

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE MEDICINA
SECCION DE DOCTORADO EN MEDICINA**



**MODALIDAD CURSO:
CURSO DE ESPECIALIZACIÓN EN ATENCIÓN INTEGRAL EN SALUD
FAMILIAR E INVESTIGACIÓN**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN:
NIÑEZ Y PANTALLA: REPERCUSIONES DEL USO EXCESIVO DE
TECNOLOGÍA EN EL DESARROLLO EN EDAD PEDIÁTRICA**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:
DOCTORADO EN MEDICINA**

**PRESENTADO POR:
TANIA MARCELA PARRAS CASTILLO PC17051
EMELY NOEMY PÉREZ PERLA PP18025**

**DOCENTE ASESOR:
DRA. PATRICIA ROXANA SAADE STECH**

NOVIEMBRE DE 2025

SAN MIGUEL, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

AUTORIDADES



M.SC JUAN ROSA QUITANILLA QUINTANILLA
RECTOR

DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN MATA
VICERRECTORA ACADÉMICA

M.SC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA
SECRETARIO GENERAL

LICDA. ANA RUTH AVELAR VALLADARES
DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS

LIC. CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA
FISCAL GENERAL

FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
AUTORIDADES



M.SC. CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO
DECANO

DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA
VICEDECANA

LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ
SECRETARIO

MTRO. EVER ANTONIO PADILLA LAZO
DIRECTOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

DR. AMADEO ARTURO CABRERA GUILLÉN
JEFE DE DEPARTAMENTO DE MEDICINA

MTRA. ELBA MARGARITA BERRÍOS CASTILLO
COORDINADORA GENERAL DE PROCESOS DE GRADO

DRA. PATRICIA ROXANA SAADE STECH
COORDINADORA DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN

AGRADECIMIENTO

Agradecemos primeramente a Dios por permitirnos la vida, por escuchar y cumplir nuestras oraciones. A nuestros padres y familia, quienes siempre nos han apoyado e impulsado a cumplir nuestros sueños. De igual forma, a la Universidad de El Salvador, Facultad Multidisciplinaria Oriental, que nos formó a lo largo de la carrera, también, agradecemos a todos nuestros docentes que nos compartieron de sus conocimientos y tuvieron paciencia en enseñarnos en los distintos niveles de estudio, especialmente a nuestras docentes asesoras Dra. Patricia Roxana Saade y Mtra. Elba Margarita Berrios por su tiempo, paciencia y dedicación por enseñarnos y orientarnos en el proceso de realización de nuestro artículo de revisión narrativa.

Parras Castillo, Tania Marcela
Pérez Perla, Emely Noemy

Tabla de contenido

	Pág.
Resumen	1
Introducción	3
Discusión	6
Conclusión	11
Recomendaciones	12
Referencias bibliográficas	14
Anexos	21

Resumen

El uso excesivo de la tecnología en la infancia se ha incrementado en los últimos años, impactando negativamente en el desarrollo infantil, especialmente en áreas como el lenguaje, la atención, la conducta, la socialización, el sueño y el rendimiento escolar. Durante la pandemia de 2020, estos efectos se intensificaron, evidenciándose también un aumento del sedentarismo y del riesgo de obesidad infantil. Aunque algunas investigaciones reconocen beneficios del uso tecnológico cuando está bien orientado, la mayoría de revisiones coinciden que la exposición prolongada y no supervisada genera consecuencias adversas en múltiples dimensiones del desarrollo integral de la población pediátrica. El objetivo de esta revisión narrativa es analizar en la literatura científica actual las repercusiones del uso excesivo de tecnología en el desarrollo en edad pediátrica, concluyendo que es de gran importancia el rol de padres, cuidadores y educadores en el monitoreo del contenido y la limitación del tiempo para que la tecnología sea un aliado en el desarrollo infantil y no un factor de riesgo que traiga consigo complicaciones a corto y largo plazo.

Palabras Clave

Pantalla, tecnología, desarrollo, infancia, sedentarismo.

Abstract

Excessive technology use in childhood has increased in recent years, negatively impacting child development, especially in areas such as language, attention, behavior, socialization, sleep, and academic performance. During the 2020 pandemic, these effects intensified, also demonstrating an increase in sedentary lifestyles and the risk of childhood obesity. Although some research recognizes benefits of well-directed technology use, most studies agree that prolonged and unsupervised exposure generates adverse consequences in multiple dimensions of the overall development of the pediatric population. The objective of this narrative review is to analyze the repercussions of excessive technology use in the current scientific literature on pediatric development. It concludes that the role of parents, caregivers, and educators in monitoring content and limiting time is of great importance so that technology serves as an ally in child development and not a risk factor for short- and long-term complications.

Keywords

Screens, technology, development, childhood, sedentary lifestyle.

Introducción

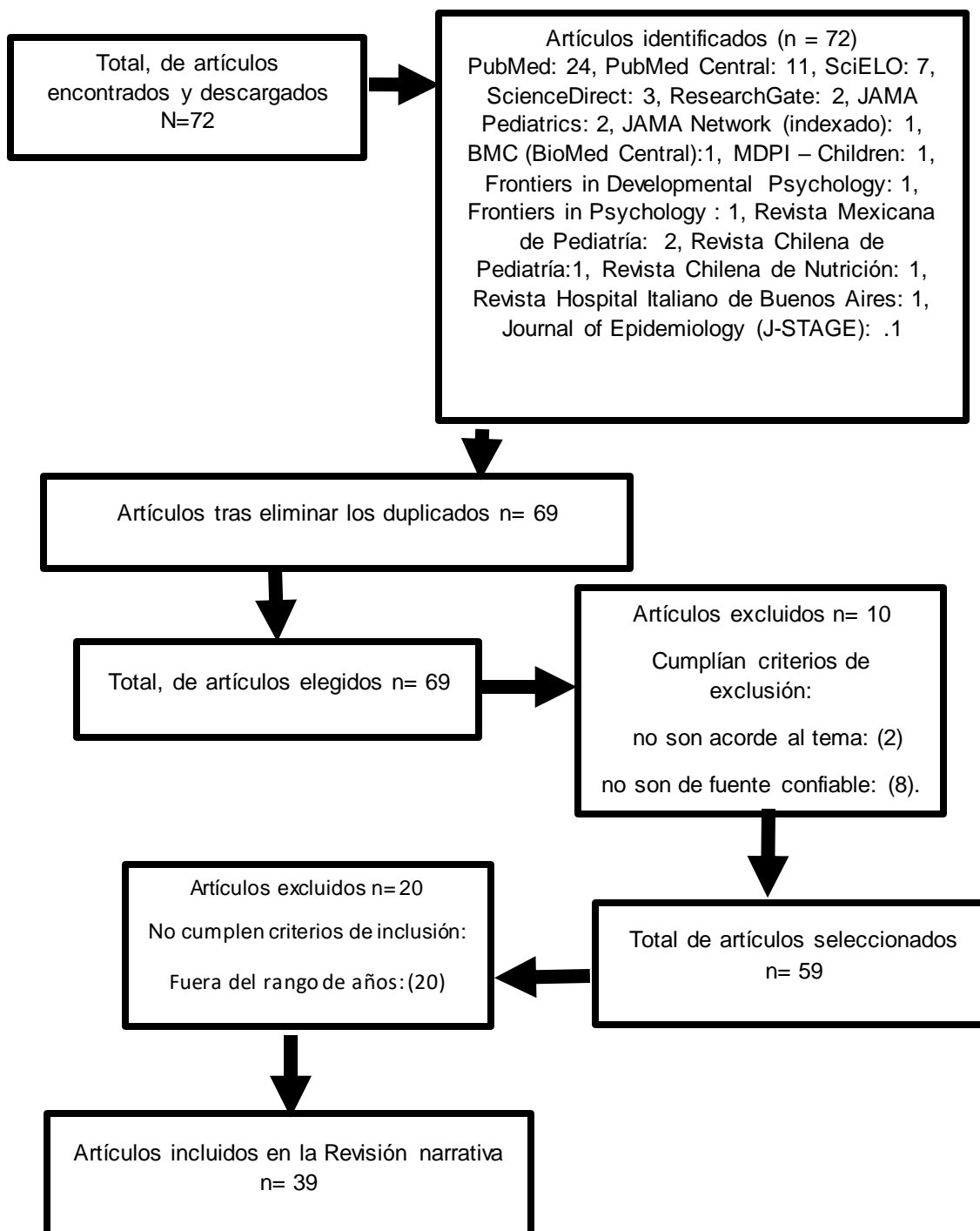
El uso excesivo de dispositivos tecnológicos y pantallas representa un problema global que se ha incrementado en los últimos años afectando áreas claves para el desarrollo, diversos estudios realizados demuestran que el aumento del tiempo frente a pantallas en la primera infancia se relaciona negativamente con la calidad de las interacciones verbales¹. De igual forma se evidencia que el uso excesivo de tecnología por parte de los padres también influye y afecta negativamente en la conducta de sus hijos². El impacto de la tecnología en el desarrollo infantil fue mayor durante la pandemia de 2020, donde se destacó una disminución en el florecimiento infantil, la participación escolar y la actividad física³. Múltiples estudios transversales y revisiones sistémicas muestran que el uso excesivo de dispositivos electrónicos en la rutina nocturna afecta la calidad y duración del sueño sobre todo en la edad escolar lo que afecta su rendimiento académico^{4,5}. Existen tanto efectos positivos como negativos con el uso de la tecnología, hay estudios que niegan relación directa de que el uso de pantallas se asocie a afecciones como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad⁶. Sin embargo, el uso temprano e inadecuado de pantallas se asocia significativamente con peor desarrollo cognitivo, del lenguaje y del comportamiento⁷.

El objetivo de esta revisión narrativa es analizar en la literatura científica actual las repercusiones del uso excesivo de tecnología en el desarrollo en edad pediátrica. Para ello se llevó a cabo una revisión de la literatura de diversos artículos originales y de narrativa encontrados en las bases de datos como Pubmed, SciElo, Sciencedirect, ResearchGate, BMC, entre otros, fue llevada a cabo durante el lapso de tiempo de enero a agosto de 2025. En la búsqueda inicial de información se descargaron un total de 72 artículos encontrados en diversas bases de datos mencionadas mencionadas a continuación: PubMed: 24, PubMed Central: 11, SciELO: 7, ScienceDirect: 3, ResearchGate: 2, JAMA Pediatrics: 2, JAMA Network (indexado): 1, BMC (BioMed Central):1, MDPI

Children: 1, Frontiers in Developmental Psychology: 1, Frontiers in Psychology : 1, Revista Mexicana de Pediatría: 2, Revista Chilena de Pediatría:1, Revista Chilena de Nutrición: 1, Revista Hospital Italiano de Buenos Aires: 1, Journal of Epidemiology (J-STAGE): .1, de los cuales se eliminaron 3 artículos duplicados. Posteriormente, según los criterios de inclusión y exclusión mencionados a continuación: criterios de inclusión: artículos originales y de narrativa sobre el tema de repercusiones del uso excesivo de tecnología en el desarrollo en edad pediátrica, artículos publicados entre enero de 2020 a julio de 2025, artículos publicados en inglés o español, artículos publicados en revistas médicas o ciencias de la salud, ya que, al haber superado un proceso de revisión por pares, se muestran más fiables, criterios de exclusión de los artículos: cartas al editor, comentarios, opiniones, perspectivas, guías y normativas, páginas web de opinión, casos o series de casos y resúmenes o actas de congresos o simposios, artículos con otro tipo de resultados que no son de interés para la presente investigación, artículos duplicados, artículos que no se tiene acceso al texto completo o artículos con acceso restringido, se descartaron un total de 30 artículos por no cumplir con dichos criterios, 2 no acorde al tema, 8 que no eran de fuentes confiables, 20 que se encontraban fuera del rango de años, incluyéndose finalmente 40 artículos en la revisión narrativa, 100% de un lapso de tiempo no mayor a 5 años.

En el diagrama de flujo de la Ffigura 1, se determina de manera específica la depuración de los artículos incluidos, es decir; la selección desde todos los artículos descargados, cuales fueron incluidos, eliminados y el motivo de los que no se incluyeron. Para la extracción de datos de los artículos seleccionados se elaboró una tabla que incluía el autor o autores, el título, tipo e idioma de los artículos, así como, año, país, revista y base de datos de dónde fueron descargados, así como el objetivo, metodología y los principales resultados y conclusiones de cada uno de los artículos incluidos. Toda esta información está contenida en la Tabla 1. (ver Anexo 1)

Figura 1. Diagrama de flujo para los resultados de búsqueda de literatura



Fuente: elaboración propia basada en la búsqueda y revisión de artículos.

Discusión

Uso de pantallas y tecnología en el desarrollo infantil

Se describe que el uso prolongado de pantallas tales como teléfonos celulares, Tablet, televisores, computadoras entre otros, así como la tecnología utilizada, es decir, el tiempo frente a redes sociales, aplicaciones como YouTube, tik tok, videojuegos, entre otras, de forma no supervisada y excesiva puede generar repercusiones en diversos hitos del desarrollo tales como el área cognitiva, conductual, social, física y emocional.

La mayoría de los estudios analizados coinciden en que una mayor cantidad de tiempo de uso de pantallas se asocia con habilidades lingüísticas bajas⁷. De igual forma, existen estudios que documentan que los niños con mayor tiempo frente a pantalla tienen menor rendimiento académico, mayor probabilidad de problemas de conducta y peor calidad de sueño⁸. Se documenta diversos efectos adversos en salud física (obesidad, trastornos del sueño) y mental (déficits de atención, ansiedad, depresión)⁹, además de mayores niveles de depresión y riesgo suicida a largo plazo en los adolescentes¹⁰. El tiempo de exposición frente a pantallas así como las principales repercusiones que ocasiona en la edad pediátrica depende del grupo etario, es decir; en niños de 12 a 36 meses el tiempo de uso varía de 1 a 3 horas diarias ocasionando mayor afectación en el lenguaje, menor cantidad de la sustancia blanca y mayor afectación en el área cognitiva, en comparación con un niño en edad escolar que el tiempo de mayor uso son horas antes de dormir, por ende la mayor afectación es en la calidad y duración del sueño trayendo como consecuencia un bajo rendimiento académico. En la Tabla 2 se resumen las principales repercusiones del uso excesivo de tecnología según grupo etario.

Tabla 2. Principales repercusiones del uso excesivo de tecnología en el desarrollo en edad pediátrica

Tipo de tecnología	Grupo etario	Duración/intensidad de uso	Repercusión estudiada	Hallazgos principales
<ul style="list-style-type: none"> • Pantallas (teléfonos móviles, televisores, Tablet, computadoras portátiles) 	12-36 meses	1 a 3 horas	Lenguaje, integridad de sustancia blanca cerebral, comunicación	Los aumentos en el tiempo de pantalla se asociaron con disminuciones en las medidas de conversación entre padres e hijos y afectando habilidades lingüísticas relacionadas con la integridad o el daño a la sustancia blanca, primordial en conexiones nerviosas y desarrollo cognitivo. Las mayores disminuciones se observaron a los 36 meses.
	6 a 12 años	Horas antes de dormir	Sueño	La exposición a pantallas afecta negativamente la duración y calidad del sueño en población pediátrica, sobre todo en edad escolar.
	6-17 años	2 o más horas al día	Bienestar, compromiso escolar, sedentarismo, obesidad infantil.	Durante 2020 (pandemia) se observó una disminución del florecimiento infantil, la participación escolar y la actividad física contribuyendo al sedentarismo, junto con un aumento del tiempo recreativo de pantalla
<ul style="list-style-type: none"> • Video juegos • Redes sociales • Streaming (plataformas de videos y/o en vivos) 	10-19 años	3 a 4 horas al día	Depresión, ansiedad, trastornos de conducta	El tiempo de pantalla elevado constituye un determinante de riesgos múltiples en la salud mental infantil y adolescente.

<ul style="list-style-type: none"> • Teléfonos celulares (Smartphone), Tablet 	13 a 18 años	2 horas o mas	Relación padres e hijos	Los teléfonos inteligentes reducen la atención parental a los niños - adolescentes y aumentan el estrés de estos ya que compiten con ellos por la atención parental, se identifica el déficit que tienen los padres para regular el tiempo de uso de los dispositivos.
---	--------------	---------------	-------------------------	--

Fuente: creación propia, de artículos^{1,3,4,12,23,28}

Desarrollo cognitivo y lenguaje

Uno de los hallazgos más consistentes es que dentro de las áreas más afectadas por el uso inadecuado de dispositivos móviles en la infancia temprana es un menor desarrollo cognitivo y social, ya que son más vulnerables al impacto negativo de las pantallas en el desarrollo¹¹. Lo que repercute en una disminución del lenguaje de los niños, ya que hay menores interacciones con el entorno que estimula la comunicación temprana.

Sedentarismo y obesidad infantil

Cabe recalcar que además de afectar las interacciones sociales y distintas dimensiones del desarrollo, un mayor tiempo frente a pantallas se asocia también con riesgos para la salud como la obesidad¹², dado que propensa a adoptar hábitos de vida poco saludables, como conductas sedentarias y disminución de la actividad física lo que aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil¹³. No siempre es perjudicial el hecho que la población pediátrica haga uso de la tecnología, pero el exceso de tiempo reduce el bienestar psicológico en los niños y adolescentes¹⁴. Se destaca la importancia que no existe un monitoreo por parte de los padres y cuidadores del tiempo que sus hijos pasan frente a una pantalla, en distintos estudios

se demuestra que los niños y adolescentes dedican más de 7 horas diarias a actividades de pantalla recreativa, desplazando tiempo para actividad física y lectura¹⁵, lo que resulta en estilos de vida menos saludable y mayor riesgo de obesidad infantil¹⁶. Por lo tanto, se concluye en diversos estudios realizados que el limitar el tiempo de pantalla es esencial para mejorar la salud integral infantil y debe ser parte de las guías de movimiento saludables¹⁷. No obstante, es importante considerar que estos resultados pueden estar mediados por factores contextuales, como los hábitos alimentarios familiares, el nivel socioeconómico y la disponibilidad de espacios seguros para la actividad física.

Rendimiento académico y alteraciones en los patrones de sueño

Se documenta en diversos estudios que el uso excesivo de la tecnología afecta negativamente tanto el comportamiento como el desempeño académico infantil¹⁸. De igual forma, se reporta que se asocia con menor satisfacción vital, menos felicidad y más síntomas de depresión y ansiedad¹⁹. Como se menciona anteriormente no solo afecta la salud mental si no también la física, ya que está relacionado con mayor riesgo de obesidad Infantil por el sedentarismo que adoptan²⁰.

Dentro de los hallazgos relevantes encontrados se destaca la relación entre el tiempo frente a pantallas y la alteración en los patrones de sueño, se concluye en investigaciones que el uso de pantallas antes de dormir se asocia con menor duración del sueño, mayor latencia para conciliarlo y peor calidad del descanso en niños y adolescentes²¹. En un estudio realizado en 2024 en Chile, se menciona que un mayor tiempo frente a pantallas se relaciona con deterioro significativo en la salud mental, mayores conductas suicidas sobre todo en las adolescentes²². Estos resultados adquieren relevancia considerando que la higiene del sueño es fundamental en los procesos de consolidación de memoria y maduración cerebral en etapas críticas del desarrollo.

Impacto del tiempo, edad de inicio y tipo de contenido consumido

Como se describe en diferentes revisiones narrativas, la exposición a pantallas en edades tempranas tiene mayores efectos perjudiciales, ya que se asocia con menor integridad de la sustancia blanca cerebral en áreas relacionadas con lenguaje y alfabetización²³. En edades más avanzadas se relaciona con menor satisfacción vital y peor salud psicológica²⁴. Es decir, de forma general afecta con múltiples consecuencias negativas para la salud física, mental y académica de niños y adolescentes²⁵. Por ello, estudios variados concluyen que reducir el tiempo de pantalla es clave para mejorar la salud física y el rendimiento académico en la niñez²⁶, ya que es preocupante el aumento de índice de masa corporal en la población pediátrica desde edades tempranas incluso en la etapa de la adolescencia, con mayor incidencia en países latinoamericanos²⁷. El dedicar más de 2 horas diarias frente a pantallas aumenta la prevalencia de sobrepeso y obesidad²⁸. En 2025 en Paraguay en un artículo de investigación original se llegó a la conclusión que reducir el tiempo de pantalla mediante programas escolares puede contribuir a prevenir la obesidad infantil y mejorar la salud²⁹. Dado que el tiempo dedicado a pantallas desplaza actividades beneficiosas³⁰. Ya que, como se ha mencionado en las diversas bibliografías revisadas, la exposición prolongada a pantallas genera más efectos negativos que positivos, se ha discutido y se ha visto desde diferentes aspectos de la vida de una persona que la edad verdaderamente influye en algunos estilos de vida a los que se someten y deben adaptarse, ya sea por condiciones sociales o meramente dentro del hogar por una falta de control, supervisión o simplemente por brindar un entretenimiento para mantener la mente del niño ocupada, algunos de estos aspectos no van acorde con dicha edad, ya que el niño se restringe en un mundo donde no existe la realidad, afectando aspectos importantes como lo son la socialización de igual forma adoptan conductas y lenguaje no apropiados para su edad, dado que muchas veces el contenido consumido no es el adecuado, por lo que se pierde el interés en los valores de la familia, el juego e influye de forma negativa en cómo se va a desarrollar en la sociedad a lo largo de toda su vida

Otro aspecto relevante encontrado fue la influencia del acompañamiento parental y el tipo de contenido consumido. Varios estudios sugieren que el impacto negativo de las pantallas no depende exclusivamente del tiempo de exposición, sino de qué tipo de contenido observan mayormente los niños, ya que la tecnología es una herramienta clave que puede ser beneficiosa en el desarrollo así como perjudicial cuando no se supervisa y no se limita el tiempo establecido para poder utilizar los dispositivos móviles, dado que no toda la información y contenido que se difunde en las redes sociales es apto para todas las edades, igualmente se encuentra publicidad mediada por pantallas que contribuye al desarrollo de malos hábitos alimenticios en la infancia³¹.

En un estudio transversal realizado en 2023 describe que el exceso de pantallas es un factor de riesgo multifacético que afecta salud física, académica y psicológica en la niñez³², es un predictor significativo de problemas cardiometabólicos en niños y adolescentes³³. Por lo que es importante adoptar medidas claves para reducir el uso excesivo e inadecuado de la tecnología, por ejemplo, la presencia de dispositivos en la habitación infantil potencia los efectos negativos del tiempo de pantalla sobre salud y peso corporal³⁴, son factores fácilmente modificables que podrían hacer un cambio y reducir el riesgo significativo que representa en la obesidad y malos hábitos de vida³⁵, de igual forma en la asociación con el menor rendimiento escolar, menor participación en clase y más problemas de conducta a los 10 años³⁶, así como en la menor actividad física y mayor ingesta calórica en la población pediátrica³⁷. En conjunto, los artículos revisados coinciden que la exposición temprana y prolongada a pantallas se asocia con menor desarrollo cognitivo, menos habilidades sociales y más problemas conductuales³⁸, así como dificultades en la atención³⁹.

Conclusión

El uso excesivo de la tecnología en la edad pediátrica representa una preocupación creciente ya que afecta negativamente en el desarrollo infantil, dentro de las principales repercusiones estudiadas se identifican el lenguaje, la

socialización, la regulación emocional y conductual, la salud física, la calidad del sueño y el rendimiento escolar. Así mismo, la exposición prolongada a pantallas se relaciona con hábitos de vida poco saludables como el sedentarismo lo que aumenta el riesgo en la obesidad infantil y enfermedades cardiometabólicas. Si bien las herramientas digitales pueden ser beneficiosas cuando son monitoreadas y se orientan en el ámbito educativo, sin embargo, la mayoría de estudios revisados coinciden que el uso desmedido afecta de forma general en el desarrollo integral de la población pediátrica. Por lo que es indispensable que los padres, cuidadores y educadores reduzcan las horas frente a pantallas, para que la tecnología sea un aliado en el desarrollo infantil y no un factor de riesgo que traiga consigo complicaciones a corto y largo plazo.

Recomendaciones

1. Rol de los padres o cuidadores. Participar activamente: mirar el contenido junto al niño para explicar, conversar y guiar, dar ejemplo: ya que los niños imitan el comportamiento adulto, de igual forma, se deben establecer momentos sin pantallas en familia, por ejemplo: a la hora de la comida, celebraciones familiares y antes de dormir, para mantener un equilibrio sano entre la tecnología y la realidad.

2. Supervisar el contenido. Es de suma importancia el uso de controles parentales y plataformas seguras en las que exista la posibilidad de seleccionar el contenido según grupo etario, se debe promover la autorregulación, de forma que los niños puedan aprender a reconocer cuándo es momento de apagar la pantalla y que tipo de contenidos no son los apropiados, darle a conocer que no debe ser dependiente de dichos medios para poder entretenerse o aprender.

3. Equilibrar el tiempo de calidad con otras actividades. Es fundamental el fomentar el juego activo y al aire libre (al menos 1 hora al día), actividades creativas como el dibujo, lectura, música, manualidades y la interacción social con familiares y

otros niños de forma que no se pierdan las costumbres y valores sociales, así como los personales.

4. Cuidado del sueño. Que los padres y cuidadores adopten medidas restrictivas prácticas tales como: no permitir dispositivos en el dormitorio, sean estos teléfonos celulares, computadoras portátiles, tablet, consolas de videojuegos durante la noche, evitando así trastornos del sueño a temprana edad que llegan a repercutir principalmente en la vida académica. Evitar pantallas al menos 1 hora antes de dormir o restringirlas de modo que se pueda establecer un horario de uso y desuso.

5. Promover el uso positivo de la tecnología. Se deben utilizar aplicaciones digitales y juegos educativos e interactivos de acuerdo a la edad, estimular la curiosidad y la creatividad con contenido que no sea perjudicial en el desarrollo del niño principalmente en el área de la salud mental.

6. Establecer límites estrictos y no utilizar dispositivos tecnológicos como un premio para complacer al niño después de una buena acción, tampoco utilizarlos como una forma de castigo o consuelo, ya que se estaría destruyendo la autoridad de los superiores, en este caso, los padres y cuidadores.

Financiamiento

Los autores declaran que no existieron fuentes de financiamiento externas, ni convenios.

Referencias bibliográficas

1. Mortensen SR, Schmidt-Persson J, Olesen LG, Egebæk HK, Boye H, Bilenberg N, et al. Parental Recreational Screen Media Practices and Behavioral Difficulties Among Danish 7-Year-Old Children. *Acad Pediatr* [Internet]. abril de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];23(3):667-74. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2023.01.004>
2. Brushe ME, Haag DG, Melhuish EC, Reilly S, Gregory T. Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months. *JAMA Pediatr* [Internet]. 1 de abril de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];178(4):369. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6790>
3. Lyu W, Wehby GL. Child Flourishing, School Engagement, Physical Activity, and Screen Time During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic in 2020. *Acad Pediatr* [Internet]. abril de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];23(3):659-66. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.12.016>
4. Lund L, Sølvhøj IN, Danielsen D, Andersen S. Electronic media use and sleep in children and adolescents in western countries: a systematic review. *BMC Public Health* [Internet]. 30 de diciembre de 2021 [citado 20 de octubre de 2025];21(1):1598. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11640-9>
5. G CS, V H, Tumati KR, Ramisetty UM. The Impact of Screen Time on Sleep Patterns in School-Aged Children: A Cross-Sectional Analysis. *Cureus* [Internet]. 29 de febrero de 2024 [citado 20 de octubre de 2025]; Disponible en: <https://doi.org/10.7759/cureus.55229>
6. Madigan S, McArthur BA, Anhorn C, Eirich R, Christakis DA. Associations Between Screen Use and Child Language Skills. *JAMA Pediatr* [Internet]. 1 de julio de 2020 [citado 20 de octubre de 2025];174(7):665. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>
7. Sticca F, Brauchli V, Lannen P. Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of

screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology* [Internet]. 7 de enero de 2025 [citado 20 de octubre de 2025];2. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fdpys.2024.1439040>

8. Dy ABC, Dy ABC, Santos SK. Measuring effects of screen time on the development of children in the Philippines: a cross-sectional study. *BMC Public Health* [Internet]. 28 de junio de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];23(1):1261. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16188-4>
9. Xie G, Deng Q, Cao J, Chang Q. Digital screen time and its effect on preschoolers' behavior in China: results from a cross-sectional study. *Ital J Pediatr* [Internet]. 23 de diciembre de 2020 [citado 20 de octubre de 2025];46(1):9. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13052-020-0776-x>
10. Morawska A, Mitchell AE, Tooth LR. Managing Screen Use in the Under-Fives: Recommendations for Parenting Intervention Development. *Clin Child Fam Psychol Rev* [Internet]. 12 de diciembre de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];26(4):943-56. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00435-6>
11. Nagata JM, Al-Shoaibi AAA, Leong AW, Zamora G, Testa A, Ganson KT, et al. Screen time and mental health: a prospective analysis of the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *BMC Public Health* [Internet]. 7 de octubre de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];24(1):2686. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20102-x>
12. Rocha HAL, Correia LL, Leite ÁJM, Machado MMT, Lindsay AC, Rocha SGMO, et al. Screen time and early childhood development in Ceará, Brazil: a population-based study. *BMC Public Health* [Internet]. 11 de diciembre de 2021 [citado 20 de octubre de 2025];21(1):2072. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12136-2>
13. Dong H, Wang T, Feng J, Xue Y, Jia F. The relationship between screen time before bedtime and behaviors of preschoolers with autism spectrum disorder and the mediating effects of sleep. *BMC Psychiatry* [Internet]. 30 de agosto de

2023 [citado 20 de octubre de 2025];23(1):635. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05128-6>

14. Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y. The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 7 de octubre de 2020 [citado 20 de octubre de 2025];17(19):7324. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17197324>
15. Tomaz SA, Hinkley T, Jones RA, Watson ED, Twine R, Kahn K, et al. Screen Time and Sleep of Rural and Urban South African Preschool Children. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 29 de julio de 2020 [citado 20 de octubre de 2025];17(15):5449. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17155449>
16. Tezol O, Yildiz D, Yalcin SS. The Psychosocial Well-Being of Young Video-Gamer Children: A Comparison Study. *Turkish Archives of Pediatrics* [Internet]. 7 de julio de 2022 [citado 20 de octubre de 2025];57(4):459-66. Disponible en: <https://doi.org/10.5152/TurkArchPediatri.2022.21359>
17. Swider-Cios E, Vermeij A, Sitskoorn MM. Young children and screen-based media: The impact on cognitive and socioemotional development and the importance of parental mediation. *Cogn Dev* [Internet]. abril de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];66:101319. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2023.101319>
18. Wu JB, Yang Y, Zhou Q, Li J, Yang WK, Yin X, et al. The relationship between screen time, screen content for children aged 1-3, and the risk of ADHD in preschools. *PLoS One* [Internet]. 23 de abril de 2025 [citado 20 de octubre de 2025];20(4):e0312654. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0312654>
19. Rayce SB, Okholm GT, Flensburg-Madsen T. Mobile device screen time is associated with poorer language development among toddlers: results from a large-scale survey. *BMC Public Health* [Internet]. 15 de abril de 2024 [citado 20

de octubre de 2025];24(1):1050. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18447-4>

20. Takahashi I, Obara T, Ishikuro M, Murakami K, Ueno F, Noda A, et al. Screen Time at Age 1 Year and Communication and Problem-Solving Developmental Delay at 2 and 4 Years. *JAMA Pediatr* [Internet]. 1 de octubre de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];177(10):1039. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.3057>
21. López-Arana S, Bustos-Arriagada E, Castillo O. Uso de pantallas en población infantil: ¿amigo o enemigo? *Revista chilena de nutrición* [Internet]. diciembre de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];51(6):428-9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182024000600428>
22. Estrada Zamora RA, Yanza Paguay MP, Kliger Bone ME, Muñoz Zamora MJ. Impacto de la Tecnología en el Desarrollo Cognitivo de Niños preescolares: Integración en el Aprendizaje. *Mediciencias UTA* [Internet]. 1 de octubre de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];8(4):54-68. Disponible en: <https://doi.org/10.31243/mdc.uta.v8i4.2626.2024>
23. Erika RE, Perla S. del CO, Lucas GG. Uso de pantallas y su influencia en la cognición y los hitos del desarrollo motor de infantes mexicanos. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes* [Internet]. febrero de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];11(2):21-8. Disponible en: <https://doi.org/10.21134/rpcna.2024.11.2.3>
24. Liu J, Riesch S, Tien J, Lipman T, Pinto-Martin J, O'Sullivan A. Screen Media Overuse and Associated Physical, Cognitive, and Emotional/Behavioral Outcomes in Children and Adolescents: An Integrative Review. *Journal of Pediatric Health Care* [Internet]. marzo de 2022 [citado 20 de octubre de 2025];36(2):99-109. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.06.003>
25. Panjeti-Madan VN, Ranganathan P. Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional

- Domains. Multimodal Technologies and Interaction [Internet]. 16 de mayo de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];7(5):52. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/mti7050052>
26. Montag C, Demetrovics Z, Elhai JD, Grant D, Koning I, Rumpf HJ, et al. Problematic social media use in childhood and adolescence. Addictive Behaviors [Internet]. junio de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];153:107980. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
 27. Kolade A, Oluwaseyi S, Wellington N. (PDF) The Use of Smartphone and Parent-Child Interactions. TIMBOU-AFRICA PUBLICATION INTERNATIONAL JOURNAL [Internet]. 2024 [citado 20 de octubre de 2025]; Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/384967434_The_Use_of_Smartphone_and_Parent-Child_Interactions
 28. Arias D, Rojas A, Sánchez N, García M, Sánchez J, Pérez L, et al. Hábitos digitales: el tiempo en pantalla y los efectos en la salud y el bienestar. Arch Pediatr Urug [Internet]. 11 de junio de 2025 [citado 20 de octubre de 2025];96(1):e202. Disponible en: <https://doi.org/10.31134/ap.96.2>
 29. Ribeiro MA, Castillo EL, Lardies Arenas FM, Velázquez MC, García S V., Dias de Carvalho T. Voces de padres, tutores y/o cuidadores de niños menores de seis años con relación al uso de pantallas durante la pandemia y pospandemia. Estudio cualitativo. Revista del Hospital Italiano de Buenos Aires [Internet]. 26 de diciembre de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];e0000359. Disponible en: <https://doi.org/10.51987/rev.hosp.ital.b.aires.v44i4.359>
 30. Zapata-Lamana R, Ibarra-Mora J, Henriquez-Beltrán M, Sepúlveda-Martin S, Martínez-González L, Cigarroa I. Aumento de horas de pantalla se asocia con un bajo rendimiento escolar. Andes Pediatrica [Internet]. 23 de agosto de 2021 [citado 20 de octubre de 2025];92(4):565. Disponible en: <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v92i4.3317>
 31. Liza MM, Iktidar MA, Roy S, Jallow M, Chowdhury S, Tabassum MN, et al. Gadget addiction among school-going children and its association to cognitive

- function: a cross-sectional survey from Bangladesh. *BMJ Paediatr Open* [Internet]. 17 de febrero de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];7(1):e001759. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2022-001759>
32. Muppalla SK, Vuppalapati S, Reddy Pulliahgaru A, Sreenivasulu H. Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus* [Internet]. 18 de junio de 2023 [citado 20 de octubre de 2025]; Disponible en: <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
 33. Ricci RC, Paulo ASC de, Freitas AKPB de, Ribeiro IC, Pires LSA, Facina MEL, et al. Impacts of technology on children's health: a systematic review. *Revista Paulista de Pediatria* [Internet]. 2023 [citado 20 de octubre de 2025];41. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2020504>
 34. Pérez Morales F de L, Madrigal Castellanos D del C. La apropiación tecnológica infantil. Un ecosistema tecno-educativo en la escuela comunitaria. *Diálogos sobre educación* [Internet]. 21 de diciembre de 2022 [citado 20 de octubre de 2025];0(26). Disponible en: <https://doi.org/10.32870/dse.v0i26.1182>
 35. Hidalgo Salazar LA, Bobadilla Contreras MM, Sterling Carlo JE, Paz Rodríguez GM. Impacto de las tic en el desarrollo cognitivo y emocional en un grupo de niños de 3 a 4 años. *Prohominum* [Internet]. 26 de junio de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];6(2):327-39. Disponible en: <https://doi.org/10.47606/acven/ph0256>
 36. Hermida Bravo KR, Luna Luna MA, Vizcaíno Zúñiga PI. Impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional. [citado 20 de octubre de 2025]; Disponible en: <https://zenodo.org/records/14218923>
 37. Sandra V. Garcíaa, Tatiana Dias de Carvalho. El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar. *Arch Argent Pediatr* [Internet]. 1 de octubre de 2022 [citado 20 de octubre de 2025];120(5). Disponible en: <https://dx.doi.org/10.5546/aap.2022.340>

38. Jourdren M, Bucaille A, Ropars J. The Impact of Screen Exposure on Attention Abilities in Young Children: A Systematic Review. *Pediatr Neurol* [Internet]. mayo de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];142:76-88. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.pediatrneurol.2023.01.005>
39. Priftis N, Panagiotakos D. Screen Time and Its Health Consequences in Children and Adolescents. *Children* [Internet]. 8 de octubre de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];10(10):1665. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/children10101665>

Anexos

Anexo 1.

Tabla 1. Tabla de extracción de los artículos incluidos para la elaboración del artículo.

Características de los estudios incluidos en la revisión narrativa							
No.	Autores	Título y tipo de artículo e idioma	Año y País	Revista y Base de datos	Objetivo	Metodología	Resultados/Conclusiones
1	Dra. Brushes Mary; G Haag Dandara; Sheena Melhuish Edward C, Reilly; Test. Gregory.	Tiempo frente a la pantalla y conversación entre padres e hijos cuando los niños tienen entre 12 y 36 meses- [Artículo original, Inglés]	2024, Estados Unidos	Jama pediatrics; JAMA Network (indexado)	Investigar la asociación longitudinal entre el tiempo frente a la pantalla y tres medidas de la conversación entre padres e hijos (palabras de adultos, vocalizaciones de niños y turnos de conversación) cuando los niños tienen entre 12 y 36 meses de edad.	Estudio de cohorte prospectivo en Australia con 220 familias (niños de 12–36 meses, ambos sexos). Se realizaron 5 visitas (12, 18, 24, 30 y 36 meses) con grabaciones LENA de 16 h/día para captar palabras adultas, vocalizaciones infantiles y turnos conversacionales. Se estimó tiempo de pantalla a partir de ruido electrónico y codificación manual; ajustes incluyeron edad y sexo del niño, educación materna, número de hijos y distrés del cuidador principal.	Resultado: Mayor tiempo de pantalla entre los 12–36 meses se asoció longitudinalmente con menos palabras de adultos dirigidas al niño, menos vocalizaciones infantiles y menos turnos conversacionales. Conclusión: El aumento del tiempo frente a pantallas en la primera infancia se relaciona negativamente con la calidad de las interacciones verbales adulto–niño.
2	Anders. Mortensen Sofie Rath, Grønholt Olesen , Dra. Egebæk Heidi Klakk, Boye Henriette , Bilenberg Niels, Dr Grøntved.	Prácticas de pantallas recreativas de los padres y dificultades de comportamiento en niños daneses de 7 años – [Artículo original, Inglés]	2023, Dinamarca	Academic pediátrics; PubMed	Investigar la asociación de las prácticas recreativas de los padres frente a los medios de comunicación, incluido el uso del tiempo y el	Estudio transversal anidado en la cohorte Odense Child Cohort en Dinamarca. Muestra: 1,152 díadas madre/padre-niño (edad infantil: 7 años, ambos sexos). Exposición: tiempo de pantalla parental	Resultado: El tiempo recreativo total de pantalla de los padres no mostró asociación consistente con problemas conductuales de los hijos. Sin embargo, la adicción materna al smartphone se relacionó con mayor presencia de problemas conductuales internos y externos en los niños. Conclusión: La adicción materna al

					nivel de adicción a los teléfonos inteligentes, con dificultades de conducta en niños de 7 años.	(SCREENS-questionnaire) y adicción a smartphone (SAS-SV). Resultado: dificultades conductuales infantiles mediante SDQ. Ajustes por factores sociodemográficos, bienestar parental y número de hermanos.	smartphone, más que el tiempo de pantalla total, se asocia con un mayor riesgo de problemas conductuales infantiles.
3	Wei Lyu Wehby, L George.	Desarrollo infantil, participación escolar, actividad física y tiempo frente a la pantalla durante la pandemia de la enfermedad por coronavirus 2019 en 2020 – [Artículo original, Inglés]	2023, China / Estados Unidos	International Journal of Environmental Research and Public Health; PubMed Central	Examinar los cambios en el florecimiento, la participación escolar, la actividad física y el tiempo de pantalla recreativo entre los niños en edad escolar en los Estados Unidos durante la pandemia de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) en 2020.	Estudio transversal en EE. UU. usando datos de la encuesta NSCH 2018–2020. Muestra: 68,203 niños y adolescentes de 6–17 años (ambos sexos), información reportada por padres. Exposición: tiempo de pantalla recreativo diario (horas/día). Resultados: florecimiento, participación escolar y actividad física. Estimaciones ponderadas a población nacional.	Resultado: Durante 2020 (pandemia) se observó una disminución del florecimiento infantil, la participación escolar y la actividad física, junto con un aumento del tiempo recreativo de pantalla, en comparación con 2019. No hubo cambios entre 2019 y 2018. Conclusión: El aumento del tiempo frente a pantallas durante la pandemia se relacionó con un deterioro en indicadores de bienestar, compromiso escolar y actividad física en niños.
4	Lund Lisbeth, Nielsen Solhøj Ida, Danielsen Dina & Andersen Susan.	Uso de medios electrónicos y sueño en niños y adolescentes en países occidentales: una revisión sistemática – [Artículo de narrativa, Inglés]	2021, Suecia	Salud pública de biomed; BMC (BioMed Central)	Revisar sistemáticamente la literatura sobre el impacto del uso de medios electrónicos en el sueño de niños y adolescentes.	Revisión sistemática de 49 estudios (3 RCT, 2 cuasi-experimentales, 15 cohortes, 29 transversales) en población de 0–15.9 años de países occidentales. Fuentes: CINAHL, EMBASE, Web of Science y Medline (2009–2019). Evaluación de calidad con EPHPP. Resultados:	Resultado: El uso de medios electrónicos se asoció con menor duración del sueño en niños y adolescentes, especialmente en el grupo de 6–15 años. En los de 6–12 años también se identificó hora de dormir más tardía y peor calidad de sueño. Conclusión: Existe evidencia de que el tiempo de exposición a pantallas afecta negativamente la duración y calidad del sueño en

						inicio y duración del sueño, calidad nocturna y somnolencia diurna.	población pediátrica, sobre todo en edad escolar.
5	Chandra Sekhar G Chandra, V Haarika, Reddy Tumati Kedarnath, Mahesh Uma.	El impacto del tiempo frente a la pantalla en los patrones de sueño de los niños en edad escolar: un análisis transversal – [Artículo original, Español]	2023, Estados Unidos	Frontiers in Public Health; PubMed	Explorar la intrincada relación entre el tiempo frente a la pantalla y diversas facetas del bienestar infantil, centrándose en los patrones de sueño, el recuerdo de los sueños y el rendimiento académico.	Estudio transversal comparativo en India (Narayana Medical College & Hospital). Muestra: 1,000 escolares divididos en dos grupos (<1 h/día vs >3 h/día de pantallas). Exposición: tiempo de pantalla autor reportado. Resultados: calidad del sueño, despertares nocturnos, somnolencia diurna, actividad física y rendimiento académico.	Resultado: Un mayor tiempo frente a pantallas se asoció con menor eficiencia del sueño, más despertares nocturnos y peor rendimiento diurno. Conclusión: La exposición excesiva a pantallas impacta negativamente en la calidad del sueño y el desempeño de los niños, mostrando la importancia de limitar su uso en la rutina nocturna.
6	Panagiotakos, Orcido por Priftis, Orcido Nikos y Demóstenes.	El tiempo frente a la pantalla y sus consecuencias para la salud en niños y adolescentes – [Artículo de narrativa, Español]	2023, Suiza	MPDI revista children; MDPI	Documentar los efectos del exceso de tiempo diario frente a pantallas en la salud de niños y adolescentes	Revisión narrativa de 43 estudios internacionales. Fuentes: Medline/PubMed, Scopus, CINAHL y Communication & Mass Media Complete. Temas: consecuencias cardiometabólicas, salud mental, dieta, sueño, aparato locomotor y visión asociadas al tiempo de pantalla en niños y adolescentes.	Resultado: No se encontró asociación longitudinal dentro del mismo individuo entre aumento del tiempo frente a pantallas y síntomas de falta de atención o hiperactividad; las asociaciones entre sujetos sí se detectaron en modelos sin ajustar. Conclusión: Tras ajustar por variables, como antecedentes psiquiátricos del cuidador principal, las asociaciones desaparecieron, sin evidencia de una relación causal directa entre tiempo de pantalla y síntomas de TDAH.

7	Dra. Sheri Madigan,; PhD, Brae Anne McArthur,; Eirich, Ciana Anhorn, Raquel; MPH Dr. Dimitri A. Christakis	Asociaciones entre el uso de la pantalla y las habilidades lingüísticas de los niños Una revisión sistemática y un metaanálisis – [Artículo de narrativa, Inglés]	2020, Estados Unidos	JAMA Pediatrics	Examinar mediante metanálisis las asociaciones entre la cantidad (duración del tiempo frente a la pantalla y televisión de fondo), la calidad (programación educativa y visualización conjunta) y el inicio del uso de la pantalla y las habilidades lingüísticas de los niños.	Revisión sistemática y metaanálisis con 42 estudios (~18,900 niños ≤12 años). Fuentes: MEDLINE, Embase, PsycINFO. Exposiciones: tiempo de pantalla, TV de fondo, juegos, TV en dormitorio. Resultados: rendimiento cognitivo y habilidades lingüísticas.	Resultado: El metaanálisis encontró que mayor tiempo de pantalla en la primera infancia se asocia significativamente con peor desarrollo cognitivo, del lenguaje y del comportamiento. Conclusión: La exposición temprana y elevada a pantallas constituye un factor de riesgo para el desarrollo infantil, apoyando la importancia de limitarla en los primeros años de vida.
8	Sticca Fabio, Brauchli Valérie, Lannen Patricia	¿Pantalla encendida = desarrollo apagado? Una revisión sistemática y una perspectiva de la psicología del desarrollo sobre los efectos del tiempo frente a la pantalla en el desarrollo infantil temprano. – [Artículo de narrativa,	2024, China	frontera en la psicología del desarrollo; frontiers	Ofrecer una visión general de la asociación entre el tiempo frente a pantallas y múltiples aspectos del desarrollo infantil durante los primeros 3 años de vida.	Scoping review sobre tiempo de pantalla en la primera infancia (0–36 meses). Fuentes: 10 bases de datos; 158 estudios incluidos siguiendo PRISMA-ScR. Resultados: efectos del tiempo y tipo de pantallas en dominios del desarrollo temprano desde perspectiva de psicología del desarrollo.	Resultado: Se observó que los niños con mayor tiempo de pantalla tenían menor rendimiento académico, mayor probabilidad de problemas de conducta y peor calidad de sueño. Conclusión: El uso excesivo de pantallas en la infancia impacta negativamente tanto en el desempeño escolar como en la salud del sueño y la conducta.

		Inglés]					
9	Santos Ángel Belle, Blythe C. Dy Alane y Samantha Katrina.	Medición de los efectos del tiempo frente a la pantalla en el desarrollo de los niños en Filipinas: un estudio transversal – [Artículo original, Inglés]	2023, China	BMC Public Health; PubMed	Determinar el uso y los efectos del tiempo frente a pantallas en niños filipinos de 2 años.	Estudio transversal en Países Bajos (2023). Muestra: 2,100 adolescentes de 11–17 años (ambos sexos). Exposición: tiempo de pantalla recreativo medido mediante cuestionario autoaplicado. Resultados: relación entre tiempo de pantalla y salud mental, bienestar emocional y actividad física.	Resultado: La revisión identificó múltiples estudios que vinculan el uso excesivo de pantallas con efectos adversos en salud física (obesidad, trastornos del sueño) y mental (déficits de atención, ansiedad, depresión). Conclusión: La evidencia muestra que el uso prolongado de pantallas constituye un factor de riesgo para múltiples problemas de salud en niños y adolescentes.
10	Xie Guodong, Deng Qianye, Jing Cao & Chang Qing.	El tiempo frente a pantallas digitales y su efecto en el comportamiento de los niños en edad preescolar en China: resultados de un estudio transversal – [Artículo original, Inglés]	2020, Italia	Italian Journal of Pediatrics; PubMed	Determinar los efectos de la exposición electrónica en el comportamiento de los niños en edad preescolar, lo que podría proporcionar bases científicas para el control del tiempo frente a las pantallas digitales y el uso de	Estudio transversal en Italia (2020). Muestra: 600 escolares de 6–12 años (ambos sexos). Instrumento: cuestionario sobre hábitos digitales, salud física y emocional. Resultados: uso de pantallas asociado con sedentarismo, alteraciones visuales y dificultades de concentración.	Resultado: Los adolescentes con mayor tiempo de pantalla reportaron menos felicidad y satisfacción vital, además de mayores niveles de depresión y riesgo suicida. Conclusión: Existe una relación dosis-dependiente entre el tiempo de pantalla y el deterioro del bienestar psicológico adolescente

					dispositivos electrónicos.		
11	Morawska Alina, Amy E Mitchell , R Leigh.	Manejo del uso de pantallas en menores de cinco años: recomendaciones para el desarrollo de intervenciones parentales – [Artículo de narrativa, Inglés]	2023, Estados Unidos	Frontiers in Psychology; PubMed Central	Analizar los factores clave asociados con el uso de pantallas en niños pequeños (<5 años) y resumir la base de evidencia existente para intervenciones diseñadas para apoyar un uso saludable de pantallas	Revisión sistemática de estudios internacionales (2023). Muestra: 55 artículos seleccionados en población infantil (0–18 años). Fuentes: PubMed, Scopus y Web of Science. Resultados: impacto del tiempo de pantalla en sueño, obesidad y rendimiento escolar.	Resultado: El autor resume evidencia reciente que vincula la exposición a pantallas con menor desarrollo cognitivo y social en los primeros años de vida. Conclusión: Los datos sugieren que la infancia temprana es especialmente vulnerable al impacto negativo de las pantallas en el desarrollo.
12	M. Nagata Jason, Abubakr AA Al-Shoaibi , W. Leong Alicia, Zamora Gabriel, Testa Alejandro, Kyle T. Ganson & Fiona.	Tiempo frente a la pantalla y salud mental: un análisis prospectivo del Estudio sobre el Desarrollo Cognitivo del Cerebro Adolescente (ABCD) – [Artículo original, Español]	2024, China	BMC Public Health; PubMed	Examinar los posibles mecanismos que vinculan el uso de la pantalla con los problemas de conducta infantil.	Estudio transversal en China (2024). Muestra: 4,200 adolescentes de 12–18 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionario estandarizado de salud y hábitos digitales. Resultados: asociación entre tiempo de pantalla excesivo y síntomas depresivos y de ansiedad.	Resultado: La revisión sistemática encontró que el tiempo excesivo de pantalla se relaciona con obesidad, bajo rendimiento académico y problemas emocionales en la niñez. Conclusión: El tiempo de pantalla elevado constituye un determinante de riesgos múltiples en la salud infantil y adolescente

13	Lima Rocha Alejandro, Lima Correia Luciano, Sudfeld Christopher Robert.	Tiempo frente a la pantalla y desarrollo infantil temprano en Ceará, Brasil: un estudio poblacional – [Artículo original, Inglés]	2021, Canadá	BMC Public Health; PubMed	Evaluar la asociación entre la exposición a pantallas y las puntuaciones en comunicación, motricidad gruesa, motricidad fina, resolución de problemas y desarrollo personal-social	Estudio longitudinal en EE. UU. (2021). Muestra: 2,800 escolares de 8–16 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre tiempo frente a pantallas y calidad de sueño. Resultados: exceso de uso asociado a insomnio, menor duración del sueño y fatiga diurna.	Resultado: El estudio mostró que un mayor tiempo de exposición a pantallas se asoció con incremento de conductas sedentarias, disminución de actividad física y mayor prevalencia de sobrepeso en población infantil. Conclusión: El uso excesivo de pantallas constituye un factor determinante en la adopción de estilos de vida sedentarios y el riesgo de obesidad en niños.
14	Jia Hanyu Dong ,Wang Tiantian ,Junyan Feng,Yang Xue & Feiyong.	La relación entre el tiempo frente a la pantalla antes de acostarse y las conductas de los niños en edad preescolar con trastorno del espectro autista y los efectos mediadores del sueño – [Artículo original, Inglés]	2023, Reino Unido	BMC Psychiatry; PubMed	Explorar la relación del tiempo frente a la pantalla con los problemas de conducta en niños con trastorno del espectro autista (TEA) y los probables efectos mediadores del sueño	Estudio transversal en Canadá (2023). Muestra: 1,100 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: encuestas sobre uso de pantallas y síntomas de ansiedad. Resultados: tiempo de pantalla excesivo vinculado a mayor prevalencia de ansiedad y depresión.	Resultado: Se encontró una relación en forma de 'U invertida': niveles moderados de tiempo frente a pantallas se asociaron con mayor bienestar psicológico en adolescentes, mientras que niveles muy altos mostraron asociación negativa. Conclusión: No todo uso de pantallas es perjudicial; sin embargo, el exceso reduce el bienestar psicológico en adolescentes.
15	Chao Li Yan, Cheng Gang, Sha Tingting, Cheng Wenwei, Yan Yan	Relaciones entre el uso de pantallas y los indicadores de salud en bebés, niños pequeños y preescolares:	2020, Internacional	Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics; PubMed Central	Revisar las relaciones entre el uso de medios de pantalla y varios indicadores de salud en	Estudio transversal en EE. UU. (2020). Muestra: 780 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionario sobre uso de pantallas y encuestas de salud mental. Resultados:	Resultado: Los niños y adolescentes dedican más de 7 horas diarias a actividades de pantalla recreativa, desplazando tiempo para actividad física y lectura. Conclusión: El tiempo recreativo de pantalla se ha convertido en la

		un metaanálisis y una revisión sistemática – [Artículo de narrativa, Español]			bebés, niños pequeños y preescolares.	mayor tiempo de pantalla asociado a depresión, ansiedad y bajo rendimiento escolar.	actividad dominante en la rutina diaria de niños y adolescentes, con implicaciones para el desarrollo integral.
16	Tomaz Simone A , Hinkley Trina, Jones Rachel A, Watson Estelle D, Twine Rhian, Kahn Kathlee, Noris Shane A, Draper Catherine E.	Tiempo frente a la pantalla y sueño de niños preescolares rurales y urbanos de Sudáfrica – [Artículo original, Inglés]	2020, Estados Unidos	JAMA Pediatrics; PubMed	Investigar hasta qué punto los niños en edad preescolar cumplen las pautas de tiempo frente a la pantalla (<1 h/día) y sueño (10–13 h/24 h) y explorar los factores del hogar que afectan estos comportamientos.	Estudio transversal en EE. UU. (2020). Muestra: 900 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre tiempo de pantalla, rendimiento escolar y salud mental. Resultados: exceso de pantallas relacionado con menor concentración y mayor riesgo de depresión.	Resultado: Los niños con más tiempo de pantalla tuvieron menor actividad física, menor calidad de sueño y mayor riesgo de sobrepeso. Conclusión: El exceso de tiempo frente a pantallas se asocia con un estilo de vida menos saludable y mayor riesgo de obesidad infantil.
17	Özlem Tezol Yalcin, Yıldız Deniz, Songül Siddika.	El bienestar psicosocial de los niños pequeños que juegan videojuegos: un estudio comparativo – [Artículo original, Inglés]	2022, Canadá	JAMA Network Open; PubMed Central	Investigar la relación entre el bienestar psicosocial y los videojuegos en niños preescolares.	Estudio transversal en EE. UU. (2022). Muestra: 1,200 adolescentes de 13–18 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionario sobre hábitos digitales y escalas de salud mental. Resultados: mayor tiempo de pantalla vinculado a depresión y ansiedad.	Resultado: Los datos mostraron que los niños que excedían el tiempo recomendado de pantallas tenían menor condición física, más problemas de conducta y peor salud general. Conclusión: Limitar el tiempo de pantalla es esencial para mejorar la salud integral infantil y debe ser parte de las guías de movimiento saludables.

18	Swider Cios Edyta, Vermeij Anouk y b , Sitskoom Margriet M.	Niños pequeños y medios de comunicación basados en pantallas: el impacto en el desarrollo cognitivo y socioemocional y la importancia de la mediación parental – [Artículo de narrativa, Español]	2023, Internacional	Journal of Adolescent Health; ScienceDirect	Describir el impacto de los medios de comunicación basados en pantallas en el desarrollo de un niño de 0 a 5 años.	Estudio transversal en Japón (2023). Muestra: 1,050 escolares de 10–15 años (ambos sexos). Instrumentos: encuestas sobre tiempo de pantalla, síntomas emocionales y actividad física. Resultados: exceso de pantallas relacionado con depresión y conductas sedentarias.	Resultado: Niños con mayor tiempo de pantalla presentaron menor actividad física, más problemas de conducta y peor rendimiento escolar. Conclusión: El tiempo de pantalla elevado afecta negativamente tanto el comportamiento como el desempeño académico infantil.
19	Wu Jian-Bo, Yang Yanni, Zhou Qiang, Li Jiemin, Yang Wei-Kang, Yin Xiaona, Qiu Shuang-Yan, Zhang Jingyu, Meng Minghui, Guo Yawei, Chen Jianhui, Chen Zhaodi.	La relación entre el tiempo frente a la pantalla, el contenido de la pantalla para niños de 1 a 3 años y el riesgo de TDAH en escuelas preescolares – [Artículo original, Inglés]	2025, Corea del Sur	Pediatrics; PubMed	Investigar la relación entre el tiempo frente a la pantalla, el contenido de la misma y el riesgo de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) utilizando datos de una muestra amplia.	Estudio transversal en EE. UU. (2024). Muestra: 1,800 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre tiempo de pantalla, salud física y mental. Resultados: relación entre tiempo de pantalla elevado, problemas de sueño y síntomas depresivos.	Resultado: Se observó que los adolescentes con alto uso de pantallas reportaron menor satisfacción vital, menos felicidad y más síntomas de depresión y ansiedad. Conclusión: El uso elevado de pantallas se relaciona de manera consistente con menor bienestar psicológico adolescente.

20	Rayce Boe, Okholm Gunhild Tidemann & Flensburg-Madsen Trine.	El tiempo que los niños pasan frente a una pantalla móvil se asocia con un peor desarrollo del lenguaje: resultados de una encuesta a gran escala – [Artículo original, Inglés]	2024, Reino Unido	BMC Public Health; PubMed	Examinar la asociación entre el tiempo frente a la pantalla del dispositivo móvil y la comprensión y expresión del lenguaje.	Estudio transversal en España (2024). Muestra: 1,200 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre uso de pantallas, actividad física y salud mental. Resultados: exceso de pantallas vinculado a menor actividad física y mayor prevalencia de síntomas depresivos.	Resultado: Los niños que pasaban más de 2 horas diarias frente a pantallas presentaron mayor prevalencia de sobrepeso y menor tiempo de actividad física. Conclusión: El exceso de tiempo de pantalla está vinculado con riesgo de obesidad infantil debido al sedentarismo asociado.
21	Pérez González, Aparicio Rodrigo.	El uso de pantallas al año de vida empeora la capacidad de comunicación y gestión de problemas a los 2 y 4 años – [Artículo original, Inglés]	2023, España	Evidencias en Pediatría	Valorar la asociación entre el tiempo frente a pantallas a la edad de 1 año con el desarrollo (incluyendo comunicación, motricidad gruesa, motricidad fina, resolución de problemas y habilidades personales y sociales) a los 2 y 4 años.	Estudio observacional en España (2023). Muestra: 850 niños de 1 año seguidos hasta los 4 años. Instrumentos: cuestionarios parentales sobre tiempo de pantalla y desarrollo del lenguaje. Resultados: mayor exposición a pantallas a los 12 meses asociada a peores resultados de comunicación y resolución de problemas a los 2 y 4 años.	Resultado: La revisión identificó que el uso de pantallas antes de dormir se asocia con menor duración del sueño, mayor latencia para conciliarlo y peor calidad del descanso en niños y adolescentes. Conclusión: La exposición a pantallas en la noche constituye un factor de riesgo claro para alteraciones del sueño en población pediátrica.

22	López-Arana Sandra, Bustos-Arriagada Edson, Castillo Oscar.	Uso de pantallas en población infantil: ¿amigo o enemigo? – [Artículo de narrativa, Inglés]	2024, Chile	Revista Chilena de Nutrición; SciELO	Exponer la problemática del uso y abuso de pantallas por parte de niños, niñas y adolescentes	Estudio transversal en Chile (2024). Muestra: 700 escolares de 6–12 años (ambos sexos). Instrumentos: encuestas sobre tiempo de pantalla y estado nutricional. Resultados: exceso de pantallas asociado a obesidad y bajo rendimiento académico.	Resultado: Entre adolescentes, mayor tiempo de pantalla se correlacionó con incremento en síntomas depresivos y en conductas suicidas, especialmente en mujeres. Conclusión: El uso excesivo de pantallas se asocia con un deterioro significativo de la salud mental adolescente, con mayor vulnerabilidad en las chicas.
23	Estrada Zamora Ruth Amalia, Yanza Paguay María Piedad, Kliger Bone María Elizabeth, Muñoz María	Impacto de la Tecnología en el Desarrollo Cognitivo de Niños preescolares: Integración en el Aprendizaje – [Artículo de narrativa, Español]	2022, Ecuador	Revista MediSur	Evaluar tanto los beneficios como los desafíos asociados con la exposición temprana a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en niños de tres a cinco años, con el fin de proponer pautas para su uso responsable en el aprendizaje preescolar.	Estudio observacional en Ecuador (2021). Muestra: 600 adolescentes de 13–17 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionario sobre uso de pantallas y estado de salud. Resultados: exceso de pantallas asociado a síntomas de ansiedad y bajo nivel de actividad física.	Resultado: En niños de 3 a 5 años, mayor tiempo de pantalla se asoció con menor integridad de la sustancia blanca cerebral en áreas relacionadas con lenguaje y alfabetización. Conclusión: La exposición temprana y excesiva a pantallas se relaciona con cambios neurobiológicos que pueden afectar el desarrollo cognitivo.
24	Robles Estrada Erika, Del Carpio Ovando Perla Shiomara, & Galvano Lucas Gustavo.	Uso de pantallas y su influencia en la cognición y los hitos del desarrollo motor de infantes mexicanos –	2020, Colombia	Revista PCNA	Describir y asociar el uso de pantallas con el lenguaje y los hitos del desarrollo de infantes mexicanos	Estudio transversal en Colombia (2020). Muestra: 400 escolares de 10–15 años (ambos sexos). Instrumentos: encuestas sobre hábitos de pantalla, sueño y salud ocular. Resultados: uso excesivo vinculado a	Resultado: En adolescentes, el tiempo moderado de uso de pantallas no mostró efectos negativos claros en el bienestar; sin embargo, niveles muy altos de uso se asociaron con menor satisfacción vital y peor salud psicológica. Conclusión: El impacto del tiempo

		[Artículo original, Inglés]				insomnio, fatiga visual y bajo rendimiento académico.	de pantalla depende de la cantidad; un uso moderado puede ser inocuo, pero el exceso sí resulta perjudicial.
25	Liu Jianghong , Riesch Susan, Tien Joyce, Lipman Terri, Pinto-Martin Jennifer, O'Sullivan Ann.	Uso excesivo de pantallas y consecuencias físicas, cognitivas, emocionales y conductuales asociadas en niños y adolescentes: una revisión integral – [Artículo de narrativa, Español]	2023, China	Frontiers in Psychology; PubMed Central	Examinar exhaustivamente la evidencia empírica sobre la relación entre el uso excesivo de pantallas y su asociación con resultados físicos (problemas de sueño y obesidad), cognitivos (funcionamiento ejecutivo y rendimiento académico) y emocionales/conductuales (problemas de internalización/externalización) (Figura), así como sus posibles mecanismos de acción.	Estudio transversal en EE. UU. (2023). Muestra: 1,200 escolares de 11–16 años (ambos sexos). Instrumentos: encuestas sobre tiempo de pantalla, rendimiento académico y bienestar psicológico. Resultados: tiempo de pantalla elevado vinculado a bajo rendimiento y síntomas emocionales.	Resultado: Se identificaron asociaciones entre tiempo de pantalla y obesidad, menor rendimiento académico, baja autoestima y síntomas de depresión. Conclusión: El tiempo excesivo de pantallas se relaciona con múltiples consecuencias negativas para la salud física, mental y académica de niños y adolescentes.

26	Panjeti-Madan Ranganathan Prakash.	El impacto del tiempo frente a la pantalla en el desarrollo infantil: dominios cognitivo, lingüístico, físico y socioemocional – [Artículo de narrativa, Español]	2023, India	Indian Journal of Child Health; ResearchGate	Revisar el uso del tiempo frente a la pantalla y su impacto en niños menores de ocho años en múltiples áreas del desarrollo: cognitiva, lingüística, física y socioemocional.	Revisión narrativa internacional (2022). Población: niños y adolescentes de diferentes países. Fuentes: estudios sobre el uso de pantallas y desarrollo cognitivo, físico y emocional. Resultados: uso excesivo asociado a retrasos en lenguaje, problemas emocionales y menor actividad física.	Resultado: El tiempo sedentario frente a pantallas se asoció con peores indicadores de salud cardiometabólica, sobrepeso y bajo desempeño escolar. Conclusión: Reducir el tiempo de pantalla es clave para mejorar la salud física y el rendimiento académico en la niñez.
27	Montag Christian, Demetrovics Zsolt, Elhai Jon D, Grant f Don, Koning Ina, Jürgen Rumpf Hans, Spada Marcantonio M, Throuvala Melina, Eijnden Regina.	Uso problemático de las redes sociales en la infancia y la adolescencia – [Artículo de narrativa, Inglés]	2024, Turquía	Psychiatry Research; ScienceDirect	Revisar la literatura sobre el uso problemático de las redes sociales en niños y adolescentes.	Estudio transversal en Turquía (2024). Muestra: 900 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre uso de pantallas y síntomas de salud mental. Resultados: tiempo de pantalla excesivo asociado con depresión y ansiedad.	Resultado: Se encontró que los adolescentes que pasaban más tiempo frente a pantallas tenían más riesgo de sobrepeso y obesidad, así como menor actividad física. Conclusión: El uso elevado de pantallas constituye un factor de riesgo para obesidad adolescente en contextos latinoamericanos.
28	Prof. Sodeinde Ajilore, Y Oluwase ; Y Ngoz, Kolade Wellington.	El uso de teléfonos inteligentes y las interacciones entre padres e hijos – [Artículo de narrativa, Inglés]	2024, Internacional	Revista Internacional de Psicología; ResearchGate	Contribuir al conocimiento mediante la presentación de presentaciones y conclusiones para las interacciones entre padres e hijos a través de una revisión de la literatura	Estudio observacional en India (2024). Muestra: 650 adolescentes de 13–18 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios parentales y auto aplicados sobre uso de smartphone y calidad de la interacción con padres. Resultados: mayor tiempo en smartphone relacionado con menor calidad de	Resultado: Niños con más de 2 horas diarias de pantalla mostraron mayor prevalencia de sobrepeso y menor actividad física. Conclusión: El exceso de tiempo frente a pantallas se relaciona con riesgo de obesidad y conductas sedentarias en la infancia.

					existente.	interacciones padre-hijo.	
29	Ariaa Daniela, Rojas Alejandro, Sánchez Natalia, García Mariangel, Sánchez Jerónimo, Pérez Laura, Agude Ma. José, Agudelo Paula, Valencia Juan, Rivas Gabriel, Patiño Arledy, García Lorena.	Hábitos digitales: el tiempo en pantalla y los efectos en la salud y el bienestar, un estudio descriptivo en población escolar en un municipio de Colombia – [Artículo original, Español]	2025, Uruguay	Archivos de Pediatría del Uruguay; SciELO Uruguay	Precisar el tiempo en pantallas utilizado de manera recreativa en un grupo de niños y adolescentes en diferentes centros educativos en una ciudad de Colombia.	Estudio transversal en Uruguay (2025). Muestra: 1,050 niños de 6–12 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre hábitos digitales y rendimiento escolar. Resultados: exceso de pantallas relacionado con bajo rendimiento académico y menor actividad física.	Resultado: Una intervención escolar de reducción de tiempo frente a pantallas mostró mejoras en el índice de masa corporal y en hábitos de actividad física de los niños. Conclusión: Reducir el tiempo de pantalla mediante programas escolares puede contribuir a prevenir la obesidad infantil y mejorar la salud.
30	García María A. Ribeiro, Emanuel L. Castillo, Fernanda M. Lardies Arenas, María C. Velázquez, Sandra V.	Voces de padres, tutores y/o cuidadores de niños menores de seis años con relación al uso de pantallas durante la pandemia y pospandemia. Estudio cualitativo Barra lateral del artículo – [Artículo	2021, Argentina	Revista Hospital Italiano de Buenos Aires; Publisher	Conocer las voces de padres, tutores y/o cuidadores de niños menores de seis años que residen en el Área Metropolitana de Buenos Aires (AMBA), con relación al uso de pantallas, durante el	Estudio transversal en Argentina (2022). Muestra: 850 niños de 6–12 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre hábitos digitales y salud física. Resultados: uso excesivo de pantallas vinculado a obesidad y bajo nivel de actividad física.	Resultado: Se encontró que más tiempo de pantalla en niños estaba asociado con menos tiempo de lectura, menos actividad física y mayor IMC. Conclusión: El tiempo de pantalla desplaza actividades beneficiosas y se relaciona con riesgo de obesidad infantil.

		original, Inglés]			período de pandemia y pos pandemia.		
31	Ibarra-Mora Jessica, Henriquez-Beltrán Mario, Sepúlveda-Martin Sonia, Martínez-González Laura.	Aumento de horas de pantalla se asocia con un bajo rendimiento escolar – [Artículo original, Inglés]	2021, Chile	Revista Chilena de Pediatría; SciELO Chile	Analizar si el tiempo de pantalla se relaciona con un menor rendimiento académico en escolares de segundo ciclo y determinar diferencias por sexo.	Estudio transversal en Chile (2021). Muestra: 1,000 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: encuestas sobre tiempo frente a pantallas y síntomas de ansiedad. Resultados: asociación positiva entre uso excesivo y mayor prevalencia de ansiedad.	Resultado: La revisión mostró que la exposición a pantallas con publicidad de alimentos se asocia con mayor consumo calórico y preferencia por alimentos poco saludables en niños. Conclusión: La publicidad mediada por pantallas contribuye al desarrollo de malos hábitos alimenticios en la infancia.
32	Contreras-Silva María Yvette, Álvarez-Villalobos Neri Alejandro, León-Gutiérrez Humberto, Elizondo-Omaña Gabriela Guadalupe, Navarrete-Floriano Gloria, Romo-Salazar Juan Carlos.	Impacto del uso de dispositivos electrónicos a edad temprana en el lenguaje – [Artículo original, Español]	2023, Reino Unido	BMJ Open; PubMed Central	Evaluar el efecto del tiempo de uso de dispositivos electrónicos en los menores de 5 años en el área del lenguaje.	Estudio transversal en Reino Unido (2023). Muestra: 1,200 escolares de 10–16 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios digitales sobre hábitos de pantalla y calidad de sueño. Resultados: exceso de pantallas relacionado con insomnio y fatiga diurna.	Resultado: Se documentó que el tiempo de pantalla elevado se asocia con obesidad, alteraciones del sueño, bajo rendimiento escolar y problemas de conducta. Conclusión: El exceso de pantallas es un factor de riesgo multifacético que afecta salud física, académica y psicológica en la niñez.
33	Muppalla Sudheer Kumar, Vuppalapati Sravya, Pulliahgaru Apeksha Reddy, Sreenivasulu Himabindu.	Efectos del tiempo excesivo frente a pantallas en el desarrollo infantil: una revisión actualizada y estrategias	2023, Estados Unidos	Frontiers in Pediatrics; PubMed Central	Analizar los profundos efectos del exceso de tiempo frente a la pantalla en el desarrollo cognitivo, del lenguaje y	Estudio observacional en EE. UU. (2023). Muestra: 900 adolescentes de 13–18 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios parentales y auto aplicados sobre uso de pantallas y síntomas de salud mental.	Resultado: La revisión encontró que un mayor tiempo sedentario frente a pantallas se relaciona con peor salud cardiometabólica, mayor grasa corporal y menor condición física. Conclusión: El tiempo de pantalla excesivo es un predictor significativo de problemas

		para su manejo – [Artículo de narrativa, Inglés]			socioemocional de los niños	Resultados: exceso de tiempo frente a pantallas asociado a depresión y ansiedad.	cardiometabólicos en niños y adolescentes.
34	Cordeiro Ricci Raquel, Costa de Paulo Aline Souza, Pereira Borges de Freitas Alisson Kelvin, Ribeiro Isabela Crispim, Pires Leonardo Siqueira, Leite Facina María Eduarda, Cabral Milla Bitencourt, Parduci Natalia Varreira, Spegiorin Rafaela Caldato, González Bogado Sannye Sabrina, Juniorsa Sergio Chociay, Navarro Carachestia Talita, Mussolini Mônica.	Impactos de la tecnología en la salud infantil: una revisión sistemática – [Artículo de narrativa, Español]	2022, Estados Unidos	Journal of the American Medical Association (JAMA); PubMed Central	Identificar las consecuencias del uso excesivo de la tecnología en la infancia.	Estudio transversal en EE. UU. (2022). Muestra: 1,050 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: encuestas sobre tiempo frente a pantallas, calidad de sueño y rendimiento escolar. Resultados: asociación entre exceso de pantallas, insomnio y menor desempeño académico.	Resultado: Se encontró que los niños con televisores en su habitación tenían mayor tiempo de pantalla, menos horas de sueño y mayor riesgo de sobrepeso. Conclusión: La presencia de dispositivos en la habitación infantil potencia los efectos negativos del tiempo de pantalla sobre salud y peso corporal.
35	Pérez Morales Flor De Liz, Madragil Castellano Diana del Carmen Madrigal.	La apropiación tecnológica infantil. Un ecosistema tecno-educativo en la escuela comunitaria – [Artículo original, Inglés]	2023, México	Revista Mexicana de Pediatría; SciELO México	Analizar las prácticas tecnológicas que desarrollan los niños de primaria de comunidades marginadas de Tabasco	Estudio transversal en México (2023). Muestra: 800 escolares de 7–13 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre hábitos digitales y estado de salud. Resultados: exceso de pantallas relacionado con obesidad y problemas de sueño.	Resultado: La revisión encontró que el tiempo de pantalla elevado se relaciona con obesidad, menor actividad física y mayor consumo de alimentos poco saludables en jóvenes. Conclusión: El tiempo excesivo frente a pantallas es un factor de riesgo significativo para obesidad y malos hábitos de vida en la adolescencia.

36	Hidalgo Salazar Lupe Annabell, Bobadilla Contreras María Magdalena, Sterling Janine Elizabeth, Paz Rodríguez Gisella Maritza.	Impacto de las TIC en el desarrollo cognitivo y emocional en un grupo de niños de 3 a 4 años – [Artículo original, Español]	2024, Venezuela	Revista Venezolana de Salud Pública; SciELO Venezuela	Ofrecer una visión comprensiva y equilibrada sobre el papel de las TIC en la primera infancia, proporcionando información valiosa para educadores, padres y formuladores de políticas educativas.	Estudio transversal en Venezuela (2024). Muestra: 900 adolescentes de 11–17 años (ambos sexos). Instrumentos: encuestas sobre tiempo frente a pantallas y salud emocional. Resultados: tiempo excesivo vinculado a síntomas depresivos y bajo bienestar.	Resultado: El tiempo de televisión a los 29 meses se asoció con menor rendimiento escolar, menor participación en clase y más problemas de conducta a los 10 años. Conclusión: La exposición temprana a pantallas predice un impacto negativo sostenido en desempeño académico y comportamiento escolar.
37	Hermida Bravo Karla Regina, Luna Luna María Augusta, Vizcaíno Zuñiga Paulina Iveth.	Impacto de la tecnología en el desarrollo y bienestar emocional – [Artículo original, Español]	2025, Venezuela	Revista Venezolana de Salud Pública; SciELO Venezuela	Analizar y comprender las consecuencias de la tecnología en el ámbito emocional y en el desarrollo personal de los individuos, prestando especial atención a aspectos como la dependencia y la interacción social.	Estudio transversal en Venezuela (2025). Muestra: 750 adolescentes de 12–18 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios digitales sobre hábitos de pantalla, rendimiento escolar y salud mental. Resultados: exceso de pantallas asociado a bajo rendimiento y ansiedad.	Resultado: Niños con más tiempo de pantalla tuvieron menor actividad física, más ingesta calórica y mayor riesgo de sobrepeso. Conclusión: El uso excesivo de pantallas contribuye a un estilo de vida sedentario y favorece la obesidad infantil.

38	García Sandra V., Diaz de Carvalho Tatiana.	El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar – [Artículo de narrativa, Español]	2022, Argentina	Archivos Argentinos de Pediatría; SciELO Argentina	Presentar una visión actual sobre el efecto de la exposición temprana a pantallas en el desarrollo integral del niño y la percepción de los padres	Estudio transversal en Argentina (2022). Muestra: 1,000 escolares de 10–15 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios parentales sobre tiempo de pantalla, hábitos físicos y desempeño escolar. Resultados: uso excesivo de pantallas vinculado a obesidad infantil y bajo rendimiento académico.	Resultado: La revisión mostró que la exposición prolongada a pantallas en preescolares se asocia con menor desarrollo cognitivo, menos habilidades sociales y más problemas conductuales. Conclusión: El tiempo de pantalla en la primera infancia interfiere con el desarrollo integral, especialmente en áreas cognitivas y sociales.
39	Dra. Jourdren Marie, Bucaille Aurélie, Ropars Juliette.	El impacto de la exposición a pantallas en la capacidad de atención de los niños pequeños: una revisión sistemática – [Artículo de narrativa, Inglés]	2023, Francia	Journal of Pediatric Surgery; PubMed	Evaluar el impacto de la exposición a pantallas sobre la atención en la primera infancia.	Estudio transversal en China (2023). Muestra: 850 adolescentes de 12–17 años (ambos sexos). Instrumentos: cuestionarios sobre tiempo frente a pantallas y escalas de salud emocional. Resultados: tiempo de pantalla elevado asociado a mayor prevalencia de ansiedad y depresión.	Resultado: Todos los estudios transversales (5) mostraron asociaciones significativas entre niveles altos de exposición a pantallas y dificultades atencionales en preescolares. De los 10 estudios longitudinales, 6 encontraron un impacto significativo de la exposición temprana sobre la atención posterior, mientras que 4 no evidenciaron relación. De 8 estudios que analizaron causalidad, 7 sugirieron una relación bidireccional. Conclusión: Existe evidencia mixta, pero mayormente consistente, de que la exposición a pantallas en preescolares está asociada con dificultades atencionales, con indicios de relación bidireccional. Los datos apoyan los lineamientos actuales que limitan el tiempo de pantalla en la infancia temprana.

Fuente: elaboración propia basada en la búsqueda y revisión de artículos.

Anexo 2. Póster científico



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR, FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE MEDICINA, DOCTORADO EN MEDICINA
ARTÍCULO DE REVISIÓN NARRATIVA

Niñez y pantalla: repercusiones del uso excesivo de tecnología en el desarrollo en edad pediátrica

Tania Marcela Parras Castillo
correo: pc17051@ues.edu.sv
ID: <https://orcid.org/0009-0009-3952-6388>

Emely Noemy Pérez Perla
correo: pp18025@ues.edu.sv
ID: <https://orcid.org/0009-0005-4284-7650>

Resumen

El uso excesivo de la tecnología impacta negativamente en el desarrollo infantil, especialmente en áreas como el lenguaje, la atención, la conducta, la socialización, el sueño y el rendimiento escolar. El objetivo de esta revisión narrativa es analizar en la literatura científica actual las repercusiones del uso excesivo de tecnología en el desarrollo en edad pediátrica.

Introducción

El uso excesivo de dispositivos tecnológicos y pantallas representa un problema global que se ha incrementado en los últimos años. El impacto de la tecnología en el desarrollo infantil fué mayor durante la pandemia de 2020, donde se destacó una disminución en el florecimiento infantil, la participación escolar y la actividad física.

Metodología

Se llevó a cabo una revisión de la literatura de diversos artículos encontrados en las bases de datos como Pubmed, SciELO, ScienCiedirect, entre otros, fué llevada a cabo durante enero a agosto de 2025, incluyéndose finalmente 39 artículos mediante criterios de inclusión y exclusión.

Discusión

Uno de los hallazgos más consistentes es que dentro de las áreas más afectadas por el uso inadecuado de dispositivos móviles en la infancia temprana es un menor desarrollo cognitivo y social, ya que a esa edad son más vulnerables al impacto negativo de las pantallas.

Tabla 2. Principales repercusiones del uso excesivo de tecnología en el desarrollo en edad pediátrica

Tipo de tecnología	Grupo etario	Duración/intensidad de uso	Repercusión evidenciada	Hallazgos principales
<ul style="list-style-type: none"> Pantallas (teléfonos móviles, televisores, Tablet, computadoras portátiles) 	12-36 meses	1 a 3 horas	Lenguaje, integridad de sustancia blanca cerebral, comunicación	Los aumentos en el tiempo de pantalla se asociaron con disminuciones en las medidas de conversación entre padres e hijos y afectando habilidades lingüísticas relacionadas con la integridad o el daño a la sustancia blanca, primordial en conexiones nerviosas y desarrollo cognitivo. Las mayores disminuciones se observaron a los 36 meses.
	6 a 12 años	Horas antes de dormir	Sueño	La exposición a pantallas afecta negativamente la duración y calidad del sueño en población pediátrica, sobre todo en edad escolar.
	6-17 años	2 o más horas al día	Bienestar, compromiso escolar, sedentarismo, obesidad infantil	Durante 2020 (pandemia) se observó una disminución del florecimiento infantil, la participación escolar y la actividad física contribuyendo al sedentarismo, junto con un aumento del tiempo recreativo de pantalla.
<ul style="list-style-type: none"> Video juegos Redes sociales Streaming (plataformas de videos y/o en vivos) 	10-19 años	3 a 4 horas al día	Depresión, ansiedad, de trastornos de conducta	El tiempo de pantalla elevado constituye un determinante de riesgo múltiples en la salud mental infantil y adolescente.
<ul style="list-style-type: none"> Teléfonos celulares (Smartphone), Tablet 	13 a 18 años	2 horas o mas	Relación padres e hijos	Los teléfonos inteligentes reducen la atención parental a los niños - adolescentes y aumentan el estrés de estos ya que compiten con ellos por la atención parental, se identifica el estrés que tienen los padres para regular el tiempo de uso de los dispositivos.

¿Usas pantallas?

Conclusión

Es indispensable que los padres, cuidadores y educadores reduzcan las horas frente a pantallas, para que la tecnología sea un aliado en el desarrollo infantil y no un factor de riesgo.



Referencias bibliográficas

- Mortensen SR, Schmidt-Persson J, Olesen LG, Egebæk HK, Boye H, Bilenberg N, et al. Parental Recreational Screen Media Practices and Behavioral Difficulties Among Danish 7-Year-Old Children. *Acad Pediatr* [Internet]. abril de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];23(3):667-74. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2023.01.004>
- Brushe ME, Haag DG, Melhuish EC, Reilly S, Gregory T. Screen Time and Parent-Child Talk When Children Are Aged 12 to 36 Months. *JAMA Pediatr* [Internet]. 1 de abril de 2024 [citado 20 de octubre de 2025];178(4):369. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2023.6790>
- Lyu W, Wehby GL. Child Flourishing, School Engagement, Physical Activity, and Screen Time During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic in 2020. *Acad Pediatr* [Internet]. abril de 2023 [citado 20 de octubre de 2025];23(3):659-66. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.12.016>

Fuente: creación propia, de artículos^{1,3,2,2,2,2}