

COMPRENDIENDO LA ADICCIÓN EN LÍNEA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

La adicción en línea afecta a niños y adolescentes y puede manifestarse a través del uso excesivo de plataformas digitales. Reconocer esta adicción es crucial para que los padres y los adultos de confianza apoyen hábitos saludables en línea.

Según la Asociación Americana de Psicología, la adicción al Internet es “una pauta de comportamiento caracterizado por un uso excesivo u obsesivo de la computadora en línea y fuera de línea que conduce a la angustia y el deterioro”. Esto puede incluir juegos excesivos, preocupaciones sexuales y correo electrónico y mensajes de texto¹.

El 75-80%

de los padres se preocupan por el uso excesivo, los efectos en la salud mental y el contenido inapropiado a través de la tecnología digital².
El tiempo excesivo frente a la pantalla puede afectar la salud mental y aumentar la ansiedad y la depresión³.

1 en 5

de niños utilizan dispositivos para hacerlos más cómodos, durante las comidas o para conciliar el sueño².

El 17%

de los padres dicen que su hijo usa un dispositivo móvil para calmarse cuando está molesto, lo que indica que su dispositivo está **desempeñando un papel en su regulación emocional².**

Estos resultados resaltan la necesidad de que las familias controlen y administren el tiempo de pantalla de sus hijos para proteger su bienestar y ayudarlos a desarrollar estrategias de regulación emocional más saludables.

Preauciones Para Identificar

Chequeo Compulsivo: Un fuerte impulso de revisar con frecuencia las redes sociales.

Uso Extendido: Pasar una cantidad significativa de tiempo en las plataformas sociales e hipercentrado en el entorno en línea.

Reducción De La Participación Fuera De Línea: Disminución de la participación en actividades no digitales y alejamiento de los amigos del mundo real.

Fluctuaciones Del Estado De Animo: Cambios de humor notables, especialmente cuando no se usan las redes sociales.

Síntomas De Abstinencia: Sufrir malestar o ansiedad al no poder acceder a las redes sociales.

Aumento De La Conflictividad: Arugmentos o tensiones derivadas del uso de las redes sociales. Respuestas vagas sobre comportamientos y acciones en línea.

Pasos Para Tomar

Al tener conversaciones abiertas y honestas con sus hijos y adolescentes sobre lo que están haciendo en línea, puede hacer la diferencia. Vaya a Know2Protect's Have the Talk resource: bit.ly/3Fckinw.

Comprenda lo que su hijo está haciendo en línea participando en sus actividades digitales, pero no te olvides del equilibrarlo también con momentos significativos fuera de línea.

Fomente el éxito de los niños recompensándolos con incentivos no digitales, como un regalo especial, tiempo de juego adicional, un libro o actividad favorita.

Predica con el ejemplo al establecer límites digitales, como las comidas sin dispositivos. Utilice Know2Protect's Acuerdo De Seguridad Familiar En Línea como punto de partida: bit.ly/3ZkymLE.

¹ dictionary.apa.org/internet-addiction

² commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2025-common-sense-census-web-2.pdf

³ pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10852174/pdf/JEHP-12-413.pdf.