

PAUTAS SOBRE EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA, EL IMPACTO EN LOS NIÑOS Y ALTERNATIVAS

Newhall - Sesión 2
12 de febrero de 2025

**Schools NEXT:
Conexión con los
Padres
(Parent Connect)**

¿Quiénes somos?

**Schools Next: Parent
Connect**

empodera a los padres a fomentar una alfabetización equilibrada y hábitos digitales que respalden el desarrollo cognitivo, lingüístico y socioemocional general de los niños.

AGENDA

1. Presentaciones y Descripción General
1. Cómo llegamos hasta aquí: Una breve cronología
1. Uso del Tiempo Frente a la Pantalla: ¿Nativos digitales o cautivos digitales?
1. Impacto del Tiempo Frente a la Pantalla
 - Desarrollo Cognitivo
 - Desarrollo Social y Emocional y Salud Mental
1. Alternativas INTELIGENTES
1. Próximos Pasos/Prácticas/Recursos

Presentaciones

¿Quién está
presente en la
sala?

Comparte lo siguiente
con los que están en tu
mesa:

1. Tu nombre
1. Edades de tus hijos
1. (Dato curioso, ¿por qué estás participando hoy, etc?)



IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA VIDA DE LAS PERSONAS

Impacto Positivo:

¿Cómo ha cambiado y mejorado la tecnología tu vida diaria?

Impacto Negativo:

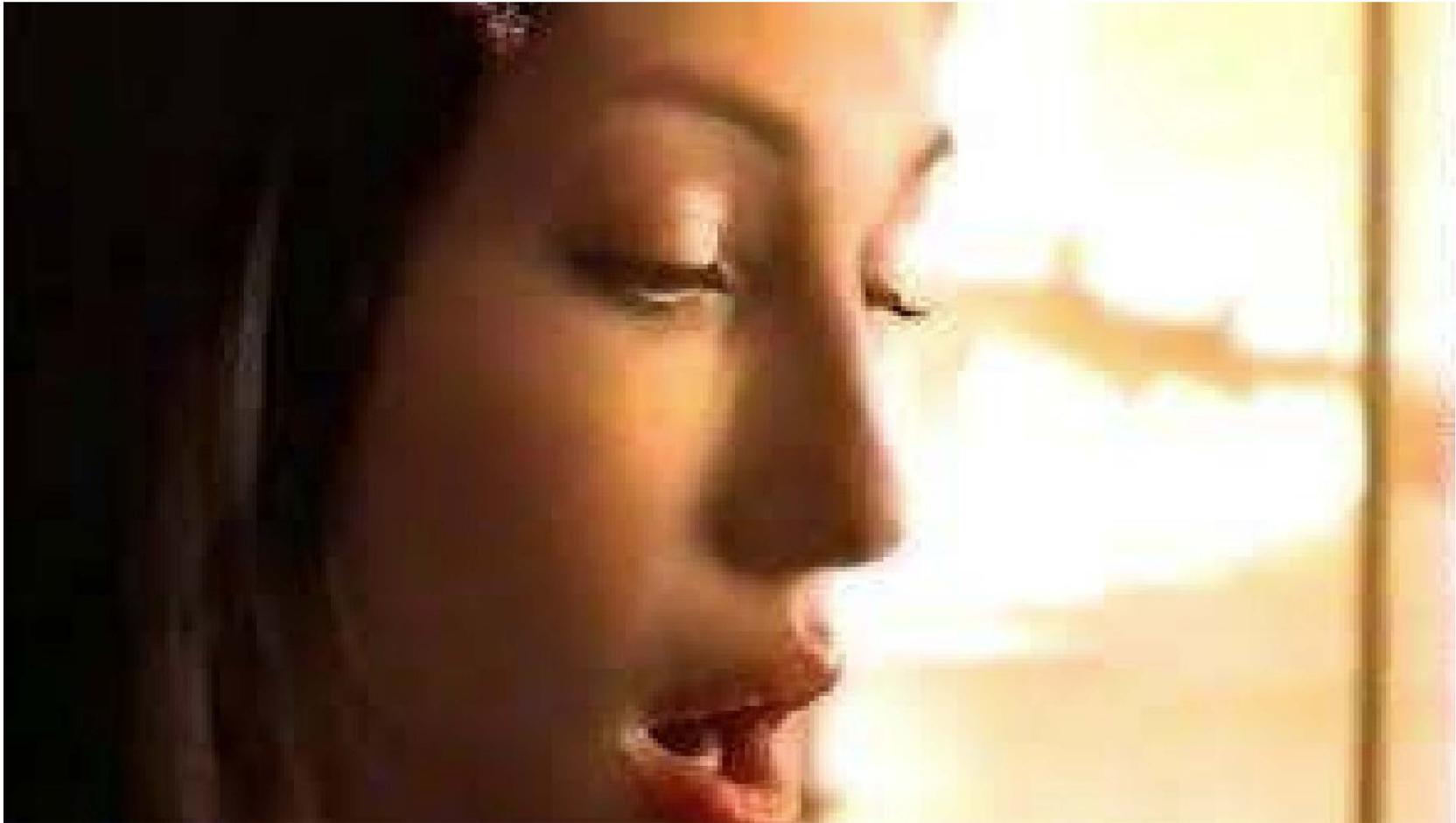
¿Qué desafíos has enfrentado con el uso de la tecnología?

**No estamos aquí porque no
estamos
preocupados. Estamos aquí
porque si lo estamos.**

Generación X: nacidos entre 1965 y 1980

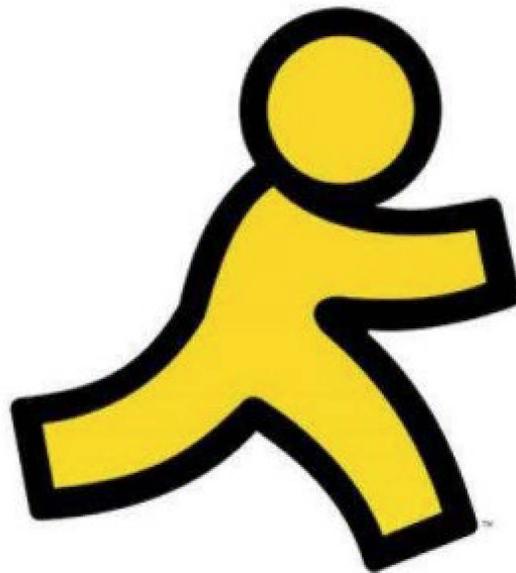
Generación Y: (millennials): 1980-1997

Generación Z: (zoomers): 1997-2020



SCHOOLS
NEXT →

RISE
SCHOOL PROGRAMS



Una Década de Cambio

- Lanzamiento de tiendas de aplicaciones (2008)
- Introducción de los me gusta, los retuits y las notificaciones automáticas (2009)
- Cámaras frontales (2010)
- Surge Snapchat (2011)
- Introducción del desplazamiento infinito y los feeds seleccionados por algoritmos en las redes sociales (2011-16)
- Facebook compra Instagram (2012)

SCHOOLS

NEXT →

● Los teléfonos inteligentes se convierten en la mayoría

Finales de programas de televisión por década

1983: 105,9 millones vieron el final de MASH

1998: 76,3 millones vieron el final de Seinfeld

2004: 52,5 millones vieron el final de Friends

2019: 18 millones vieron el final de Big Bang Theory

Una Década de Impacto

- Uso de la Tecnología
- Capacidad de Atención
- Conciencia Social
- Procesamiento Cognitivo
- Salud Física, Salud Mental y Aptitud Física
- Resultados Académicos
- Habilidades Motoras Finas
- Desarrollo de Habilidades Duraderas

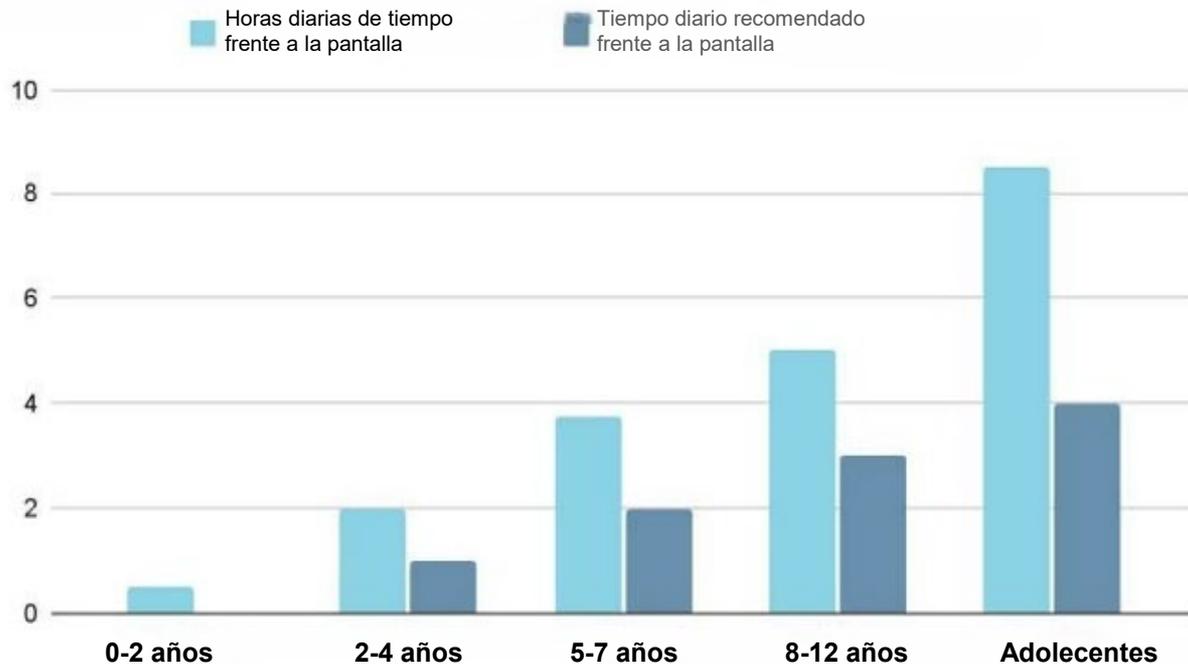
Uso de la Tecnología

Los niños de 8 a 12 años pasan un promedio de 4 a 6 horas por día mirando o usando pantallas, mientras que los adolescentes pasan hasta 9 horas por día.

(Academia Estadounidense de Psiquiatría del Niño y el Adolescente, 2020)

Uso del Tiempo Frente a la Pantalla por Edad

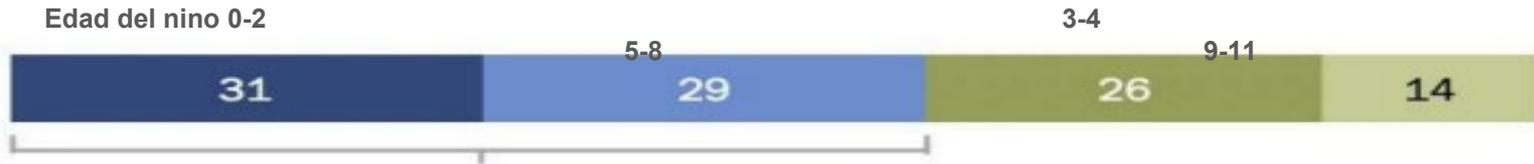
Tiempo frente a la pantalla real vs tiempo recomendado por edad



Uso de teléfonos inteligentes

Muchos padres dicen que sus hijos quienes usan teléfonos inteligentes comenzaron a interactuar con el teléfono antes de los 5 años

Entre los padres estadounidenses de un niño de 11 años o menos que usa un teléfono inteligente, el % dice que su hijo comenzó a interactuar con un teléfono inteligente entre los



Número neto de niños que comenzaron a interactuar con un teléfono inteligente antes de los 5 años: 60 %

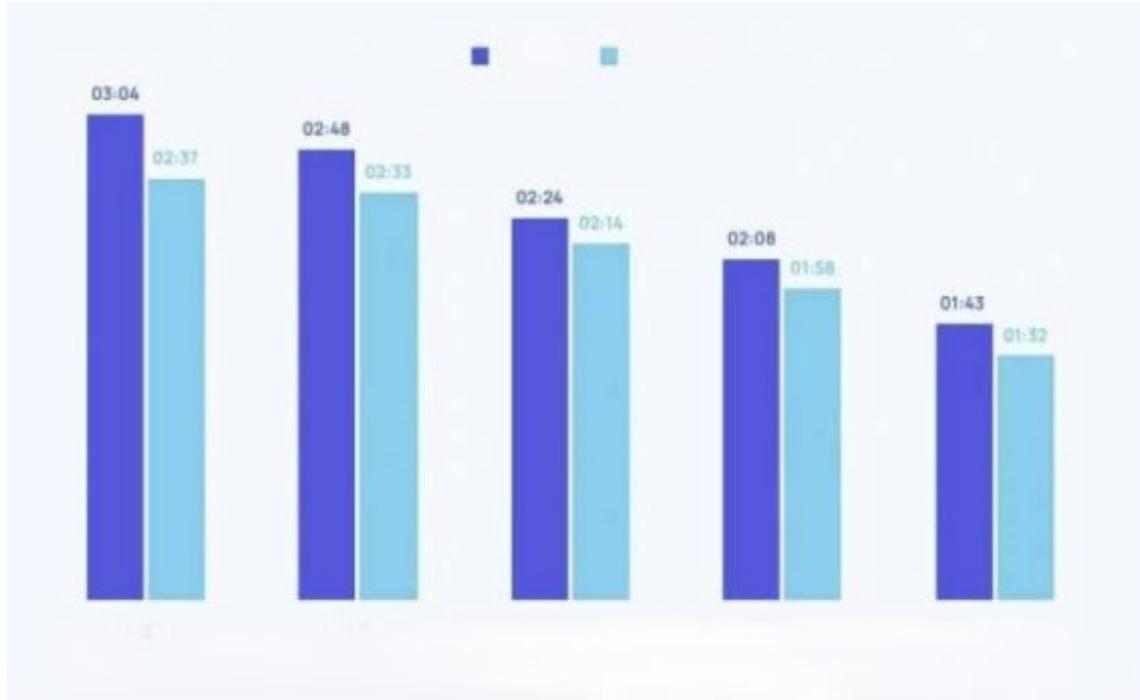
Nota: Si el padre tiene varios hijos, se le pidió que se centrara en un niño al responder esta pregunta. No se muestran aquellos que no respondieron.

Fuente: Encuesta a adultos estadounidenses realizada del 2 al 15 de marzo de 2020.

"La crianza de los hijos en la era de las pantallas"
Centro de investigación PEW

USO DE LAS REDES SOCIALES POR GRUPO DE EDAD

TIEMPO PROMEDIO DEDICADO AL USO DE LAS REDES SOCIALES
POR DIA, POR GRUPO DE EDAD



En promedio...

El tiempo promedio que los estadounidenses pasan frente a una pantalla por día es de **7 horas y 3 minutos** (backlinko.com, 11 de marzo de 2024).

Pero no todo el tiempo que pasan frente a una pantalla es igualmente valioso ni tiene el mismo impacto en el usuario. En parte debido al contenido y en parte debido al usuario.

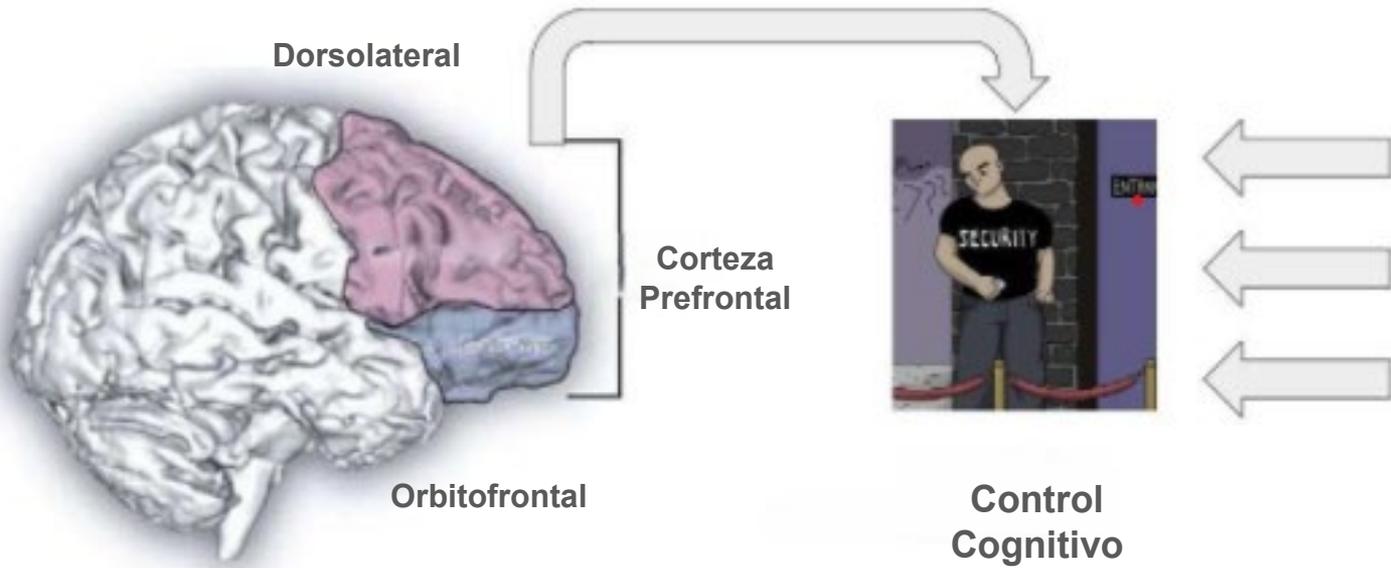
Impacto del Tiempo Frente a la Pantalla en el Desarrollo Cognitivo

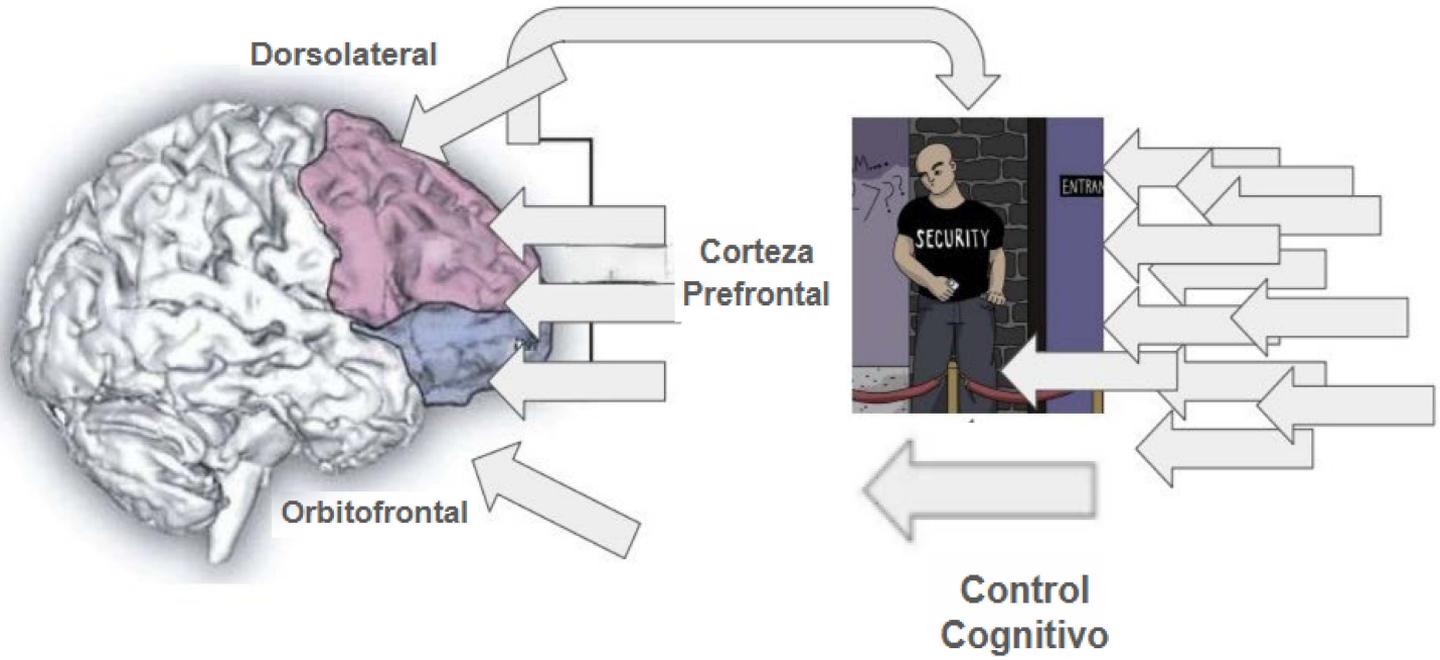
- Capacidad de atención
- Capacidad de leer durante un período prolongado

Procesamiento Cognitivo

Exposición Temprana a Pantallas: Un tiempo excesivo frente a pantallas desde una edad temprana puede interferir en el desarrollo de habilidades de autocontrol, que son esenciales para mantener la concentración y completar las tareas en el salón de clase.

Desarrollo de la Función Ejecutiva: La corteza prefrontal, responsable de las funciones ejecutivas como el autocontrol, no madura completamente hasta alrededor de los 25 años. Esto significa que muchos estudiantes tienen dificultades para concentrarse hasta que desarrollan sus habilidades de autorregulación.





Procesos Cognitivos

El uso excesivo de pantallas puede sobrecargar los procesos cognitivos, lo que reduce el control cognitivo y la capacidad para realizar múltiples tareas a la vez.

(Institutos Nacionales de Salud, 2018)

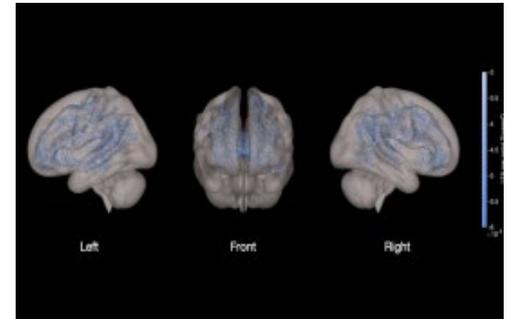
Estudio Empírico Sobre el Tiempo Frente a la Pantalla y el Cerebro

Muestra del Estudio:

- 47 niños con cerebro sano (27 niñas y 20 niños)
- Edades: Preescolar

Metodología:

- Se utilizó una resonancia magnética con tensor de difusión (DTI, por sus siglas en inglés)
- Se centró en la materia blanca del cerebro, que organiza la comunicación entre las regiones de la materia gris



Rogers, K. (2019, November 4). *Screen time linked to lower brain development in preschoolers, study finds*. CNN.

<https://www.cnn.com/2019/11/04/health/screen-time-lower-brain-development-preschoolers-wellness/index.html>

Estudio Empírico Sobre el Tiempo Frente a la Pantalla y el Cerebro

Diferencia entre la materia blanca y la materia gris:

- **Materia Gris:** Contiene la mayoría de las células cerebrales y dirige las funciones corporales.
- **Materia Blanca:** Está compuesta de fibras que forman conexiones (tractos) entre las células cerebrales y el sistema nervioso, conectando varias regiones cerebrales para la comunicación. La falta de desarrollo de estos “cables” puede reducir la velocidad de procesamiento del cerebro.

Rogers, K. (2019, November 4). *Screen time linked to lower brain development in preschoolers, study finds*. CNN.
<https://www.cnn.com/2019/11/04/health/screen-time-lower-brain-development-preschoolers-wellness/index.html>

Estudio Empírico Sobre el Tiempo Frente a la Pantalla y el Cerebro

Pruebas Cognitivas:

- Los niños se sometieron a evaluaciones cognitivas antes de la resonancia magnética
- Los padres completaron un nuevo sistema de puntuación del tiempo frente a la pantalla de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés)

Puntuación del tiempo frente a la pantalla:

- Mide el acceso, la frecuencia, el contenido y la interacción
- Algunos ejemplos incluyen: uso durante las comidas, a la hora de acostarse, tipo de contenido y participación de los padres

Rogers, K. (2019, November 4). *Screen time linked to lower brain development in preschoolers, study finds*. CNN.
<https://www.cnn.com/2019/11/04/health/screen-time-lower-brain-development-preschoolers-wellness/index.html>

El Tiempo Frente a la Pantalla y el Cerebro: Hallazgos Clave

Resultados del Estudio:

- Niños que excedieron el tiempo frente a la pantalla recomendado por la AAP (1 hora/día) sin interacción con sus padres mostraron una materia blanca más desorganizada y subdesarrollada.
- Los tractos de materia blanca responsables de las funciones ejecutivas se vieron particularmente afectados, lo que llevó a un procesamiento cognitivo más lento.

Rogers, K. (2019, November 4). *Screen time linked to lower brain development in preschoolers, study finds*. CNN.
<https://www.cnn.com/2019/11/04/health/screen-time-lower-brain-development-preschoolers-wellness/index.html>

El Impacto de la Tecnología en.....

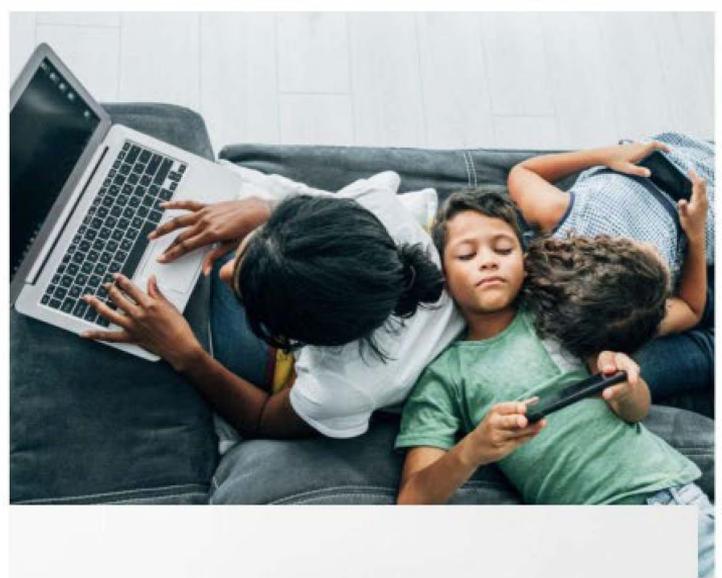
La Capacidad de Atención

Los niños que pasan...

- Más de **2 horas al día** frente a pantallas tiene 1,6 veces más probabilidades de tener problemas de atención. (Academia Estadounidense de Pediatría, 2016)
- Más de **7 horas al día** tienen el doble de probabilidades de ser diagnosticados con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH, por sus siglas en inglés). (JAMA Pediatría, 2018)

Impacto del Tiempo Frente a la Pantalla en el Desarrollo Social y Emocional, y la Salud Mental

- Conciencia e interacción social
- Salud mental



¿Qué es el Desarrollo Social y Emocional?

Autoconciencia: Reconocer y comprender las emociones propias.

Autorregulación: Gestionar emociones, conductas y reacciones en diferentes situaciones.

Conciencia social: Comprender y empatizar con las emociones y perspectivas de los demás.

Habilidades relacionales: Construir relaciones saludables y positivas a través de la comunicación, la cooperación y la resolución de conflictos.

Toma de decisiones responsable: Tomar decisiones reflexivas, respetuosas y consideradas con los demás.

Conciencia Social e Interacción Social

Los niños que usan pantallas con frecuencia...

- tienen menos probabilidades de participar en **interacciones cara a cara**.
(Psicología del Desarrollo, 2017)
- tienen más probabilidades de tener dificultades para **interpretar señales sociales** y participar en **interacciones sociales**.
(Centro de Investigación Pew, 2018)

Lo que dice la investigación..

American Academy of Pediatrics (2016): “El tiempo excesivo frente a la pantalla puede perjudicar el desarrollo de habilidades sociales críticas y la conciencia emocional en niños pequeños.”

University of Michigan (2019): “Los niños que usan pantallas más de 2 horas al día tienen un mayor riesgo de desarrollar dificultades sociales y emocionales.”

Common Sense Media (2021): “El tiempo frente a la pantalla puede interferir con las interacciones cara a cara que son clave para el desarrollo emocional y la comprensión social.”

Interacción Cara a Cara Limitada:

El tiempo excesivo frente a la pantalla significa menos socialización en persona, lo cual es crucial para aprender empatía, comunicación no verbal y señales emocionales.

Dificultad para Leer Emociones:

los niños que pasan mucho tiempo frente a las pantallas pueden tener dificultades para interpretar expresiones faciales o tono de voz, lo que puede afectar las relaciones con compañeros y **adultos.**

Menor Inteligencia Emocional:

las interacciones sociales ayudan a desarrollar la inteligencia emocional. Sin práctica regular, a los niños les puede resultar más difícil expresar sus sentimientos, reconocer las emociones de los demás o lidiar con el estrés.

Mayor Aislamiento Social:

La dependencia excesiva de la tecnología puede provocar retraimiento social y falta de confianza en entornos sociales.

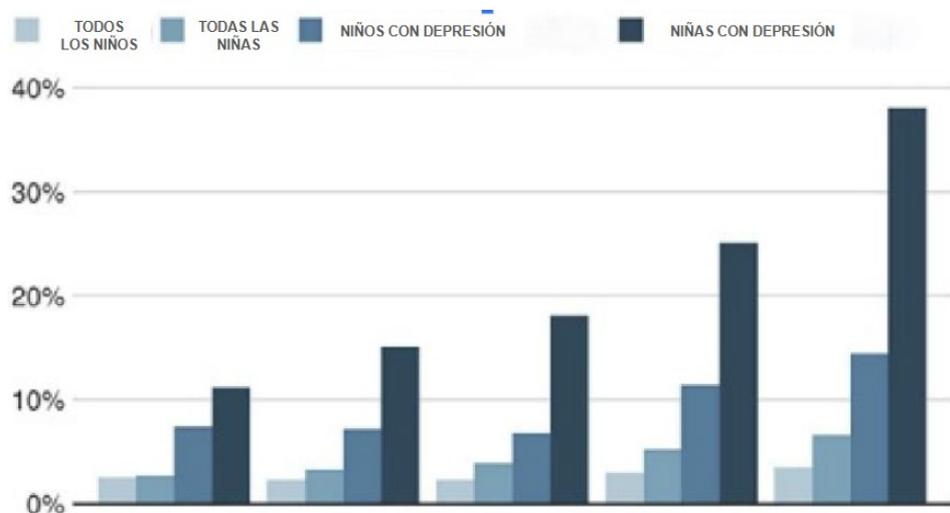
Salud Mental

Tiempo excesivo frente a la pantalla está vinculado a.....

- Experimentar síntomas de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. (Instituto Nacional de Salud Mental, 2018)
- Incremento en los sentimientos de soledad y aislamiento social entre los adolescentes. (Revista de Adolescencia)

Uso de las redes sociales y depresión en los niños

Uso diario, jóvenes de 14 años en el Reino Unido



Source: University College London

BBC

La investigación es clara y el vínculo es alarmante.

"El uso compulsivo se relaciona con una serie de efectos negativos para la salud mental, como la pérdida de la capacidad analítica, la formación de la memoria, el pensamiento contextual, la profundidad de la conversación, la empatía y el aumento de la ansiedad", además de "interferir con responsabilidades personales esenciales como dormir lo suficiente, las responsabilidades laborales y escolares y la conexión con los seres queridos".

"Los menores no tienen función
ejecutiva
para controlar el tiempo que pasan
frente a la pantalla"

"Tiktok es particularmente popular entre los usuarios más jóvenes, quienes son especialmente sensibles a los refuerzos en forma de recompensas sociales y... tienen una capacidad mínima para auto-regularse"

"Meta ha investigado cómo atraer a usuarios de tan solo 4 años"

S - Interacción Social

M - Moderación

A - Alternativas

R - Modelo a Seguir

T - Herramienta

Reduciendo el Tiempo Frente a la Pantalla

- Determina cuánto tiempo frente a la pantalla vas a permitir. Utiliza aplicaciones de control parental como la ***Screenime App** para monitorear y administrar.
- Sé claro y consistente con las expectativas.
- Bloquea las computadoras y deja los teléfonos celulares en la puerta
- No uses dispositivos en las habitaciones ni durante las comidas.
- Sé un modelo a seguir.

Alternativas al Tiempo Frente a la Pantalla

- Crea tareas apropiadas que te permitan ganar tiempo frente a la pantalla (responsabilidades/tareas después de la escuela)
- Juego activo o creativo (jugar al aire libre, andar en bicicleta, andar en patineta, juegos de simulación, disfraces, etc.)
- Abastécete de materiales de arte (ten una caja lista con una variedad de materiales)
- Lleva un bolígrafo y un lápiz contigo a donde vayas
- Permite el aburrimiento (abastécete de juegos de mesa y rompecabezas)
- Instituye sabáticos electrónicos

Mas Ideas Alternativas

- Leer, contar cuentos, visitar la biblioteca con regularidad
- Música, karaoke, baile
- Construcción y edificación (bloques, legos, cajas de cartón, etc.)
- Mascotas y cuidado de animales
- Juego sensorial (bandejas sensoriales y plastilina o arcilla que se seca al aire para esculpir y crear con materiales prácticos)

De Padre a Padre...

- No caigas en falsas opciones
- La R (**R** - Modelo a Seguir) puede ser la parte más importante de SMART
- El entorno que te rodea es demasiado fuerte para superarlo con fuerza de voluntad. Necesitas un plan. Comienza con el porqué.

Autorreflexión y Práctica:

Tómate unos momentos y piensa en la cantidad de horas al día que pasas usando tu teléfono celular, iPad o computadora haciendo las tareas enumeradas a continuación...

REGISTRO DEL USO DE TECNOLOGÍA

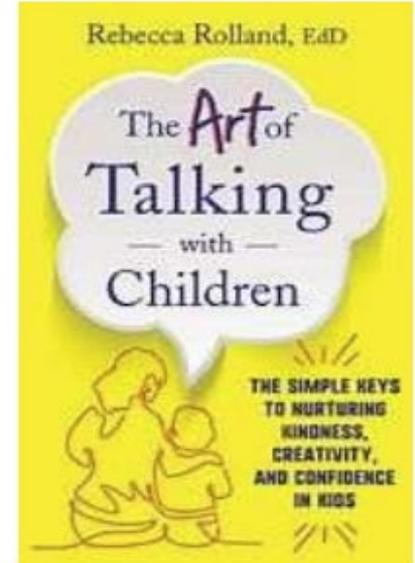
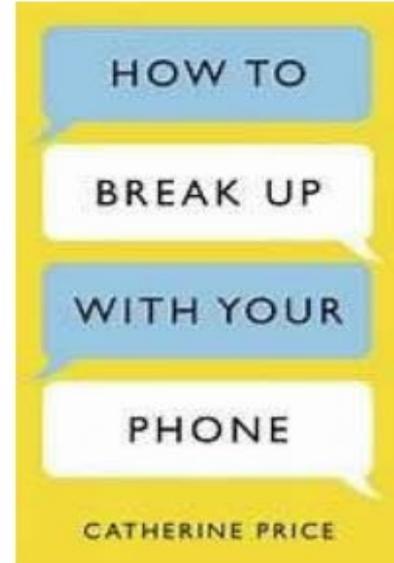
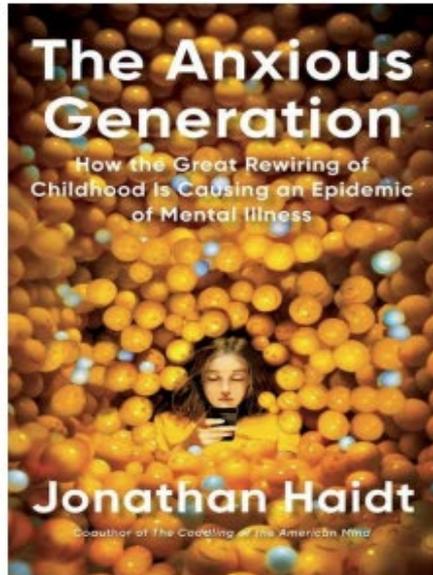
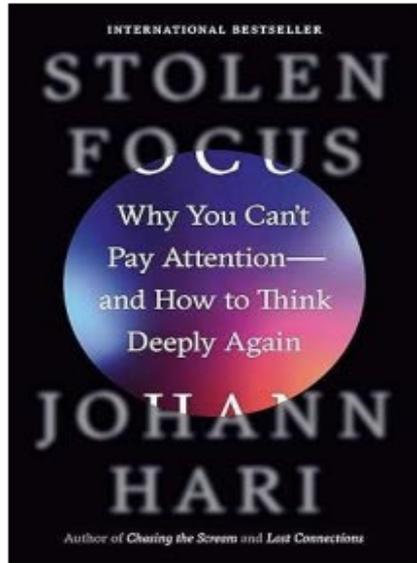
Tarea/Actividad	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Ver videos (YouTube, Netflix, etc.)							
Redes sociales (Instagram, Facebook, TikTok, etc.)							
Videojuegos							
Aplicaciones o sitios web educativos							
Tareas o actividades relacionadas con la escuela							

Proximos Pasos: Puente a la Practica



1. Continúa escribiendo un diario y reflexionando sobre cuánto tiempo pasas usando tus dispositivos.
2. Comienza a hacer un seguimiento de cuánto tiempo pasa tu hijo (tus hijos) usando sus dispositivos:
 - a. ¿Cómo usas la tecnología?
 - b. ¿Qué sitios web o aplicaciones usas?
 - c. ¿Qué tipo de actividades realizas?
 - d. ¿Cuánto tiempo pasas usandolos?

RECURSOS



RECURSOS ADICIONALES

*Frank on podcast with Schools Next Partner Gene Tavernetti:
(Frank en el podcast con Gene Tavernetti, socio de Schools Next:)*

<https://share.transistor.fm/s/065863ad>

Industrial-scale harm.

(Daños a escala industrial)

<https://www.afterbabel.com/p/industrial-scale-harm-tiktok>

Gen Z, Social Media is Optional. *(Generación Z, las redes sociales son opcionales.)*

<https://www.afterbabel.com/>

Are You Struggling with Your Own Screen Time? *(¿Tienes dificultades con su propio tiempo frente a la pantalla?)* <https://www.afterbabel.com/>

Schools Next

Si deseas recibir una copia de la presentación en formato solo lectura, envíe un correo electrónico a:

Support@Schoolsnext.org

"No todo lo que se enfrenta puede ser cambiado, pero nada puede ser cambiado hasta que se afronta".

James Baldwin

Cierre

Reflexiones



¿Cuáles son algunas de las conclusiones más importantes de la sesión de hoy?