* Everyday Health. <https://www.everydayhealth.com/emotional-health/surgeon-general-says-mental-health-of-americas-youth-is-in-crisis-where-do-we-go-from-here/>
- <sup>8</sup> U.S. Surgeon General Advisory on Protecting Youth Mental Health (Recomendación del Cirujano General de los Estados Unidos para proteger la salud mental de los jóvenes). Diciembre de 2021. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/surgeon-general-youth-mental-health-advisory.pdf>
- <sup>9</sup> NIH (2018). Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study (Estudio sobre el desarrollo cognitivo del cerebro del adolescente (ABCD)). Bethesda, MD: National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud)
- <sup>10</sup> Abi-Jaoude, E., Naylor, K.T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health (Teléfonos inteligentes, uso de las redes sociales y salud mental de los jóvenes). *Canadian Medical Association Journal*, 192 (6), E136–E141. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190434>
- <sup>11</sup> Centers for Disease Control Youth Risk Behavior Survey (YRBS) (Encuesta sobre el comportamiento de riesgo de los jóvenes [YRBS] de los Centros para el Control de Enfermedades). Wisconsin 2019, resultados extraídos de: <https://nccd.cdc.gov/Youthonline/App/Results.aspx?LID=W>
- <sup>12</sup> Centers for Disease Control Youth Risk Behavior Survey (YRBS) (Encuesta de comportamiento de riesgo de los jóvenes [YRBS] de los Centros para el Control de Enfermedades). Wisconsin 2019, resultados extraídos de: <https://nccd.cdc.gov/Youthonline/App/Results.aspx?LID=W>
- <sup>13</sup> McCoy, Katherine. 2019 Wisconsin Youth Risk Behavior Summary Report (Informe resumen sobre comportamiento de riesgo de los jóvenes). Madison: Department of Public Instruction (Departamento de Instrucción Pública) de Wisconsin, 2020.