

Pediatras y psicólogos alertan del abuso de pantallas en verano y su impacto en cerebro, sueño y salud emocional

17.8.2026 - | Ribera Salud

Especialistas del grupo sanitario Ribera insisten en la importancia de educar en un uso equilibrado, alentar actividades al aire libre, el ejercicio físico y la convivencia familiar, y no prohibir la tecnología porque sí.

- El aumento de tiempo libre de niños y adolescentes dispara la exposición a dispositivos y puede sustituir experiencias esenciales para el desarrollo infantil. “Es bueno aburrirse”, aseguran, porque favorece la creatividad y el juego espontáneo

Con la llegada de las vacaciones de verano y el fin de las rutinas escolares, aumenta de forma significativa el uso de móviles, tabletas y videojuegos entre niños y adolescentes. Este incremento, aunque habitual en esta época, puede tener consecuencias relevantes en su desarrollo físico, emocional y cognitivo si no se gestiona adecuadamente, según advierten especialistas del grupo sanitario [Ribera](#).

“El problema no es tanto el tiempo concreto, sino lo que se deja de hacer por estar frente a la pantalla”, explica el doctor Gonzalo Ros, pediatra y neuropediatra de [Ribera Mestalla](#) y [Ribera Pasarela](#), quien recuerda que el exceso de actividad digital “puede desplazar pilares básicos de la salud infantil como el sueño, el ejercicio físico y la convivencia familiar”.

El riesgo de abuso y lo bueno de aburrirse

El psicólogo Juan Pablo López, de [Ribera Hospital de Molina](#), señala que en verano “los menores disponen de más horas libres y desaparecen las rutinas, por lo que las pantallas se convierten fácilmente en el recurso más rápido para combatir el aburrimiento”.

En esta misma línea, el psicólogo sanitario Daniel Valencia, del hospital [Ribera Juan Cardona](#), advierte de que “lo alarmante no es solo el tiempo, sino cuando el dispositivo se convierte en la única forma de ocio”, dejando de lado el deporte, las relaciones sociales o las actividades familiares. Los expertos coinciden en que el aburrimiento, lejos de ser negativo, es clave en el desarrollo infantil: favorece la creatividad, la iniciativa y el juego espontáneo, habilidades que se pierden cuando se sustituye constantemente por estímulos digitales.

Impacto en el cerebro, el sueño y la conducta

El doctor Ros subraya que el cerebro infantil está en pleno desarrollo y que las pantallas “están diseñadas para captar toda la atención, generando un hábito de gratificación inmediata que dificulta la paciencia y la concentración en otras actividades”. Además, recuerda que el uso excesivo puede provocar alteraciones del sueño por la exposición a la luz de las pantallas, mayor irritabilidad, fatiga y problemas de atención, sedentarismo y menor actividad física, dificultades en la relación social y familiar y reducción del desarrollo del lenguaje y la empatía.

En consulta, según explica Daniel Valencia, es frecuente observar que muchos problemas de comportamiento y estado de ánimo “mejoran simplemente recuperando hábitos de descanso adecuados”.

Señales de alerta en verano

Los especialistas del grupo sanitario Ribera recomiendan prestar atención a determinadas conductas que pueden indicar un uso problemático, entre las que destacan: Irritabilidad o enfado al retirar el dispositivo, pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban, aislamiento social o rechazo de planes sin pantallas, uso de dispositivos para gestionar emociones (aburrimiento, tristeza) y dificultades para dormir o uso nocturno del móvil. “El indicador más importante no es el número de horas, sino el grado de dependencia que genera la pantalla”, apunta el psicólogo Daniel Valencia.

Claves para un uso saludable: educar, no prohibir

Los profesionales del grupo Ribera coinciden en un mensaje común: no se trata de demonizar la tecnología, sino de enseñar a utilizarla de forma equilibrada. “Limitar no significa prohibir, sino ayudar a los menores a desarrollar un uso responsable que necesitarán toda su vida”, destaca el doctor Gonzalo Ros.

Entre las principales recomendaciones de los especialistas destacan: Establecer normas claras y pactadas sobre horarios de uso, evitar pantallas antes de dormir y fuera del dormitorio, fomentar alternativas atractivas como deporte, actividades al aire libre o juegos en familia, crear momentos sin tecnología en casa, dar ejemplo como adultos en el uso del móvil y priorizar el acompañamiento y el tiempo compartido. “El reto está en encontrar un equilibrio que permita disfrutar del ocio digital sin renunciar a la actividad física, el descanso y las relaciones sociales”, concluye el psicólogo Juan Pablo López.

<https://www.riberasalud.com/abuso-pantallas-verano-ninos-adolescentes>