

El efecto del celular en el desarrollo mental del niño

elaborado por Norton Martens, director académico del CEA

Hoy, para presentar el tema el efecto del celular en el desarrollo mental del niño, yo quiero primeramente presentarles algunos impactos que el uso excesivo del celular puede causar. En otras palabras, yo quiero contestar a la pregunta: ¿Qué puede pasar con mi niño, si él se queda demasiado tiempo con el celular? Después de contestar a esta pregunta, quiero responder a la pregunta: ¿Cuánto tiempo el niño puede pasar en frente del celular? Y, por último: ¿Qué cosas mi niño puede ver en el celular, en el televisor, en la computadora, u otros dispositivos electrónicos?

Bien, empezamos con la primera pregunta: **¿Qué puede pasar con mi niño, si él se queda demasiado tiempo con el celular?**

1. El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede impactar a niños y adolescentes de varias formas, como:
 - a.) Problemas para enfocarse en una tarea específica: En los dispositivos electrónicos se suele ver mucho movimiento. Empecemos con las películas: Antiguamente, los movimientos en las películas no eran tan rápidos, pero actualmente, las películas cuentan cada vez más con acciones y movimientos.
 - b.) Ahora, hablemos de la búsqueda de información: antes, para buscar la definición de una palabra, primero teníamos que buscar un diccionario, sea en casa, o en la biblioteca.
 - c.) Ahora, con el internet, sea en la computadora, o en el celular, obtenemos la respuesta al instante. Si conocemos los videojuegos, había antes un pequeño aparato, con 1000 juegos en uno. Hoy, con juegos de acción, se tiene que estar mucho más concentrado a todos los movimientos que hay en estos videojuegos. Estos estímulos rápidos y los cambios de pantallas en los dispositivos móviles pueden hacer que los niños y adolescentes tengan problemas para concentrarse en tareas que necesitan atención prolongada, como leer un libro o hacer tareas de matemáticas, ciencias o lengua.
2. Disminución de la capacidad para concentrarse: Ver a menudo videos cortos en plataformas como TikTok, YouTube o Instagram Reels puede hacer que los niños y adolescentes tengan más dificultad para concentrarse durante periodos más largos, como en una clase de 40 minutos o al leer algunas páginas en un libro – porque se acostumbraron a movimientos rápidos y respuestas instantáneas.
3. Reducción de habilidades sociales: Pasar mucho tiempo en el celular también suele disminuir las interacciones del niño en vivo (presencialmente y no virtualmente) con otros

niños y adultos. Esto puede afectar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales importantes, como la empatía, la comunicación no verbal y la resolución de conflictos.

4. Impacto en la memoria: En el celular, en la computadora y en la televisión recibimos muchísima información. Esta sobrecarga de información y la multitarea constante con dispositivos móviles pueden afectar la formación de la memoria a largo plazo, dificultando que los niños y adolescentes recuerden lo que han aprendido en la escuela, como fórmulas de matemáticas, fechas de historia o nuevo vocabulario.

5. Aumento de la impulsividad: El uso rápido y gratificante de los dispositivos móviles (como recibir likes o comentarios al instante) puede hacer que los niños y adolescentes actúen impulsivamente. Se acostumbran a recibir respuestas en el mismo instante y por eso les cuesta esperar y pensar antes de actuar. Por ejemplo, al tomar decisiones importantes, o al resolver problemas no se dan el tiempo necesario para tomar la decisión, tampoco buscan concentrarse para la solución de problemas.

6. Cambios en el sueño: Usar dispositivos móviles, especialmente antes de dormir, puede perjudicar la calidad del sueño en niños y adolescentes porque reduce la producción de melatonina. La cabeza aún está procesando todas las imágenes que recién se ha visto en los dispositivos móviles, y por estar todavía “trabajando”, no nos deja dormir. Es aconsejable no mirar el teléfono al menos una hora antes de dormir. El hecho de no dormir bien puede afectar la capacidad de las personas para prestar atención y concentrarse al día siguiente, lo que puede disminuir su rendimiento escolar y su estado de ánimo.

7. Problemas emocionales: El tiempo excesivo en pantallas (como los teléfonos móviles) puede aumentar la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes. Esto puede afectar su atención y capacidad para concentrarse en tareas diarias, lo que reduce su motivación para estudiar y participar en actividades sociales.

8. Falta de ejercicio físico: El tiempo excesivo frente a la pantalla a menudo significa que los niños y adolescentes se mueven menos, lo que puede causar problemas de salud, como obesidad y menor energía, afectando su concentración y rendimiento en la escuela. Esto también puede impactar su desarrollo muscular y su salud del corazón a largo plazo.

Bien, hasta ahora presentamos algunos problemas que suelen pasar si el niño queda mucho tiempo con el celular. Pero, **¿cuánto tiempo se recomienda que el niño se quede con el celular, o con la computadora?**

Esta pregunta ya fue contestada el año pasado y está disponible en el sitio ASCIM, pero lo repetiremos acá:

Los niños de edad menos a 1 año y medio no deberían ser expuestos a las pantallas. La única excepción pueden ser videollamadas con parientes.

Los padres de los niños de edades entre 18 y 24 meses (es decir, hasta los dos años), deberían ver con sus hijos videos educativos y aplicaciones que tengan juegos que ayudan el desarrollo cognitivo. Esto puede mejorar la calidad del aprendizaje de los niños.

Los niños de 2 a 5 años deberían utilizar los celulares o Tablet durante una hora al día al máximo. Los padres deben vigilar e interactuar con los niños cuando usan los dispositivos. Si se permite usar el celular por mucho tiempo, los niños se vuelven adictos a la pantalla digital.

Los niños de edad superior a 6 años deben estar bajo control de los padres cuando usan dispositivos electrónicos. Los padres deben asegurarse de que el tiempo de pantalla no influya en el sueño de los niños, o en sus actividades sociales y físicas.

Por último, queremos contestar a la pregunta: **¿Qué cosas mi niño puede ver en el celular, en el televisor, en la computadora, u otros dispositivos electrónicos?**

Como nuestro tema es el efecto del celular en el desarrollo mental del niño, es muy importante que los padres sepan qué es lo que su hijo o hija está mirando en el celular. Muchas personas con ideologías / pensamientos diferentes a lo que nosotros tenemos, usan los medios sociales y videos interesantes para los niños para infiltrar sus ideas. Novelas, por ejemplo, tratan con normalidad temas como adulterio, divorcio, nuevo casamiento. Películas de terror, tratan con normalidad escenas horribles. La pornografía expone a las personas como un objeto sexual que puede ser usado para la propia satisfacción. Videojuegos de guerra, impulsan sentimientos de venganza y de violencia. Por eso, sin entrar mucho en detalles sobre que contenido se puede ver, y cual no, queremos fomentar a los padres a sacar sus propias conclusiones: ¿Qué está haciendo mi hijo en el celular? ¿Qué pueden enseñarle esas cosas a mi hijo?

Es muy importante para los padres controlar el tiempo que sus hijos acceden a los dispositivos móviles y también el contenido a lo cual ellos acceden en estos dispositivos.