

# Logos International: El uso de pantallas en niños, conocer sus efectos y protegerlos

## [Multimedia](#)

**En un mundo cada vez más digitalizado, el uso de dispositivos electrónicos se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana. Sin embargo, psicólogos, médicos, y docentes están cada vez más preocupados por el bienestar integral de los jóvenes en este sentido, y es por eso que en los últimos años se ha puesto de relevancia la importancia de comprender los efectos del uso de pantallas en niños y brindar pautas para proteger su salud**

El tiempo que los menores pasan frente a las pantallas electrónicas tiene un impacto significativo en su desarrollo físico y mental. Estudios recientes han demostrado que el exceso de tiempo frente a dispositivos contribuye a problemas de sueño, dificultades de concentración, aumento de problemas en el habla, y conflictos en el desarrollo emocional de los jóvenes.

Hablan con Silvia Díaz-Rincón , directora de [Logos International School](#), colegio puntero de Las Rozas de Madrid, sobre la necesidad de equilibrar el acceso a la tecnología con la promoción de actividades físicas, sociales y creativas.

"Existen tres estrategias principales a la hora de afrontar este problema y que fomentamos en los padres a través de nuestro gabinete psicopedagógico, los webinars y nuestra escuela de padres, entre otras vías.

La primera pauta es establecer límites de tiempo; animamos a los padres a establecer límites claros y controlar el tiempo que los niños pasan frente a las pantallas. Es fundamental equilibrar las actividades en línea con el tiempo al aire libre, el juego físico y la interacción social.

La segunda es supervisar el contenido: Debemos asegurarnos de que el contenido al que los hijos acceden sea apropiado para su edad. La supervisión activa es clave para evitar exposiciones no deseadas y fomentar un ambiente en línea seguro. Y en caso de imposibilidad, utilizar herramientas potentes de control parental.

Y la tercera y más importante es promover el diálogo: Hablar con los hijos sobre su experiencia en línea. Animar a la comunicación abierta para que puedan compartir con confianza cualquier preocupación o experiencia negativa que puedan tener en internet" – comenta Díaz-Rincón.

La responsabilidad de restringir y guiar a los niños en el uso de pantallas es

compartida entre la escuela y los padres. Desde Logos International están comprometidos en trabajar en estrecha colaboración con las familias para proporcionar orientación y recursos que ayuden a equilibrar el acceso a la tecnología con un desarrollo saludable.

"En Logos International incorporamos la educación digital en nuestro plan de estudios para capacitar a nuestros estudiantes en el uso responsable de la tecnología. Enseñamos habilidades críticas como la verificación de información en línea, la gestión del tiempo y la construcción de una identidad digital positiva.

En Logos estamos comprometidos con el bienestar integral de nuestros estudiantes. A medida que abrazamos la era digital, también abogamos por un enfoque equilibrado que proteja la salud física y mental de nuestros alumnos. Al comprender los efectos del uso de pantallas y seguir pautas saludables, podemos garantizar un entorno en el que los niños puedan prosperar tanto en línea como fuera de ella"- concluye Silvia Díaz-Rincón.

En resumen, es evidente que el uso de pantallas en niños plantea desafíos significativos para su bienestar emocional y físico. Se debe estar vigilante y aprender estrategias esenciales para abordar este creciente problema, y a través de la colaboración entre la escuela y los padres, crear un equilibrio saludable en la vida digital de los niños. La incorporación de la educación digital en el plan de estudios de Logos International es un ejemplo de este compromiso al abogar por un enfoque equilibrado que proteja tanto la salud física como mental de los jóvenes en la era digital.

El Colegio Logos (Logos Nursery + Logos International School) es un [colegio internacional y bilingüe, localizado en la zona noroeste de Madrid](#), que está posicionado entre los 4 mejores colegios de España, según el Ranking El Mundo 2022. Un colegio que se basa en la internacionalización, en la educación con valores, la innovación educativa y el espíritu deportivo.

---