

# LA SALUD DE NUESTROS NNA ES PRIORIDAD.

El uso de pantallas forma parte natural de la vida actual de niños y adolescentes. **Sin embargo**, cuando su **uso es excesivo**, sin límites claros o sin supervisión, puede generar efectos importantes en su salud mental, emocional y física. Es así, como vemos cada vez más casos en que el tiempo prolongado frente a dispositivos digitales afecta el bienestar integral de los NNA.

## A CONTINUACIÓN, SE DETALLAN LOS PRINCIPALES RIESGOS:

### Problemas de atención y aprendizaje

El flujo rápido de imágenes y estímulos puede afectar:

- La concentración prolongada.
- La memoria de trabajo.
- La capacidad de organizar información.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE  
**REGULAR EL  
USO DE  
PANTALLAS?**  
NIÑOS Y ADOLESCENTES.



## ALTERACIONES DEL SUEÑO

Las pantallas — especialmente en la noche— emiten luz azul, que interfiere con la producción de melatonina, hormona clave para conciliar el sueño.

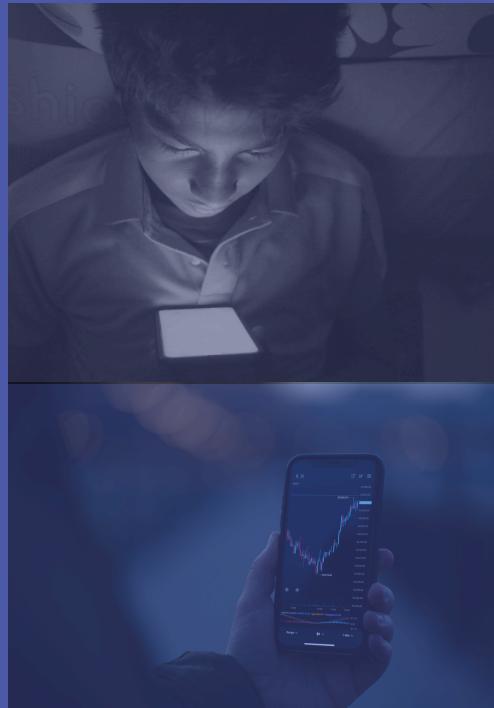
Esto produce:

- Dificultad para dormir.
- Sueño poco reparador.
- Cansancio diurno.
- Menor capacidad de atención y concentración.

## AISLAMIENTO SOCIAL Y DIFICULTADES EN HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

El exceso de tiempo frente a pantallas puede reducir:

- El juego presencial.
- La interacción familiar.
- El diálogo y el contacto emocional con pares.
- Reducción de la empatía.



**"EL MAL DESCANSO ESTÁ DIRECTAMENTE ASOCIADO A UN MAYOR RIESGO DE ANSIEDAD, IRRITABILIDAD Y ALTERACIONES CONDUCTUALES."**

## DIFICULTADES EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Los niños que pasan mucho tiempo con pantallas suelen tener:

- Menor tolerancia a la frustración.
- Dificultad para esperar o postergar gratificaciones.
- Mayor irritabilidad cuando se retira el dispositivo.
- Esto ocurre porque las pantallas entregan estímulos rápidos y recompensas inmediatas, lo que impacta directamente en el desarrollo de la corteza prefrontal, zona encargada del autocontrol.

## AUMENTO DE LA ANSIEDAD Y SÍNTOMAS DEPRESIVOS

El uso excesivo de redes sociales, videojuegos y plataformas digitales puede generar:

- Comparaciones constantes con otros.
- Presión por cumplir estándares irreales.
- Exposición a ciberacoso.
- Sobrecarga de estímulos.
- 

Todo ello contribuye a un aumento significativo de ansiedad, desregulación emocional y, en algunos casos, síntomas depresivos en adolescentes.