

Los celulares afectan el desarrollo neurológico de los niños: cuáles son las graves consecuencias de crecer entre pantallas

18/04/2025



Por décadas, jugar en la vereda, andar en bici o compartir una merienda con amigos eran parte esencial de la infancia. Hoy, ese mundo parece haber quedado en pausa. Con la llegada de los teléfonos móviles, la vida cambió por completo. Y si bien estas tecnologías trajeron enormes ventajas, también encendieron algunas alarmas, especialmente cuando se trata de los más chicos.

Los celulares se volvieron parte del paisaje cotidiano, incluso en manos de niños cada vez más pequeños. Pero, ¿cuál es el costo real de esta transformación?

El reconocido psicólogo social **Jonathan Haidt**, profesor de

la *Universidad de Nueva York*, ha dedicado años a estudiar el impacto de los celulares inteligentes y las **redes sociales** en la salud mental de los jóvenes. Su conclusión es clara: estamos frente a una **reconfiguración radical de la infancia**.

El mundo digital afecta al desarrollo neurológico de los niños

Según Haidt, la exposición temprana y constante a pantallas está teniendo **consecuencias devastadoras**. Los chicos dejaron de salir a jugar y pasaron a estar **horas frente a sus dispositivos**, lo que no solo **afecta su estado de ánimo**, sino también su **desarrollo neurológico**.

La clave está en el cerebro. A los 5 años, el cerebro humano ya alcanza el 90% de su tamaño adulto y tiene más **neuronas** que en ninguna otra etapa de la vida. Es una etapa crítica para formar **conexiones neuronales** que influirán en las habilidades y comportamientos futuros. Pero cuando esa etapa se llena de **estímulos digitales, likes y notificaciones**, el sistema de recompensa del cerebro puede desequilibrarse, generando **irritabilidad, ansiedad y problemas de atención**.

Haidt plantea que este **mundo digital** —tan amplio como veloz— carece de un marco moral compartido. Sin límites claros ni valores comunes, los jóvenes quedan expuestos a un entorno que no siempre favorece su **crecimiento emocional** ni su sentido de pertenencia.

 ***A los 5 años, el cerebro humano ya alcanza el 90% de su tamaño adulto y tiene más neuronas que en ninguna otra etapa de la vida. Foto Freepik***

Sin embargo, todavía quedan esperanzas. Las escuelas que optaron por **restringir el uso de teléfonos** reportan cambios positivos. Cuando los chicos entregan sus celulares al comenzar el día escolar y los recuperan al final, mejoran la

disciplina, disminuyen los conflictos y vuelven a escucharse **risas en los pasillos.**

La advertencia está hecha. Tal vez no se trate de prohibir, sino de repensar. **¿Qué infancia queremos ofrecerles a los chicos? ¿Una en la que todo ocurre a través de una pantalla, o una donde el recreo vuelva a tener sentido?**

Fuente: Canal 26