



Cómo ayudar a su hijo a manejar la tecnología digital

Las tecnologías digitales pueden apoyar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades, las conexiones con otras personas y el acceso a ayuda. Con límites y moderación, estas herramientas pueden ofrecer experiencias significativas para niños y jóvenes, más allá de su uso educativo. Sin embargo, el uso excesivo de la pantalla puede afectar la salud mental y el bienestar de su hijo. Es importante tener en cuenta la relación de su hijo con la tecnología digital.

Las formas más comunes de dispositivos de tecnología digital que utilizan los niños y los jóvenes son los teléfonos inteligentes, las computadoras y las consolas de juegos. Más allá de su uso educativo, los niños y jóvenes suelen utilizar estos dispositivos para mantenerse en contacto y conectarse con sus amigos a través de las redes sociales, para buscar información o para entretenerse (p. ej., escuchar música, ver videos o jugar videojuegos en línea).

Cuando los jóvenes utilizan la tecnología digital de maneras que mejoran su sentido de diversión, curiosidad y pertenencia, esta puede contribuir a su sensación de bienestar. Sin embargo, las investigaciones han demostrado que cuantas más horas al día pase una persona joven frente a las pantallas, mayor será su riesgo de desarrollar problemas de salud mental. Algunos estudiantes experimentarán problemas relacionados con el uso de la tecnología digital o que empeorarán por su uso.

Este recurso fue desarrollado para ayudar a los padres y cuidadores a conocer mejor el uso de la tecnología digital por parte de sus hijos.

Nota: *Si bien utilizamos el término «hijo» en todo momento, reconocemos que el menor que usted cuida puede ser un adolescente o un adulto joven.

¿Cómo sé si el tiempo que pasa mi hijo frente a la pantalla es problemático?

Es importante identificar y abordar los problemas desde el principio antes de que se agraven demasiado. Estas son algunas señales a las que le recomendamos prestar atención:



¿Su hijo pasa más tiempo frente a las pantallas que en otras actividades divertidas, tales como pasatiempos, actividades físicas e interacciones cara a cara? El uso de la tecnología puede tener un poderoso «efecto de exclusión» al reemplazar otros intereses. Es posible que note que su hijo prefiere el



mundo virtual a la participación en el mundo real (p. ej., constantemente prefiere jugar un videojuego de baloncesto en lugar de unirse a sus amigos en un partido de baloncesto al aire libre). Tal vez su hijo lee menos, dedica menos tiempo a sus pasatiempos o descuida su higiene física (p. ej., ducharse, bañarse, cepillarse los dientes). Las Pautas canadienses sobre el tiempo frente a la pantalla están disponibles [aquí](#). Para los niños y adolescentes de 5 a 17 años, la recomendación es limitar el tiempo frente a la pantalla a menos de dos horas al día.



¿El uso de la tecnología digital por parte de su hijo obstaculiza su capacidad para hacer las cosas que se esperan de él a su edad? Cuando el uso de la pantalla es problemático, es posible que su hijo no participe tanto en la escuela, no asista a clase con regularidad (o a tiempo), no participe tanto en la vida familiar, muestre retrasos en su desarrollo motor o descuide las actividades extracurriculares y las amistades.



¿El uso de la tecnología digital por parte de su hijo interrumpe su sueño? Dormir lo suficiente es importante para la salud mental y el bienestar de un hijo. El uso de pantallas por la noche puede estar asociado con acostarse más tarde, dormir menos y con una peor calidad del sueño. Si su hijo tiene acceso a una pantalla por la noche, especialmente a la hora de dormir y después de acostarse, es posible que note que se queda despierto hasta más tarde y que se siente más cansado durante el día.



¿Su hijo parece más irritable, ansioso, triste o menos interesado en las cosas que antes disfrutaba? El uso excesivo de pantallas puede afectar negativamente a la salud mental y puede cambiar el funcionamiento del cerebro (p. ej., el control de los impulsos). Esto puede manifestarse como arrebatos emocionales, preocupaciones o bajo estado de ánimo. O es posible que note cambios en las amistades y las relaciones familiares (p. ej., evitar las interacciones cara a cara y tener dificultades para hacer amigos). Los jóvenes también podrían utilizar las actividades digitales para hacer frente al estrés o a las emociones o situaciones incómodas.



¿Su hijo está demasiado preocupado por su presencia en línea? El uso excesivo de las redes sociales puede afectar la autoestima de los jóvenes. Es posible que su hijo se compare con imágenes de otras personas y sienta que no está «a la altura» de las personas que ve en línea. Podría desarrollar puntos de vista poco realistas sobre la imagen corporal y los estilos de vida. Algunos contenidos en línea también pueden introducir material traumatizante o normalizar conductas riesgosas y dañinas, tales como el acoso, la autolesión y el suicidio entre los niños y los jóvenes.



¿Su hijo participa menos en la escuela? Cuando los niños y los jóvenes se preocupan por el mundo virtual, es posible que no consideren importante la participación en la escuela o en persona. También es posible que no se esfuercen al máximo, ya que pueden preferir las recompensas que obtienen en el mundo virtual (p. ej., los «me gusta») más que las recompensas que reciben en la escuela o en la comunidad (p. ej., calificaciones, amistades).



¿Su hijo gasta dinero en línea? Muchos juegos en línea incluyen formas en las que los jugadores pueden realizar compras dentro del juego, que pueden incluir actividades basadas en juegos de azar. También hay sitios web que ofrecen oportunidades para apostar en juegos y para comprar y vender productos/artículos virtuales. Conocer los juegos que su hijo juega y saber si está gastando dinero puede ayudarle a establecer límites. La exposición temprana a los juegos de azar puede aumentar la probabilidad de que, más adelante en la vida, tengan problemas relacionados con el juego.



¿Podría su hijo experimentar el síndrome de abstinencia debido al uso excesivo de las pantallas? Por lo general, pensamos en la abstinencia como algo asociado con el consumo excesivo de drogas o alcohol. ¿Sabía usted que jugar en exceso también puede ser adictivo? Los síntomas de abstinencia pueden incluir ansias intensas de usar la tecnología digital, irritabilidad, ansiedad, estado de ánimo deprimido, considerar que otras actividades son extremadamente aburridas, preocuparse por querer estar frente a una pantalla y tener miedo a perderse algo. Si su hijo pasa una cantidad excesiva de tiempo en línea, también podría experimentar síntomas físicos, tales como dolores de cabeza, falta de energía y dificultades para dormir, cuando usted (u otras personas) intente limitar su uso.



Si le preocupa el uso de la tecnología digital por parte de su hijo, las estrategias y los recursos que figuran a continuación pueden serle útiles. También puede solicitar la ayuda de un profesional de salud mental a través de la escuela de su hijo o en la comunidad (p. ej., [Encuentre una sede de CMHO](#), [Centros de bienestar juvenil de Ontario](#)).

¿Qué debo hacer si el uso de la tecnología digital por parte de mi hijo es problemático?

- **Intente modelar un uso saludable.** La relación que usted tiene con la tecnología digital es el mejor ejemplo para su hijo.
- **Planifique con anticipación una conversación en lugar de reaccionar en el momento.** La forma en la que aborde a su hijo sobre las preocupaciones que tiene con respecto al uso de la tecnología digital es importante. Elija un momento en el que se sienta tranquilo y sin prisas, y en el que su hijo esté en un buen estado de ánimo.
- **Use un lenguaje de apoyo en su conversación.** Al hablar de sus inquietudes, puede describir lo que está notando y expresar cualquier preocupación que tenga (p. ej., *me he dado cuenta de que hace mucho tiempo que no tomas la guitarra y que no has salido cuando hace buen tiempo. ¿Me pregunto cómo podemos cambiar un poco las cosas?*). Dele espacio a su hijo para que comparta sus pensamientos y sentimientos. Este recurso ofrece consejos para la conversación, incluso lo que los adolescentes consideran útil: [Estimados padres: un recurso de bienestar digital, de los adolescentes para los padres](#).
- **Apoye los cambios en el uso de la tecnología digital de forma gradual.** Es difícil para cualquier persona cambiar sus hábitos de comportamiento. Los estudios han demostrado que es más probable que los jóvenes modifiquen su uso de la tecnología para lograr un equilibrio más saludable mediante un enfoque gradual, en lugar de utilizar métodos que eliminen por completo el acceso a la pantalla.
- **Establezcan metas juntos.** Trabaje con su hijo para establecer metas para el uso de la tecnología de manera apropiada para su edad y apóyelo a medida que haga los cambios necesarios para que pueda aprender habilidades para limitar su uso. Las Pautas canadienses sobre el tiempo frente a la pantalla están disponibles [aquí](#). La atención debe centrarse en establecer un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y las actividades físicas, el contacto cara a cara con amigos, los pasatiempos, la alimentación saludable y el sueño adecuado.
- **Establezca las expectativas del hogar con respecto al uso de la pantalla.** Puede ser útil establecer horarios (p. ej., sin pantallas durante las comidas) o áreas de su hogar (p. ej., sin pantallas en el dormitorio) libres de tecnología. Piense en crear un acuerdo familiar que establezca las expectativas para el uso de la tecnología. Estos son ejemplos de acuerdos para [niños mayores](#) y para niños [más pequeños](#).
- **Fomente el contacto con amigos y familiares, pasatiempos y actividades fuera de la pantalla.** Cuando los jóvenes participan regularmente en actividades divertidas y gratificantes fuera de la pantalla, pasarán menos tiempo con dispositivos basados en pantallas. Introduzcan y exploren nuevas actividades e intereses juntos, y apoye a su hijo a medida que prueba diferentes deportes, pasatiempos y conexiones sociales.
- **Considere la posibilidad de usar herramientas de control digital.** [Las herramientas de control digital](#), como bloquear el acceso a determinados sitios web, pueden resultar útiles en algunas circunstancias. Sin embargo, se recomienda que utilice estas herramientas en colaboración con su hijo.
- **Comprenda qué necesidades se satisfacen a través de la tecnología digital.** El uso problemático de la tecnología puede deberse a muchas razones. Intente determinar qué es lo que impulsa el uso excesivo por parte de su hijo y trabajen juntos para encontrar salidas que no estén relacionadas con las pantallas a fin de abordar estas necesidades. Si su hijo usa la tecnología para escapar de pensamientos y sentimientos incómodos o para evitar ciertas situaciones, considere la posibilidad de consultar con un profesional de la salud mental.



Recursos

Sitios web útiles

- [Canadian Pediatric Society, Caring for Kids](#)
- [Centre for Addiction and Mental Health](#)
- [Common Sense Media](#)
- [Kids Help Phone](#)
- [Sickkids, AboutKidsHealth](#)
- [Media Smarts](#)
- [Screen Time Action Network](#)
- [Centre of Excellence on Social Media and Youth Mental Health](#)

Fuentes de apoyo profesional

- La [Canadian Mental Health Association - Ontario Division](#) [Asociación Canadiense de Salud Mental, División de Ontario] describe los servicios disponibles para ayudar a los jóvenes que sufren adicciones.
- El [Centre for Addiction and Mental Health](#) [Centro de Adicciones y Salud Mental] cuenta con servicios relacionados con el problema del juego y el uso de la tecnología.
- [Children's Mental Health Ontario](#) [Salud mental para la infancia de Ontario]: la opción «Find a Centre» [Encuentre un centro] le ayuda a localizar una organización de salud mental y adicciones para niños y jóvenes cerca de usted.
- [Connex Ontario](#) proporciona información gratuita y confidencial sobre servicios de salud para personas que tienen problemas con el alcohol y las drogas, enfermedades mentales o la práctica del juego/videojuegos.
- [One Stop Talk](#) [Hablemos ahora] brinda acceso directo e inmediato a un profesional de salud mental para niños y jóvenes menores de 17 años para intervenciones breves y un acceso simplificado a servicios más intensivos cuando sea necesario.
- Los [Centros de bienestar juvenil de Ontario](#) brindan servicios integrados de alta calidad para jóvenes de 12 a 25 años para apoyar su bienestar, incluidos apoyos para la salud mental y el uso de sustancias, atención primaria de salud, apoyos comunitarios y sociales, y más.

La escuela de su hijo. Cada junta escolar de Ontario tiene un [líder de salud mental](#) y la mayoría también cuenta con personal acreditado de psicología y trabajo social que brinda servicios de prevención e intervención temprana. Pregunte acerca de los servicios de salud mental en su escuela y en la junta.

Artículos de investigación

- [American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence.](#)
- [Abi-Jaoude et al. \(2020\), Smartphones, social media use and youth mental health, Canadian Medical Association Journal, 192 \(6\) 136-141.](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2019\). Digital media: Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Paediatric Child Health, 24\(6\):402-408](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2023\). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatric Child Health, 28\(3\):184-192.](#)
- [Hale, L., et al. \(2018\). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 27\(2\), 229-245.](#)



-
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. *BMC public health*, 24\(1\), 492.](#)
 - [Li et al. \(2021\). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 Pandemic. *Journal of the American Medical Association, Network Open*, 4\(12\), e2140875.](#)
 - [Office of the Surgeon General \(2023\). *Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. US Department of Health and Human Services.](#)
 - [Ontario Agency for Health Protection and Promotion \(Public Health Ontario\). *Sedentary behaviour indicators using data from the Canadian Health Survey on Children and Youth*. Toronto, ON: King's Printer for Ontario; 2024.](#)
 - [Plackett, et al. \(2023\). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic Review. *Journal of medical Internet research*, 25, e44922.](#)
 - [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al. \(2022\) Increased screen time for children and youth during the COVID-19 pandemic. *Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table*, 3\(59\).](#)

