



¿CÓMO LAS PANTALLAS AFECTAN EL SUEÑO DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Hoy en día, los problemas de sueño son muy comunes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del %40 de las personas en el mundo tienen algún trastorno del sueño. El sueño es esencial para que el cuerpo funcione bien, tanto física como mentalmente, así que debemos darle mucha importancia a este tema; y más aún durante la niñez y la adolescencia, ya que son etapas claves del desarrollo.

En los niños, el sueño es fundamental porque mientras duermen, su cerebro crece y se desarrolla. Sin embargo, la exposición prolongada a las pantallas, como las de celulares, tablets, televisores y videojuegos, puede interrumpir este proceso. Esto se debe a que las pantallas emiten luz azul, la cual afecta la producción de melatonina, una hormona que nos ayuda a dormir. Esto puede causar que los niños tarden más en dormirse, estén más activos durante la noche y tengan menos horas de sueño de calidad; situaciones que seguramente nadie desea para los más pequeños del hogar.

Dormir poco tiene muchas consecuencias negativas. En los niños, puede afectar su capacidad de aprender, recordar cosas y controlar sus emociones. Además, dormir mal desde una edad temprana puede causar problemas de salud y emocionales a largo plazo, como dificultad para concentrarse, hiperactividad, depresión o comportamientos impulsivos. También puede reducir la interacción social, ya que los niños pasan más tiempo frente a una pantalla y menos con otras personas.

En los adolescentes, la exposición a las pantallas aumenta porque suelen necesitar este tipo de dispositivos para actividades de la escuela, las redes y actividades sociales. Muchos jóvenes alteran sus horarios de sueño, especialmente los fines de semana, quedándose despiertos hasta tarde; a lo que se le puede llegar a conocer como "jetlag social", el cual afectará su salud física y emocional tarde o temprano.

Algo también es que el dormir poco puede influir en la alimentación de los niños y los adolescentes, ya que las pocas horas de sueño ocasionan que prefieran comer más alimentos procesados y poco saludables cuando están cansados. Por lo que, hay aumento del riesgo de problemas como sobrepeso y obesidad. Y no está de más mencionar que el exceso de tiempo frente a pantallas puede aumentar el riesgo a desarrollar dificultades visuales en el futuro de los pequeños.

Como padres o tutores de familia, se tiene un papel clave en ayudar a nuestros hijos a usar las pantallas de manera responsable y a mantener hábitos saludables. Aquí hay algunas recomendaciones prácticas:

1. Establece horarios: Define cuánto tiempo al día pueden usar dispositivos electrónicos y evita que los usen antes de dormir.
2. Fomenta actividades sin pantallas: Anima a tus hijos a jugar al aire libre, leer libros o practicar deportes. Busca que sean actividades que además de que reduzcan el tiempo frente a las pantallas, también fortalezcan los lazos familiares.
3. Crea un ambiente para dormir: Mantén los dormitorios libres de pantallas y asegúrate de que tengan una rutina de sueño regular.
4. Sé un ejemplo: Limita también tu propio tiempo frente a pantallas y muestra alternativas saludables.

Reducir el tiempo frente a las pantallas y promover un estilo de vida más activo puede mejorar la calidad del sueño y el bienestar de toda la familia. Esto ayudará a que tus hijos crezcan sanos y felices, tanto física como emocionalmente. ¡Vale la pena intentarlo!