

# Desarrollo infantil y pantallas

Dra. Gabriela Krisam Romero

# Evidencia: concreto

Déficit neurodesarrollo: dosis dependiente

- <1 año no aprenden nada de pantallas
- Disminución aprendizaje capacidad enfocarse y concentrarse
- Dificulta desarrollo de imaginación
- Disminuye capacidad de control de impulsos
- Disminuye el desarrollo de empatía

# Evidencia: concreto

## Problemas visuales

- Aumento de Miopía

## Estilo de vida sedentario

- Falta de actividad física
- Obesidad
- Patologías crónicas asociadas

Sueño: alteración del ciclo circadiano

# Evidencia: concreto

Adolescencia: vulnerabilidad Psico-conductual

- RRSS: riesgo adicional para depresión y ansiedad (>niñas)
- Falta de regulación acceso a contenidos (violencia extrema, pornografía)
- Riesgo de confinamiento: burbujas algorítmicas

# Cómo: procesual

Déficit neurodesarrollo: dosis dependiente

- <1 año no aprenden nada de pantallas: espiral DSM
- Disminución aprendizaje capacidad enfocarse y concentrarse: necesitan estímulos reales y del mundo exterior, y tiempo para procesarlos
- Dificulta desarrollo de imaginación

# Cómo: procesual

- Disminuye capacidad de control de impulsos:  
Sin aburrimiento, no se aprende a lidiar con la frustración
- Disminuye el desarrollo de empatía:  
Capacidad de leer mímica y gestos  
Disminuye posibilidad de aprender habilidades sociales

# Cómo: procesual

## Problemas visuales

- Aumento de Miopía: sólo estímulos cercanos
- Riesgo luz azul para retina?

## Estilo de vida sedentario

- Falta de actividad física: bienestar
- Obesidad
- Patologías crónicas asociadas

Sueño: alteración del ciclo circadiano

# Anímico

Aislamiento - conexión

Inatención al medio

Evitación - evasión

Adicción?



# Espiritual

Personalidad: desarrollo?

Personalidad privada - pública

Avatar - Alter ego - vida virtual

# RED FLAGS

- Negación
- Conducta desordenada (más de lo común)
- Conductas agresivas, irritabilidad, inquietud
- Aislamiento social: privilegiar tiempo de pantalla sobre presencial
- Cambios de ánimo

# RED FLAGS: signos de alarma

- Aumento significativo de frecuencia y tiempo de conexión
- Pagar por acceso videojuegos/ RRSS
- Pérdida del control: incapacidad de desconectarse
- Desatención de actividades académicas
- Falta de descanso / Trastorno del sueño

# RED FLAGS: signos de alarma

- Pérdida de hábitos saludables: higiene, alimentación
- Aparición de dolencias físicas: dolor de espalda, dolor de cabeza, etc

# Comentarios

Muchas gracias!