

2026-05-03

## Dispositivos electrónicos reducen capacidades y estímulos en infantes y adolescentes

Autor: La Jornada Morelos

Género: Nota Informativa

<https://www.lajornadamorelos.mx/sociedad/dispositivos-electronicos-reducen-capacidades-y-estimulos-en-infantes-y-adolescentes/>

Carolina Gómez Mena / La Jornada

Los infantes y adolescentes pueden pasar de cuatro y seis horas frente a pantallas de dispositivos electrónicos, es decir superan con creces el tiempo que sugieren organismos internacionales como el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), señaló el doctor Rolando Rivera González, de la Unidad Xochimilco de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM) e investigador del Instituto Nacional de Pediatría.

El doctor Carlos Contreras, profesor investigador del Departamento de Sociología de la Unidad Iztapalapa, de la misma Casa de estudios, apuntó que ya desde principios de esta década se prendieron las alertas, no solo por parte de organismos internacionales, sino también por reconocidos psicólogos sociales y diversos gobiernos sobre los efectos que esto puede tener en niñas y niños.

"Hay poca investigación en México, pero la que tenemos está marcando que existe un declive general en las capacidades de las infancias y adolescencias asociada al uso excesivo de pantallas" e incluso algunos padres las están utilizando como una especie de "chupones", es decir se las proporcionan a sus hijos para tranquilizarlos y darles tiempo libre en el contexto de la crianza.

Ambos expertos señalaron a La Jornada que prohibir el uso de los dispositivos no es el camino, pero sí emitir normativas que regulen a las plataformas que generan los contenidos.

Rivera González indicó que la realidad digital que exponen los dispositivos priva a las infancias de "una serie de estímulos, por ejemplo: espaciales, táctiles, auditivos, emocionales y de interacción" humana.

Contreras agregó que existe un uso más intensivo de pantallas entre los infantes y adolescentes de clases bajas, que entre los de niveles más acomodados y señaló que algunos estudios indican que en las primeras la exposición a pantallas ronda o supera las cuatro horas y media por día, mientras que en las infancias de hogares con mayor capacidad económica se reduce a casi la mitad.

Insistió en que "hace falta regulación", pero no a los consumidores de los contenidos, sino a los productores y subrayó que, en este tema, toda la sociedad debe hacer su parte.

"El Estado tiene que establecer pronto políticas públicas al respecto. Las escuelas deben tener formas de dotarse de normas y hacerlas cumplir y las familias tenemos que educarnos en esto. Debe ser una acción colectiva, porque estamos teniendo una población cada vez más limitada cognitivamente."

Rivera González advirtió que muchos contenidos generan "cierta dependencia o adicción", lo que deriva en una exposición no saludable y añadió que la OMS recomienda que a infantes de cero a tres años no se les exponga a pantallas y que, a los cinco a seis años, como máximo sea una hora al día.

"Tampoco se trata de privarlos completamente, y también depende de cuál es el contenido. Algunos están

diseñados para niños y tienen un propósito didáctico; estimulan procesos lógicos, de conocimiento y sensibilización."