



Niños, Preadolescentes, Adolescentes y Pantallas.

Anne-Marie Chang (Universidad Estatal de Pensilvania), Lauren Hale (Universidad Stony Brook), Lauren Hartstein (Universidad de Colorado, Boulder), Monique LeBourgeois (Universidad de Colorado, Boulder), David Reichenberger (Universidad Estatal de Pensilvania). (orden alfabético)

En el mundo actual, es común que los jóvenes de todas las edades se involucren en medios digitales basados en pantallas. En 2019, los adolescentes pasaron un promedio de 7 horas y 22 minutos al día usando pantallas. Los preadolescentes pasaban un promedio de 4 horas y 44 minutos al día usando pantallas. Incluso los niños menores de 8 años usan pantallas, durante un promedio de 2 horas y 24 minutos por día. La pandemia de COVID-19 ha cambiado enormemente la vida cotidiana. Con el aprendizaje remoto y los Hangouts de Zoom, el uso diario de la pantalla ha aumentado aún más. El uso de dispositivos basados en pantalla durante largos períodos de tiempo puede causar que las personas se acuesten más tarde, duerman menos, tengan dificultad para dormir y una peor calidad del sueño. En 2019, un enorme 36% de los adolescentes informó que se despertó en medio de la noche para revisar sus teléfonos. Dormir bien por la noche es esencial para el desarrollo saludable de los niños, incluyendo la salud física, el bienestar psicológico, el aprendizaje y la seguridad. Este artículo discutirá cómo las pantallas pueden afectar el sueño y las estrategias que los padres pueden usar para promover comportamientos saludables en el uso de la pantalla.

El uso de la pantalla puede afectar el sueño de muchas maneras.

1. **Luz:** las pantallas emiten una luz azul que interrumpe el sueño. Esta luz puede promover el estado de alerta y suprimir la melatonina, una hormona que le dice al cuerpo que es hora de dormir.
2. **Tiempo:** cuanto más tiempo se pasa usando una pantalla, menos tiempo hay disponible para prepararse para ir a la cama o dormir.
3. **Contenido:** el contenido de las pantallas, como las publicaciones en las redes sociales, puede ser emocionante o perturbador, lo que puede hacer que sea más difícil relajarse y conciliar el sueño.
4. **Ruido:** cuando los dispositivos se dejan en el dormitorio, pueden hacer ruidos (pitidos, silbidos y alarmas) que pueden despertarlo.

Hay estrategias que los padres pueden utilizar para mejorar la salud del sueño de toda la familia.

- Establezca una hora adecuada para acostarse (ni demasiado temprano ni demasiado tarde) que permita suficiente tiempo en la cama antes de tener que levantarse para la escuela u otras actividades.
- El dormitorio debe ser fresco, oscuro y silencioso.





- Retire todos los dispositivos electrónicos del dormitorio. Incluso si los dispositivos no están en uso, puede existir la tentación de echar un vistazo.
- Cree un espacio de carga central para los dispositivos de la familia, fuera del dormitorio.
- Participe en rutinas relajantes y sin pantallas antes de acostarse en familia. Leer un libro impreso es una gran opción.
- Por la noche, atenúe las luces de la casa y reduzca o apague la luz de las pantallas.
- Apague las pantallas al menos una hora antes de acostarse.
- Algunas personas creen que necesitan relajarse antes de acostarse mirando una pantalla. Recomendamos enfoques alternativos para relajarse, como escuchar música tranquila o un podcast. Ambas opciones implican menos luz y pueden ser menos estimulantes.
- Si su hijo tiene dificultades importantes para dormir, puede ser útil hablar con el pediatra de su hijo o buscar la ayuda de un especialista en sueño pediátrico.

Muchos padres tienen muchas preguntas sobre el uso de la pantalla: ¿Cuánto tiempo antes de acostarnos debemos apagar nuestras pantallas? ¿Qué importancia tiene el contenido, el tiempo o el tipo de dispositivo? ¿Se ven más afectados los niños más pequeños por el uso de pantallas nocturnas que los niños mayores? ¿Se ven más afectadas las niñas por el uso de la pantalla que los niños? ¿Funcionan realmente las aplicaciones que reducen la luz de la pantalla? ¿Usar anteojos que bloqueen el azul ayuda a minimizar los efectos de la luz en el sueño? Y, más recientemente, ¿cómo afectó el cambio al aprendizaje remoto y un mayor uso de pantallas al sueño de los niños? Mientras los científicos del sueño trabajan para encontrar las respuestas a estas importantes preguntas, recomendamos evaluar y adaptar su propio uso de la pantalla y sus comportamientos de sueño para ver qué funciona mejor para usted.

