

GACETA DESARROLLO *humano*

Más allá de la pantalla:
Herramientas para acompañar a
nuestros hijos *en la era digital*

PODER JUDICIAL
ESTADO DE MÉXICOSECRETARÍA EJECUTIVA
DE ADMINISTRACIÓN
OAJCDMXRECURSOS HUMANOS
OAJCDMXDIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Sergio Fontes Granados

Secretario Ejecutivo de Administración

Mtro. Andrés Sánchez Hernández

Director Ejecutivo de Recursos Humanos

Lic. Miguel Ángel Brito Pulido.

Director de Administración de Personal.

Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal

Subdirector de Capital Humano

PAEP:

Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar

Jefa de Unidad Departamental
de Apoyo

Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez

Técnica Especializada

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez

Técnica Especializada

Lic. Juana García González

Técnica Especializada

Lic. Haydeé Lugo Cervantes

Administrativa Especializada

Lic. Patricia Pérez Ramírez

Secretaría de Magistrado

Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

Técnico Especializado

Lic. Aída Salazar Pérez

Técnica Especializada

Lic. César Manuel Ruiz Pedraza

Técnico Especializado

Lic. Diana Martínez Sánchez

Administrativa Especializada

María Vianey Vidal Zúñiga

Administrativa Especializada

Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía

Administrativa Especializada

Diseño Editorial

Dirección General de Gestión Tecnológica

ÍNDICE

5	EDITORIAL
6	REFLEXIÓN DEL MES
8	EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS
11	PSICOLOGÍA DE HOY
18	CONSTRUYÉNDONOS
22	AYUDÁNDONOS
27	SALUD
30	ENTRETENIMIENTO
31	REFERENCIAS
32	INVESTIGACIÓN Y ELABORACIÓN

Editorial

Bienvenidos sean a la lectura de esta entrega bimestral que, desde el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico, les invita a redescubrir la conexión entre pantallas digitales y desarrollo en las infancias y adolescencias.

Vivimos en un tiempo donde la luz azul de las pantallas compite, a menudo con ventaja, contra la luz natural. Para las nuevas generaciones, el ecosistema digital no es una herramienta añadida; es su ambiente natural. Sin embargo, al observar el impacto de esta inmersión constante, los especialistas nos invitan a una reflexión impostergable: ¿estamos permitiendo que la tecnología sustituya experiencias vitales que son, por definición, insustituibles para el cerebro humano?

Desde la neurociencia y la psicología, el consenso es esclarecedor: la tecnología no es intrínsecamente negativa, pero su uso sin supervisión ha conducido a una "privación somatosensorial" durante la infancia. El desarrollo cerebral, especialmente en los primeros años, depende de la complejidad de nuestras interacciones. Cuando el juego físico —ese acto vital de trepar, correr y gesticular— es reemplazado por la pasividad de una tableta, las infancias no solo pierden movimiento; pierden la retroalimentación emocional y verbal indispensable para cimentar el lenguaje y la plasticidad sináptica.

El desafío se agrava con la inmediatez de los contenidos. Plataformas diseñadas para el consumo frenético acostumbran a la mente a la gratificación instantánea, disminuyendo la capacidad de atención profunda. El riesgo real no es el dispositivo en sí, sino el empobrecimiento de la realidad. Cuando los infantes interactúan más con una interfaz que con su cuidador primario, se debilita la arquitectura necesaria para reconocer patrones sociales y conductuales. En esencia, estamos limitando sus capacidades para habitar el mundo físico.

A esto debemos añadir el impacto fisiológico. La mente es una extensión del cuerpo, y cuando nuestra postura se compromete bajo la presión de las pantallas, nuestra salud mental y capacidad de interacción también sufren. El sedentarismo resultante no es solo un problema musculoesquelético; es el síntoma de una desconexión corporal profunda.

¿Cómo navegamos este reto sin caer en el rechazo absoluto a la tecnología? La respuesta reside en una urgente "alfabetización digital". Este cambio cultural demanda que las personas adultas dejemos de ser espectadores pasivos y asumamos nuestro rol como guías. La higiene postural debe ir de la mano con la higiene digital: implementar pausas activas, priorizar el juego físico y establecer zonas libres de pantallas en el hogar son pasos fundamentales.

La tecnología debe ser un amplificador, nunca un sustituto de la experiencia humana. Nuestra responsabilidad es garantizar que el tiempo frente a la pantalla no eclipse el tiempo frente a la vida. Al final del día, el desarrollo de las infancias no se mide por la cantidad de contenido consumido, sino por la calidad de sus vínculos y la riqueza de sus interacciones con el entorno. La verdadera inteligencia digital comienza, irónicamente, recordando cómo ser seres humanos.

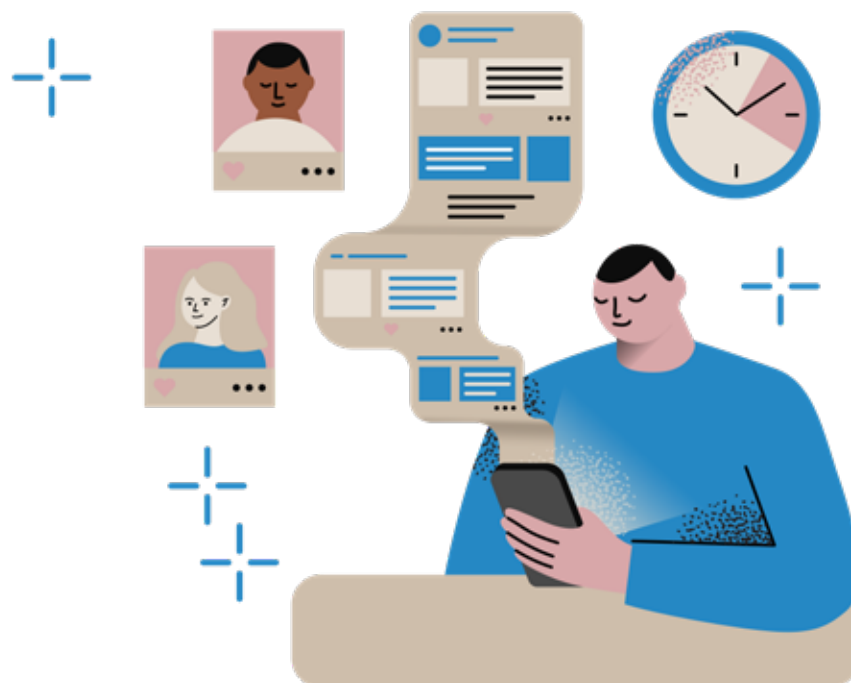
Equipo PAEP

El muro de luz

El reloj marcaba las siete de la noche cuando Esteban cerró la última carpeta en el juzgado. Con los hombros pesados y la vista fatigada tras una larga jornada de acuerdos y expedientes, abordó el transporte pensando únicamente en descansar. Durante el trayecto, su teléfono no dejó de vibrar: notificaciones de un grupo de excompañeros de la universidad que vivían en distintas provincias, fotografías de un primo que residía en el extranjero y videos cortos que circulaban en las redes. Esteban respondía con entusiasmo, enviando abrazos virtuales y manteniendo conversaciones fluidas a miles de kilómetros de distancia.

Al llegar a casa, el hábito se repitió de manera casi automática. Saludó con un gesto distraído, se acomodó en el comedor y volvió a sumergirse en la luz azul del dispositivo.

Cenó sosteniendo el tenedor con una mano y deslizando el pulgar con la otra, sintiéndose profundamente conectado con el mundo exterior.





A su lado, su pequeña hija de seis años balanceaba los pies en la silla. Llevaba cerca de media hora esperando que su papá soltara el teléfono para mostrarle un dibujo que había hecho por la tarde. La niña carraspeó, levantó el papel y lo acercó al rostro de Esteban, pero él, sin desviar la mirada del chat, se limitó a murmurar: «Qué bonito, mi amor, en un momento lo reviso», justo antes de sonreír por un mensaje que acababa de recibir.

El silencio en la mesa se volvió denso. La pequeña dobló la hoja con cuidado, guardó sus crayones y se retiró en silencio a su habitación. Fue únicamente el sonido tenue de la puerta al cerrarse lo que rompió el trance digital de Esteban.

Al levantar la vista, descubrió el plato vacío frente a él y la mirada melancólica de su esposa al otro extremo de la mesa. Una chispa de claridad lo atravesó de golpe. Había dedicado la última hora a reír con personas distantes y a cultivar la cercanía con quienes estaban lejos, mientras ignoraba fríamente la mirada de quien tenía a menos de un metro de distancia.

La tecnología posee la valiosa cualidad de romper fronteras geográficas, pero entraña un riesgo silencioso: levantar muros invisibles entre las personas que comparten la misma vida y el mismo techo. Preservar los afectos reales exige recordar que la atención más valiosa es la que se entrega en persona, y que los momentos más significativos no ocurren dentro de una pantalla, sino en las miradas que decidimos no esquivar.

En librerías y plataformas



Niños atrapados por las pantallas: cómo saber si tu hijo tiene un problema y cómo solucionarlo / Rosa Jové.

¿Estamos criando una generación de adictos a las pantallas o exageramos un problema que afecta solo a una minoría de niños y adolescentes? Ni internet tiene por qué ser una amenaza para la educación de nuestros hijos, ni las redes sociales son un veneno sin antídoto ni los videojuegos generan actitudes violentas. Rosa Jové, una de las mayores expertas en psicología clínica infantil, expone en este libro la verdadera dimensión de un riesgo real, pero controlable.



Niños y jóvenes ante las redes y pantallas / M.^a Amor Pérez-Rodríguez, Águeda Delgado-Ponce, Rosa García-Ruiz y M.^a Carmen Caldeiro-Pedreira.

Los niños y jóvenes crecen rodeados de los medios y las tecnologías, de pantallas a través de las cuales cuentan y muestran su vida y miran la de otros. Los docentes deben asumir, como parte de su responsabilidad profesional, el dominio de la competencia mediática para poder implementar estrategias didácticas y recursos pedagógicos adecuados al desarrollo tecnológico y mediático más actual. La educación en medios sigue siendo algo anecdótico o instrumental. Plantear cómo funcionan sus lenguajes, cómo se producen sus mensajes, la retórica y técnicas que emplean para construir el significado, de qué manera seleccionan y manipulan la información y la comunicación, puede contribuir a disminuir su autoridad y su consideración de mitos y a fomentar la conciencia crítica ante ellos.





Adictos a la Pantalla: Estrategias para combatir el abuso del smartphone en niños y adolescentes / David Sandua.



En la era digital actual, los smartphones se han convertido en una herramienta esencial en nuestra vida diaria, brindando comunicación, entretenimiento e información al alcance de la mano. Sin embargo, su omnipresencia ha llevado a un uso excesivo, especialmente entre niños y adolescentes, generando preocupaciones sobre su impacto en el desarrollo y bienestar de los jóvenes.

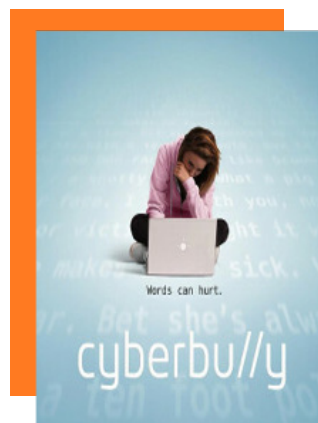
Esta creciente dependencia ha encendido alarmas no solo entre los padres, sino también entre educadores y profesionales de salud mental. Este libro se sumerge en el corazón de este dilema, explorando las consecuencias perjudiciales del abuso de smartphones, desde efectos físicos y mentales hasta repercusiones académicas y sociales.



Cyberbully (2011).

Narra una situación de ciberacoso de una adolescente desde sus inicios. Esta película ofrece una visión amplia desde diferentes puntos de vista: la familia, el grupo de amigos, el centro escolar y la propia víctima.

Nos puede ser de utilidad para trabajar los sentimientos de los menores que sufren este tipo de acoso, y cómo afecta a cada ámbito de la vida de los adolescentes. La historia también es un ejemplo de cómo afrontar este tipo de conflictos y superarlos, así como formas de apoyar y ayudar a compañeros y amigos que puedan estar pasando por esta situación.





Black Mirror



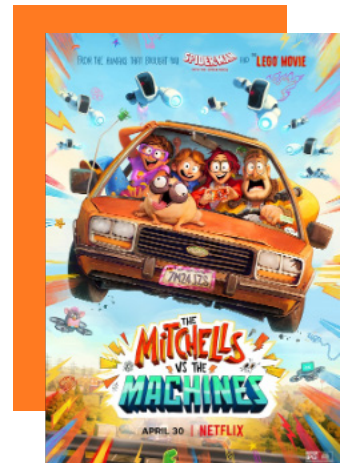
Es la serie de moda y ha roto esquemas, plasmando las consecuencias que tendrá nuestra forma de vida actual en el futuro. Muchos de sus capítulos, que se pueden visualizar por separado al ser independientes, tienen como base el uso inadecuado que hacemos de las tecnologías e Internet.

Por ejemplo, el capítulo “Caída en picado” puede sernos útil para hablar de la adicción de la sociedad a las nuevas tecnologías y la presión que ejercen las redes sociales en la actualidad. En el capítulo “Callate y baila” el ordenador de un adolescente es infectado por un virus al hacer una descarga fraudulenta en Internet. Un contexto muy completo para trabajar la seguridad en Internet, la protección de dispositivos y promover su capacidad crítica.



Los Mitchell contra las máquinas

La familia Mitchell está completamente atrapada en sus celulares: mientras la joven Katie busca en la red la validación y el afecto que no siente en casa, su padre Rick intenta desesperadamente desconectarlos para recuperar el diálogo familiar. En un intento por unir a la familia, emprenden un viaje por carretera justo cuando una asistente virtual (PAL) decide apoderarse del mundo. ¿Su estrategia para someter a la humanidad? Usar el Wi-Fi gratis y la adicción insaciable a los smartphones como trampa. Ahora, la familia más desconectada entre sí deberá aprender a mirarse a los ojos para salvar al planeta de su propia dependencia digital.



¿Qué ha generado la hiperconexión en niños y adolescentes?

“Las y los adolescentes están más ‘conectados’ que nunca y, sin embargo, se sienten más solos.”

Sophia Choukas-Bradley, psicóloga

La hiperconexión en niños, niñas y adolescentes constituye uno de los principales desafíos de la sociedad en que actualmente nos desarrollamos, debido a que el acceso permanente a internet y a los dispositivos móviles ha transformado profundamente la forma en que las nuevas generaciones aprenden, se comunican y construyen sus relaciones sociales. De acuerdo con la teoría ecológica del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1979), el desarrollo infantil es el resultado de la interacción constante entre el individuo y los diferentes contextos en los que participa. En este sentido, el entorno digital se ha convertido en un nuevo microsistema que influye de manera significativa en el desarrollo cognitivo, emocional y social de los menores.

En la actualidad, niños, niñas y adolescentes permanecen conectados durante gran parte del día, lo que incrementa su exposición a una gran cantidad de información, imágenes y experiencias que, en numerosas ocasiones, no son acordes con su nivel de desarrollo. Esta situación coincide con lo señalado por Bauman (2007), quien sostiene que la sociedad contemporánea se caracteriza por la inmediatez, el consumo constante de información y la fragilidad de los vínculos, aspectos que también se reflejan en el uso cotidiano de las tecnologías digitales. Asimismo, la sobreexposición a contenidos violentos, sexuales o inadecuados puede interferir en los procesos de construcción de la identidad y en el desarrollo psicoemocional de los menores.

Por otra parte, Vygotsky (1978) sostiene que el aprendizaje y el desarrollo dependen de la interacción social y de la mediación de los adultos. Desde esta perspectiva, el acompañamiento de padres, madres y educadores resulta indispensable para que los niños aprendan a utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) de forma crítica, segura y responsable. Sin esta mediación, la tecnología puede convertirse en un factor de riesgo que favorezca el aislamiento social, el consumo indiscriminado de información y la exposición a situaciones potencialmente dañinas.



El uso de los dispositivos en la actualidad: consecuencias psicológicas y emocionales.

Diversas investigaciones también han señalado que el uso excesivo de internet y de los dispositivos móviles puede asociarse con problemas de salud mental, alteraciones del sueño, disminución del rendimiento académico, dificultades en la atención y un mayor riesgo de desarrollar conductas adictivas (Young, 1998; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Además, el entorno digital expone a los menores a riesgos como el ciberacoso, el acceso a contenidos perjudiciales, la pérdida de privacidad y la desinformación, problemáticas que requieren estrategias preventivas tanto desde la familia como desde la escuela.

En este contexto, resulta fundamental promover una educación digital basada en el desarrollo de competencias tecnológicas, emocionales y éticas que permitan a los niños, niñas y adolescentes hacer un uso saludable de las TIC. Organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) destacan la importancia de fortalecer la alfabetización digital, el pensamiento crítico y la ciudadanía digital desde edades tempranas, con el propósito de reducir los riesgos asociados al uso de internet y potenciar sus beneficios para el aprendizaje y la participación social.

En conclusión, aunque las Tecnologías de la Información y la Comunicación representan una herramienta de gran valor para el acceso al conocimiento, la comunicación y el aprendizaje, la hiperconexión durante la infancia y la adolescencia también implica importantes desafíos para el desarrollo integral. Por ello, es indispensable que la familia, la escuela y la sociedad trabajen de manera conjunta en el establecimiento de límites, la supervisión del uso de los dispositivos digitales y la formación de hábitos tecnológicos saludables, favoreciendo un desarrollo emocional, psicológico y social acorde con las necesidades evolutivas de los menores.



Ventajas del Uso de Dispositivos Electrónicos: Luces y sombras de la tecnología en nuestros hijos

*«Esperamos más de la tecnología y menos de los demás.
Nos hemos acostumbrado a una nueva forma de estar juntos: solos.»*

Sherry Turkle

Llegar a casa después de una larga jornada laboral en el Poder Judicial suele ser agotador. En ese contexto, entregarle un celular o una tableta a un niño o adolescente para que se distraiga un momento mientras se prepara la cena parece una solución rápida y cotidiana. La tecnología se ha vuelto un integrante más del hogar, pero ¿qué impacto real tiene en el crecimiento de nuestros hijos? Sin caer en posturas alarmistas ni en un optimismo ciego, la psicología del desarrollo nos permite entender sus aspectos positivos, sus riesgos y el impacto directo en la infancia y adolescencia.

Las ventajas: una herramienta de conexión y aprendizaje

El uso de dispositivos tecnológicos no es inherentemente perjudicial; cuando se utiliza con criterio, ofrece beneficios concretos en la vida familiar y escolar:

- ☑ **Seguridad:** En la rutina diaria, los teléfonos permiten estar en comunicación constante. Un mensaje rápido de "ya llegué a la escuela" o el seguimiento mediante localización GPS otorgan tranquilidad a los padres durante el turno laboral (UNICEF, 2017).
- ☑ **Valor educativo:** Los entornos digitales facilitan el acceso inmediato a bibliotecas virtuales, videos interactivos y programas académicos que complementan el aprendizaje escolar.
- ☑ **Desarrollo de la responsabilidad:** Asignar al niño la tarea de cuidar su dispositivo, gestionar la batería o respetar los horarios acordados de uso ayuda a cultivar la noción de autorregulación y cuidado de los bienes propios.
- ☑ **Entretenimiento y beneficios sociales:** El juego digital y el uso moderado de redes permiten el esparcimiento, además de estrechar vínculos con compañeros de clase o familiares lejanos a través de videollamadas.



Las desventajas: los riesgos ocultos en la pantalla

Así como existen oportunidades, la hiperconexión sin supervisión conlleva serios inconvenientes:

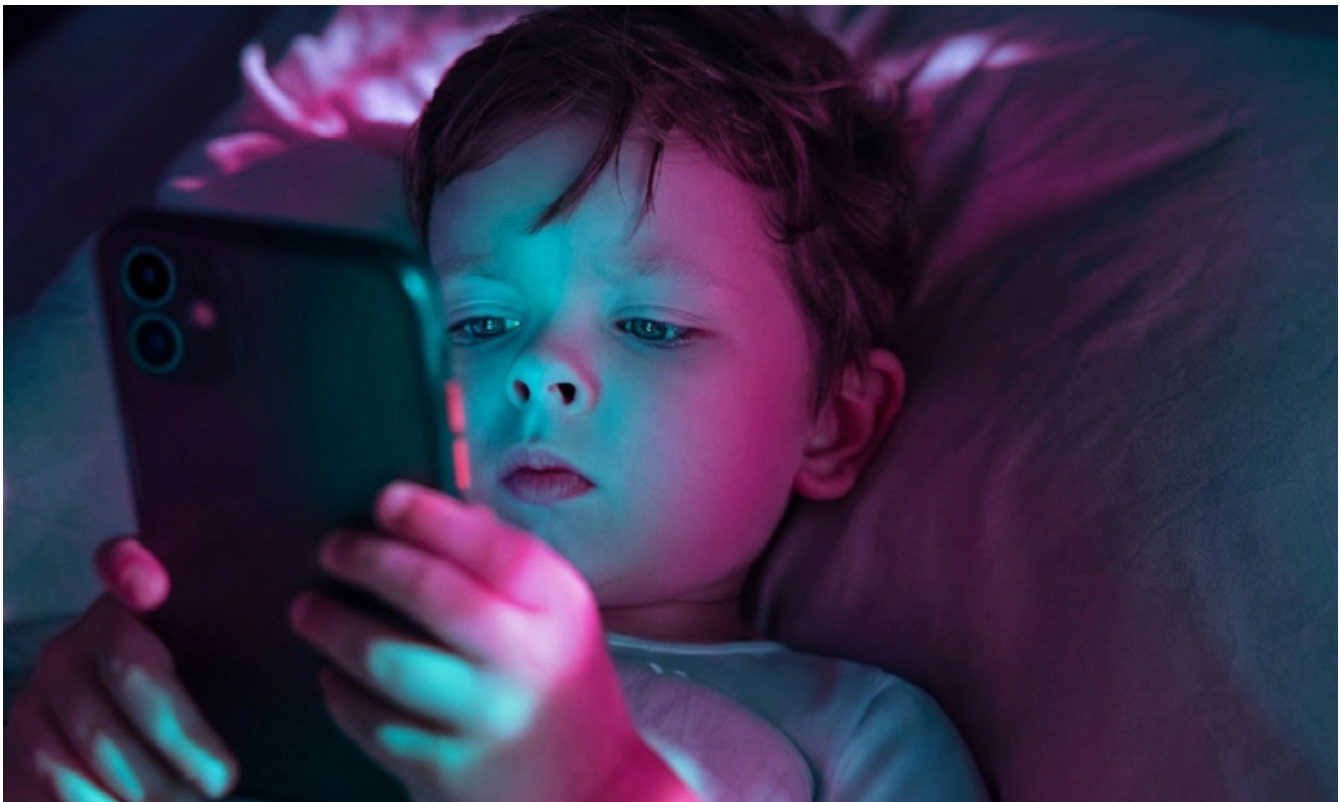
- ☑ **Peligros de internet y protección de la imagen:** Los menores pueden quedar expuestos al ciberacoso (cyberbullying), contacto con desconocidos (grooming) o la difusión no consentida de fotografías personales, vulnerando su privacidad y seguridad afectiva.
- ☑ **Consumismo, estatus social y costos económicos:** En la adolescencia, el celular se convierte con frecuencia en un símbolo de pertenencia. La presión por tener el modelo más reciente o realizar microcompras dentro de videojuegos genera dinámicas de consumo innecesarias y gastos imprevistos para la economía familiar.
- ☑ **Adicción y dependencia:** La estimulación continua de las pantallas activa circuitos de recompensa inmediata en el cerebro. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) advierte que un patrón de uso descontrolado produce irritabilidad, ansiedad y aislamiento cuando se retira el dispositivo.

El impacto en las distintas áreas del desarrollo

El cerebro infantil y adolescente está en constante moldeamiento. El tiempo prolongado frente a las pantallas altera áreas centrales del desarrollo:

- 1. Desarrollo motor:** Sustituir el juego al aire libre por estar sentado frente a un monitor incrementa el sedentarismo y disminuye la precisión motriz gruesa (correr, saltar, coordinar) en las etapas tempranas de la infancia (OMS, 2019).
- 2. Desarrollo cognitivo:** Aunque algunas aplicaciones estimulan el pensamiento visual, el exceso de pantalla reduce los lapsos de atención sostenida y afecta la memoria de trabajo, indispensables para la comprensión lectora (American Academy of Pediatrics [AAP], 2016).
- 3. Desarrollo lingüístico:** Las investigaciones muestran que una alta exposición a dispositivos antes de los 2 años disminuye la interacción verbal directa con los adultos, generando retrasos en la adquisición de lenguaje y en la riqueza del vocabulario (Madigan et al., 2019).
- 4. Desarrollo socioemocional:** Aprender a convivir implica interpretar el lenguaje corporal, la entonación de la voz y los gestos de los demás. La interacción mediada por pantallas dificulta el aprendizaje de la empatía y reduce la tolerancia a la frustración, ya que el entorno digital ofrece satisfacción inmediata al presionar un botón (Twenge & Campbell, 2018).

La tecnología es un excelente complemento de la vida moderna, pero no puede sustituir el acompañamiento cercano, el juego físico y el diálogo en familia. Guiar a los hijos en el uso de pantallas con límites claros y afecto es la mejor herramienta para asegurar un desarrollo saludable.



SEMÁFORO DE TIEMPO DE PANTALLA



0 A 2 AÑOS (¡ALTO!)



- * ¡Cero pantallas! (Salvo videollamadas cortas)*
- * Priorizar el sueño y la actividad física.

2 A 5 AÑOS (¡PRECAUCIÓN!)

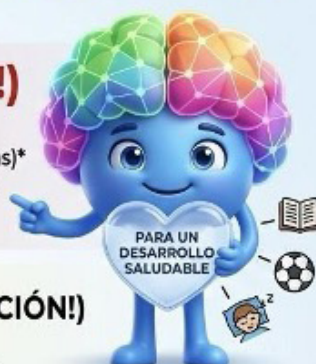


- * Máximo 1 hora al día.
- * Contenido educativo y acompañamiento de un adulto.

6 AÑOS EN ADELANTE (¡ADELANTE!)



- * Límites claros.
- * No interferir con sueño, actividad física ni estudios.
- * Promedio sugerido de 1.5 a 2 horas de uso recreativo.



CUESTIONARIO REFLEXIVO PARA PADRES

("Check-in" de 1 minuto)

1. ¿USO LA PANTALLA COMO 'CHUPÓN DIGITAL'?

☐


¿Uso la pantalla como 'chupón digital' cuando llego agotado del juzgado?

2. ¿ESPACIOS LIBRES DE TECNOLOGÍA?

☐


¿Tenemos espacios en casa (como la mesa) sin tecnología?

3. ¿CON QUIÉN INTERACTÚA MI HIJO?

☐


¿Conozco con quién interactúa mi hijo en sus videojuegos o redes?



GUÍA PRÁCTICA DE CONVIVENCIA DIGITAL Y CONTROL PARENTAL



CONTRATO FAMILIAR DE CONVIVENCIA DIGITAL

1.



DORMITORIOS LIBRES DE PANTALLAS POR LA NOCHE



2.

COMIDAS FAMILIARES SIN DISPOSITIVOS



3.



EQUILIBRIO: TIEMPO DE PANTALLA VS. JUEGO Y LECTURA



4.



FIRMA DE TODA LA FAMILIA



HERRAMIENTAS PRÁCTICAS DE CONTROL PARENTAL

1.



ACTIVAR PERFILES INFANTILES EN PLATAFORMAS



2.



CONFIGURAR APPS DE CONTROL NATIVAS (ej. Google Family Link, Apple Screen Time)



3.



ENSEÑAR SEGURIDAD: NO COMPARTIR DATOS PERSONALES



4.



ACOMPANIAMIENTO Y SUPERVISIÓN



Recomendaciones de la OMS



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 0 pantallas para menores de dos años. En México ocurre lo contrario: niños y adolescentes pasan entre 4 y 6 horas diarias frente a un dispositivo, un hábito que ya es un problema de salud pública.

Guía oficial según la edad:

- ☑ **Menores de 2 años:** Sin tiempo frente a la pantalla.
- ☑ **De 2 a 4 años:** Como máximo 1 hora al día, siempre con contenido educativo y en compañía de un adulto.
- ☑ **De 5 a 12 años:** De 1 a 2 horas al día como máximo, asegurándose de que no interfiera con el ejercicio y el sueño.
- ☑ **Adolescentes (12 a 17 años):** Aunque no existe un límite específico en horas, la OMS y UNICEF advierten que el uso prolongado y sin supervisión puede afectar la salud mental, la concentración y las relaciones sociales.

Ningún bebé aprende de una pantalla

El aprendizaje infantil se basa en la interacción humana, la convivencia directa y los estímulos del entorno real para desarrollar la madurez cerebral, la atención y la inteligencia. Según la Asociación Americana de Pediatría, la interacción en persona es la única manera en que aprenden el lenguaje no verbal.

Cuando pasan demasiado tiempo ante una pantalla:

- ☑ Pierden la oportunidad de aprender a reconocer las emociones de los demás.
- ☑ Les cuesta más trabajo manejar la frustración.
- ☑ Se pierden momentos valiosos para jugar y socializar, actividades que realmente estimulan su mente.

La convivencia familiar y la “tecnointerferencia”

Es fundamental equilibrar los dispositivos digitales con la vida real y evitar que sean un obstáculo para estar presentes.

Psicólogos introdujeron el término “tecnointerferencia” para describir cómo los dispositivos interrumpen las interacciones diarias (el 89 % de los padres reconoce que afecta el tiempo con sus hijos).

¿Cuáles son las consecuencias de esto?

Genera hiperactividad, frustración y ataques de ira en los niños y crea un ciclo negativo donde los padres usan el teléfono para escapar del estrés por comportamientos desafiantes, y los niños actúan mal para llamar la atención de adultos distraídos.



Consejos para un uso responsable de dispositivos electrónicos

Para que la tecnología sea beneficiosa, se debe considerar el tiempo, la finalidad y el momento o lugar de uso. En adolescentes, las redes sociales muestran versiones idealizadas que los llevan a compararse y dudar de sí mismos.

El debate sobre la posibilidad de prohibir las redes sociales

Prohibir completamente no suele ser efectivo; los jóvenes encuentran maneras alternativas de entrar y aumenta su riesgo: para crear entornos más seguros, se requiere una responsabilidad compartida:

- ✓ **Gobiernos:** Regulaciones estrictas para las empresas tecnológicas.
- ✓ **Empresas tecnológicas:** Filtros eficientes, verificación de edad y moderación de contenidos.
- ✓ **Comunidad y expertos:** Escuchar la experiencia de niños y adolescentes.
- ✓ **Familias:** Buscar orientación digital y mantener una comunicación abierta.

¿Qué podemos hacer en casa mientras tanto?

- ✓ **Durante la primera infancia:** Priorizar el juego cotidiano.
- ✓ **Establecer rutinas:** Fijar horarios y límites claros bajo supervisión.
- ✓ **Manejar la frustración:** Mantener la calma y sostener la regla si el niño se enoja al retirar el dispositivo.
- ✓ **Instruir sobre la solicitud de asistencia:** Enseñarles a buscar un adulto de confianza si algo en pantalla les provoca temor o angustia.

Razones para evitar el uso sin supervisión

Permitir que los chicos naveguen en internet o utilicen dispositivos sin supervisión presenta riesgos importantes para su desarrollo emocional, físico y en cuanto a su seguridad.



Peligros de seguridad y privacidad:

- ✓ **Ciberacoso:** Vulnerabilidad a insultos, burlas o amenazas en plataformas sociales.
- ✓ **Grooming:** Adultos que se hacen pasar por otros para ganar la confianza del niño.
- ✓ **Filtración de información:** Compartir accidentalmente datos familiares, direcciones o fotos privadas.
- ✓ **Estafas:** Descargar programas dañinos o realizar compras por error en juegos y aplicaciones.

Efectos en el desarrollo psicológico y emocional

- ✓ **Adicción a la tecnología:** Dificultad para desconectarse y aislamiento del mundo real.
- ✓ **Problemas de sueño:** La luz azul interfiere con el descanso si se utilizan dispositivos antes de dormir.
- ✓ **Contenido inapropiado:** Acceso a imágenes o videos violentos o para adultos para los que no están listos.
- ✓ **Falta de concentración:** Distracciones constantes que perjudican el rendimiento escolar.
- ✓ **Dificultad para la empatía:** Poca práctica en la interpretación del lenguaje corporal y en la resolución de conflictos sociales.

Riesgos para la salud física

- ✓ **Sedentarismo y sobrepeso:** Ausencia de actividad física por períodos prolongados sentados.
- ✓ **Incomodidades físicas:** Dolores por malas posturas, fatiga visual o molestias musculares.

Un acompañamiento cercano

El objetivo no es alejar a los niños del entorno digital, sino guiarlos hacia un uso responsable. Sin límites, el menor pierde experiencias cruciales como el contacto con la naturaleza, la interacción social o el aburrimiento (clave para la creatividad). Estar presente y hablar sobre los riesgos es la mejor manera de educar.



Una responsabilidad compartida: el papel de las familias, las escuelas y las políticas públicas.



"La educación requiere que los derechos y las obligaciones sean compartidos entre el Estado, las familias y las escuelas."

Zygmunt Bauman

Cuando hablamos del uso responsable de la tecnología, la conversación suele centrarse en las familias, como si bastara con que madres y padres establecieran más reglas en casa. Sin embargo, la realidad es mucho más compleja.

Si una persona trabaja todo el día, responde mensajes o correos fuera de su horario laboral y utiliza el celular como una herramienta indispensable, ¿cómo puede pedirle a su hijo que deje el suyo mientras ella continúa revisando la pantalla durante la comida?

Esta contradicción no convierte a nadie en una mala madre o un mal padre. Más bien, refleja el reto de una generación que está aprendiendo —sin un manual previo— a convivir con tecnologías creadas para captar y mantener nuestra atención.

Por ello, el uso responsable de los dispositivos no debe entenderse como una batalla individual ni como una responsabilidad exclusiva de las familias. Se trata de una tarea compartida entre tres actores fundamentales: el hogar, la escuela y las instituciones encargadas de crear políticas públicas que protejan y orienten a niñas, niños y adolescentes.

En casa: no se trata de perfección, sino de congruencia

Un estudio realizado en México por Common Sense Media y la Universidad del Sur de California encuestó a 1,226 madres y padres, así como adolescentes de entre 13 y 17 años. Los resultados muestran que el problema de la distracción digital no pertenece únicamente a los jóvenes: el 77 % de los adolescentes y el 75 % de los padres señalaron sentirse distraídos por sus dispositivos móviles al menos una vez al día.

Asimismo, el 45 % de los padres y el 50 % de los adolescentes dijeron sentirse “adictos” a sus dispositivos. Aunque esta palabra no equivale necesariamente a un diagnóstico clínico, sí refleja la percepción de pérdida de control que puede existir alrededor del celular.

Sin embargo, los datos también muestran algo esperanzador: las familias mexicanas ya están intentando modificar sus hábitos. El 76 % cuenta con alguna regla sobre el uso de dispositivos en casa y el 33 % de los padres afirma que intenta reducir con frecuencia el tiempo que pasa frente al celular, en comparación con el 12 % de los padres estadounidenses.

Esto significa que no partimos de cero. Muchas familias ya reconocen el problema y están haciendo esfuerzos para encontrar un mayor equilibrio. Ese esfuerzo merece ser acompañado y fortalecido, no juzgado.

Ser un buen ejemplo tampoco significa alcanzar el “cero celular”. Lo que niñas, niños y adolescentes observan no es la perfección de los adultos, sino su congruencia: que las reglas se expliquen, tengan sentido y, cuando sea posible, se apliquen a todos.



Puede comenzar con un momento breve del día en el que los dispositivos se guarden en familia: durante la comida, en el trayecto a la escuela o en los primeros minutos después de llegar a casa. Estos pequeños rituales cotidianos suelen enseñar más que cualquier discurso sobre los riesgos de las pantallas.

En la escuela: enseñar a pensar, no solamente prohibir

La escuela también tiene una responsabilidad que va más allá de pedir que el celular permanezca apagado o guardado durante las clases.

Además de establecer límites claros, puede convertirse en un espacio donde el alumnado aprenda a analizar críticamente lo que encuentra en internet, distinguir información confiable de contenido engañoso, proteger sus datos personales, reconocer situaciones de acoso digital e identificar cuándo algo que ocurre en línea le genera miedo, presión o malestar.

También es importante enseñar a pedir ayuda. Niñas, niños y adolescentes necesitan saber que pueden acercarse a una persona adulta cuando una experiencia digital los rebasa, sin temor a recibir únicamente regaños o a que se les retire inmediatamente el dispositivo.

De acuerdo con una encuesta de De las Heras Demotecnia, el 71 % de las madres y los padres de familia en México considera necesaria la intervención de las autoridades para regular el uso del celular en las escuelas. La demanda social existe, pero una regulación efectiva requiere criterios claros, participación de la comunidad escolar y estrategias educativas que vayan más allá de la prohibición.

No se trata de negar el valor que la tecnología puede tener como herramienta de aprendizaje, sino de delimitar cuándo, cómo y para qué debe utilizarse dentro del entorno escolar.

En las políticas públicas: construir el marco que una familia no puede crear sola

Una madre o un padre que trabaja gran parte del día difícilmente puede competir, por sí solo, con plataformas desarrolladas por equipos especializados para mantener la atención de las personas durante el mayor tiempo posible.

Por eso, la responsabilidad no puede descansar únicamente en las decisiones individuales. Se necesitan políticas públicas que favorezcan entornos digitales más seguros: mecanismos eficaces para proteger a las personas menores de edad, mayor transparencia sobre el funcionamiento de las plataformas, herramientas de control parental accesibles y sencillas, educación digital para familias y docentes, y rutas claras de atención ante situaciones de violencia, acoso o exposición a contenidos inadecuados.

También son necesarios programas institucionales, como el PAEP, que acompañen a las familias del Poder Judicial mediante información, orientación y estrategias aplicables a su vida cotidiana. El objetivo no debe ser hacerlas sentir culpables, sino ofrecerles recursos para tomar decisiones informadas y sostenibles.

Estrategias realistas para el día a día

- ☑ **Elegir un momento, no un horario perfecto.** No es indispensable crear un plan rígido que resulte imposible de cumplir entre el trabajo, las tareas domésticas y otros pendientes. Una regla sencilla, como “durante la cena dejamos los celulares”, puede ser más efectiva que un horario complicado.
- ☑ **Reconocer el propio uso del celular.** Decirle a un hijo “yo también necesito aprender a usarlo menos” no disminuye la autoridad de una madre o un padre. Al contrario, muestra honestidad y convierte el cambio en un esfuerzo compartido, no en un castigo dirigido solamente a los menores.
- ☑ **Involucrar a niñas, niños y adolescentes en los acuerdos.** Escuchar su opinión no significa que ellos tomarán todas las decisiones. Significa explicar las razones de cada límite y permitir que participen en la construcción de acuerdos adecuados para su edad.
- ☑ **Priorizar la atención de calidad.** No siempre es posible pasar una tarde completa sin pantallas. Sin embargo, diez o quince minutos de atención genuina, sin interrupciones ni notificaciones, también pueden fortalecer el vínculo familiar.
- ☑ **Evitar que el celular se convierta en premio o castigo constante.** Cuando el acceso al dispositivo depende únicamente del comportamiento, puede adquirir todavía más valor y convertirse en el centro de numerosas discusiones. Es preferible establecer acuerdos predecibles y mantenerlos con calma.
- ☑ **Mantener abierta la conversación.** Además de preguntar cuánto tiempo estuvieron conectados, conviene interesarse por lo que ven, con quién hablan, qué disfrutaban y qué situaciones les generan incomodidad. Acompañar no es lo mismo que vigilar en secreto.
- ☑ **Buscar apoyo.** Hablar con otras familias, docentes o profesionales permite compartir estrategias y establecer criterios comunes. La culpa vivida en soledad rara vez modifica un hábito; el acompañamiento puede facilitar cambios más duraderos.



Acuerdos fundamentales para el uso del celular

- ☑ Durante las clases, el celular debe permanecer guardado, salvo cuando el personal docente autorice su uso con una finalidad educativa. El aula necesita protegerse como un espacio de aprendizaje, convivencia y atención.
- ☑ Los dispositivos deben mantenerse fuera de la mesa durante las comidas. Este puede ser uno de los pocos momentos disponibles para conversar y relacionarse en familia, por lo que vale la pena cuidarlo.
- ☑ Es recomendable no dormir con el celular al alcance. Dejarlo fuera de la habitación, o al menos lejos de la cama y con las notificaciones desactivadas, ayuda a evitar interrupciones y favorece mejores hábitos de sueño. Este acuerdo también debe ser considerado por las personas adultas.
- ☑ Es necesario establecer límites de tiempo y de contenido. Los límites funcionan mejor cuando se explican, se adaptan a la edad y se mantienen con constancia. Su propósito no es castigar, sino proteger el descanso, la convivencia, el estudio, el movimiento y otras actividades importantes.
- ☑ Debe respetarse la edad mínima de las aplicaciones. Antes de permitir el acceso a una red social, conviene conocer sus características, revisar su configuración de privacidad y acompañar las primeras experiencias.
- ☑ Siempre debe existir la posibilidad de pedir ayuda. Niñas, niños y adolescentes necesitan saber que pueden contar lo que les sucede en internet sin temor a ser culpados. La seguridad comienza cuando existe confianza para hablar.

Una tarea de todos

Ser una madre o un padre presente en la era digital no significa desaparecer del mundo tecnológico ni controlar cada minuto de la vida digital de los hijos. Significa acompañarlos, establecer límites comprensibles y revisar también los propios hábitos.

La escuela, por su parte, debe enseñar habilidades para desenvolverse de manera crítica y segura en los entornos digitales. Las instituciones deben crear condiciones que faciliten esta tarea y protejan los derechos de niñas, niños y adolescentes.

En última instancia, educar para un uso saludable de la tecnología no consiste únicamente en apagar una pantalla. Consiste en aprender a decidir cuándo utilizarla, para qué hacerlo y cuándo dejarla a un lado para cuidar aquello que ninguna aplicación puede sustituir: el descanso, la conversación, el aprendizaje y el vínculo con las personas que tenemos enfrente.

Higiene postural y el uso de dispositivos electrónicos



La higiene postural se refiere al conjunto de recomendaciones y hábitos destinados a mantener una correcta alineación del cuerpo durante las actividades de la vida diaria, tanto en movimiento como en posiciones estáticas. La columna cervical desempeña un papel fundamental en este equilibrio corporal; por tanto, una alineación incorrecta al utilizar pantallas puede derivar en lesiones de espalda y cuello a corto; mediano o largo plazo como consecuencia del uso prolongado de dispositivos electrónicos como computadoras, teléfonos, tablets y videojuegos.

El uso constante de dispositivos electrónicos ha incrementado la incidencia de problemas musculoesqueléticos conocidos como “cuello tecnológico” debido a posturas incorrectas sostenidas por mucho tiempo.

Síntomas de alerta

Dolores de espalda, dolores de cabeza (especialmente al final del día), tensión en hombros, reducción de la movilidad cervical y molestias en manos o muñecas tras el uso del dispositivo.

Cuando se inclina la cabeza hacia adelante para observar un dispositivo, la columna cervical soporta una tensión considerable (pudiendo aumentar la presión hasta 25 kg de fuerza si la inclinación es de 60 grados). Esto provoca:

- ✓ Desequilibrios musculares: Ciertos músculos se sobrecargan mientras otros se debilitan.
- ✓ Tensión en ligamentos y tendones del cuello.
- ✓ Patrones recurrentes de dolor en el cuello y la cabeza.
- ✓ Riesgo de cambios degenerativos precoces si los malos hábitos persisten.

Además del cuello, la mala postura afecta la alineación general del cuerpo y puede provocar:

- ✓ **Deformidades espinales:** Se ha observado un aumento en casos de cifosis (dorso curvo con apariencia encorvada), escoliosis (inclinación lateral de la columna) y lordosis exacerbada (curvatura excesiva en la zona lumbar o cervical).
- ✓ **Impacto corporal integral:** Los hombros redondeados, la espalda encorvada y la sobrecarga en muñecas y manos por movimientos repetitivos son comunes.



Estrategias para fomentar hábitos saludables

Para mitigar estos riesgos sin eliminar el uso de la tecnología, se recomienda implementar las siguientes estrategias ergonómicas y conductuales:

1. Ergonomía y entorno:

- ☑ **Posicionamiento:** Colocar las pantallas a la altura de los ojos para evitar la flexión cervical. Es recomendable usar soportes o almohadas para elevar los dispositivos a la altura de la vista.
- ☑ **Entorno de trabajo:** Utilizar mesas y sillas adecuadas a la altura del usuario. Es preferible trabajar sentado en una silla con apoyo lumbar que en superficies informales como camas, suelos o sofás.
- ☑ **Apoyo físico:** Mantener la espalda recta y asegurar que los pies estén apoyados firmemente en el suelo.

2. Hábitos preventivos:

- ☑ **Regla 20-20-20:** Cada 20 minutos de uso, tomar un descanso de 20 segundos y enfocar la vista en un punto situado a 6 metros de distancia.
- ☑ **Pausas activas:** Interrumpir las actividades sedentarias frecuentemente para estirarse y moverse.
- ☑ **Límites y equilibrio:** Establecer periodos sin pantallas y crear zonas libres de dispositivos en el hogar.

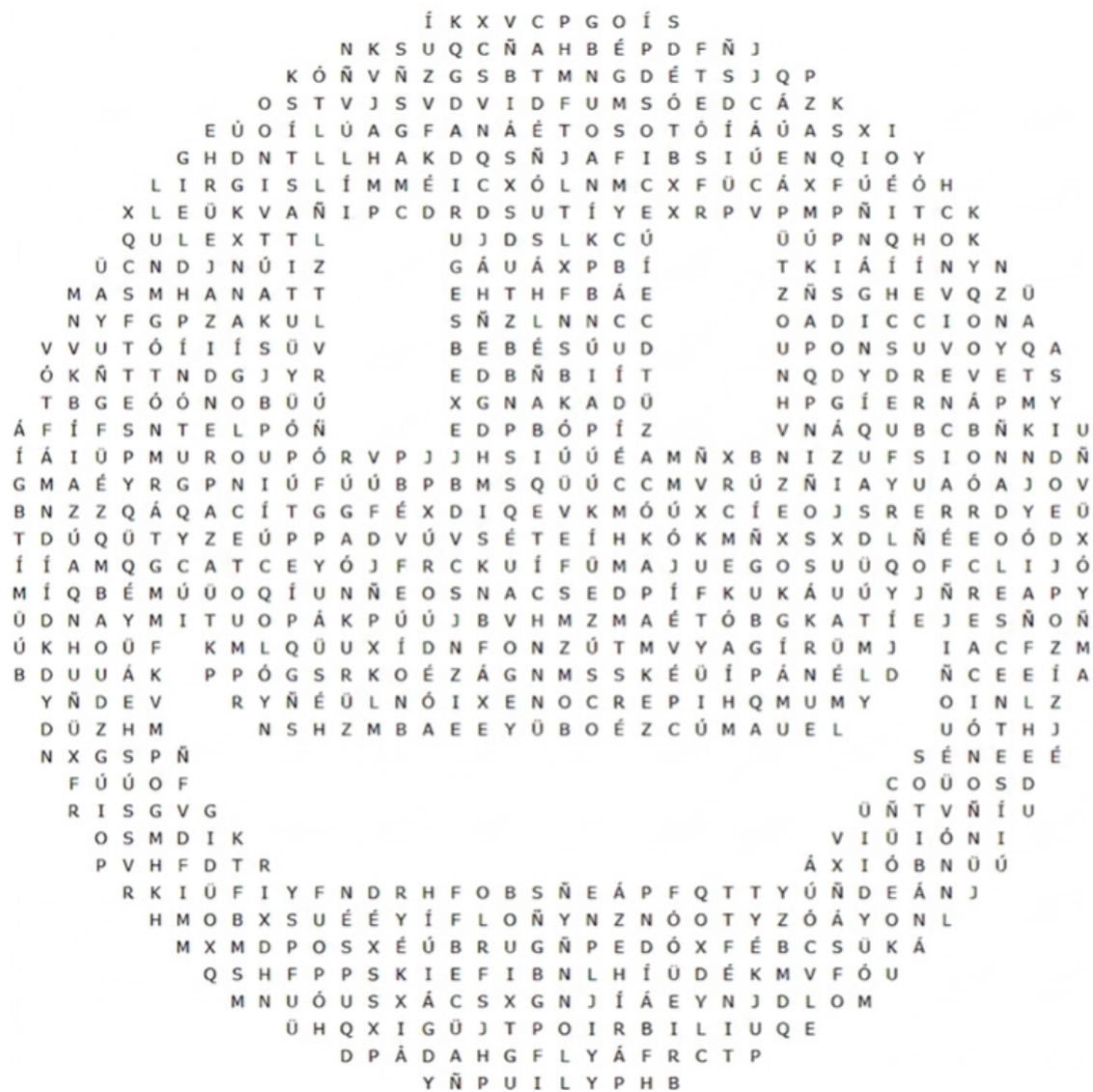
3. Fortalecimiento físico:

Es esencial complementar el uso de dispositivos con ejercicio físico regular. Se recomienda la práctica de actividades de fortalecimiento y estiramiento de los músculos de la espalda, tales como el yoga o la natación, para evitar la sobrecarga muscular.

El objetivo no es prescindir de la tecnología, sino integrarla con una ergonomía adecuada y hábitos que protejan la salud musculoesquelética a largo plazo.



ENTRETENIMIENTO



Lista de palabras

Acuerdos	Empatía	Pantallas
Adicción	Equilibrio	Recreación
Adolescentes	Familia	Salud
Aprendizaje	Hiperconexión	Seguridad
Bebés	Hábitos	Sueño
Convivencia	Juegos	Supervisión
Descanso	Límites	Tecnología
Dispositivos	Niños	

REFERENCIAS

1. American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
2. Campoamor C. Educación Postural en el uso de Dispositivos Electrónicos. Colegio Valle del Miró. Gabinete Psicopedagógico (2). <https://www.colegiovalledelmiro.es/theme/unify/assets/img/noticias/educacion-postural-uso-dispositivos-electronicos.pdf>
3. Lin R. La conexión móvil: el impacto del teléfono celular en la sociedad. (Morgan Kaufmann, Massachusetts, 2004).
4. Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test: A early childhood longitudinal study. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056>
5. Martin, M. (2017) Adolescentes con Trastorno por juego en internet (IGD): perfiles y respuesta al tratamiento. *Revista Adicciones Vol 29*, núm. 2.
6. Mc Daniel, B. y Radesky, J. (2017) Tecnointerferencia: La distracción de los padres con la tecnología y su relación con problemas de comportamiento infantil. ¿Es buena idea prohibir las redes sociales a niños y adolescentes?
7. Ochoa C. (2026). El uso excesivo de dispositivos y sus pantallas conlleva riesgos cognitivos, lingüísticos y socioemocionales. *Gaceta UNAM*, (5669). <https://www.gaceta.unam.mx/el-uso-excesivo-de-dispositivos-y-sus-pantallas-conlleva-riesgos-cognitivos-linguisticos-y-socioemocionales/>
8. Olguin, M. N. (2025) Celulares y niñez: un uso sin supervisión puede ser riesgoso. *Unam. Global reviste*.
9. Organización Mundial de la Salud. (2019). Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y el sueño para niños menores de 5 años. Organización Mundial de la Salud.
10. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
11. UNICEF. (2017). Estado Mundial de la Infancia 2017: Niños en un mundo digital. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
12. Unicef Uruguay (1923) Uso de la tecnología en la primera infancia: qué saber. 19 Mayo 2023 <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/digital/uso-de-la-tecnologia-en-la-primera-infancia-que-saber>
13. Un acercamiento a los pros, contras y alternativas a la restricción <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/digital/restricciones>
14. La Teoría Ecológica del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1979).
15. Vida de Consumo Bauman (2007).
16. Vygotsky (1978) .- El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores.
17. Young, 1998; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020
19. Organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023).
20. Common Sense Media & USC Annenberg. (2019). The New Normal: Parents, Teens, and Devices Around the World — México. <https://www.commonsensemedia.org/es/articulos/padres-y-adolescentes-mexicanos-pasan-mas-tiempo-con-dispositivos-electronicos>
21. De las Heras Demotecnia. (2026). Encuesta sobre regulación del uso de celulares en escuelas en México.

INVESTIGACION Y ELABORACION A CARGO:

Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

Mtra. Juana García González

Licenciada en psicología. Patricia Pérez Ramírez

Licenciada en psicología. Paola Andrea Bermúdez Ramírez

Licenciada en psicología. Aida Salazar Pérez

GACETA DESARROLLO *humano*



GACETA DESARROLLO HUMANO

Es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

ACERVO DE TODAS LAS GACETAS