

CARTA AL EDITOR**Uso de celulares en niños y adolescentes, su relación en el desarrollo social y conductual****Cell phone use among children and adolescents: its relationship to social and behavioral development**

Uso de celulares entre crianças e adolescentes: sua relação com o desenvolvimento social e comportamental

Cesar Orlando Vargas^I

En la actualidad, la sociedad se encuentra digitalizada, donde el acceso a la información y a la comunicación se produce a través de una pantalla. La tecnología se ha incorporado a la vida cotidiana de manera masiva y transversal, independientemente del nivel socioeconómico. En este contexto, el celular ha pasado a convertirse en una herramienta considerada casi indispensable dentro de los hogares.

Su uso durante la crianza constituye actualmente un fenómeno que genera preocupación en los sistemas de salud. En la cultura popular son frecuentes expresiones como “los niños nacen con el celular en la mano”, también en redes sociales se naturalizan esta situación. Si bien la tecnología permitió reducir barreras comunicacionales y acercar a las personas, también puede transformarse en un factor de riesgo para la salud física, emocional y social de los niños, niñas y adolescentes.

A medida que el niño crece, el uso del celular continúa integrándose a las prácticas cotidianas de crianza. Durante nuestras visitas domiciliarias resulta frecuente observar a padres y cuidadores manipulando el celular mientras alimentan a sus hijos o preparan los alimentos. Estas conductas pueden favorecer la transmisión de agentes infecciosos y contribuir a la aparición de enfermedades aparentemente “sin causa”, como cuadros respiratorios o gastrointestinales. El celular acompaña constantemente a los cuidadores, entrando en contacto con múltiples superficies, ambientes y sujetos, sanos o enfermos, sin que se tome dimensión de la misma.

Por otra parte, el celular ha comenzado a ocupar un lugar central como herramienta de crianza y entretenimiento. Durante el primer año de vida, muchos niños son expuestos al uso de pantallas como método de distracción o regulación conductual. Este contacto precoz puede limitar experiencias fundamentales para el desarrollo infantil, tales como la exploración del entorno, el juego, la interacción social, la curiosidad y el aprendizaje a través de los sentidos. El niño deja de descubrir el mundo mediante la experiencia física y social para concentrarse en un estímulo digital constante y limitado.



La exposición excesiva a dispositivos móviles también puede generar alteraciones emocionales y conductuales. Es frecuente observar niños con manifestaciones de ansiedad, irritabilidad o episodios de frustración intensa cuando se les retira el celular. Estas conductas reflejan una posible dependencia al estímulo digital y evidencian dificultades en la regulación emocional. En la adolescencia, el impacto adquiere nuevas dimensiones. Las redes sociales influyen en la construcción de la identidad, la autoestima y las relaciones interpersonales, exponiendo a los adolescentes a estándares irreales de belleza, dinámicas de validación social, situaciones de acoso virtual y múltiples riesgos asociados a la hiper conectividad.

En este sentido, el celular constituye una herramienta de doble impacto. Por un lado, facilita la comunicación, el acceso al conocimiento y la interacción social; pero, por otro, puede transformarse en un medio que expone a niños y adolescentes a amenazas físicas, emocionales y sociales. Diversos estudios y organismos internacionales advierten sobre los riesgos asociados al uso inadecuado o excesivo de las tecnologías digitales en edades tempranas.

Frente a esta realidad, surge la necesidad de reflexionar acerca de cómo utilizar las herramientas digitales de manera saludable y responsable. Desde la perspectiva de enfermería, resulta fundamental promover hábitos de vida saludables vinculados al uso de la tecnología, desarrollando estrategias educativas dirigidas a padres, madres y cuidadores. El objetivo no debe centrarse en prohibir el acceso a los dispositivos, sino en acompañar y regular su utilización de manera adecuada según la edad y etapa del desarrollo.

Entre las acciones preventivas y de promoción de la salud, se destacan la educación sobre higiene de manos y desinfección de dispositivos en contextos materno-perinatales, la recomendación de limitar la exposición temprana a pantallas, la promoción del juego y la interacción social presencial, y la orientación a las familias sobre el establecimiento de límites y tiempos de uso. Asimismo, resulta necesario fortalecer la supervisión parental respecto de las aplicaciones utilizadas, los contenidos consumidos y las interacciones que los niños y adolescentes establecen en plataformas virtuales. Muchas redes sociales disponen actualmente de configuraciones de control parental y filtros de contenido adecuados para la infancia, herramientas que deben ser conocidas y utilizadas por las familias. La enfermería pediátrica, como disciplina comprometida con el cuidado integral de los niños, debe asumir un rol activo frente a los desafíos que plantea la vida digitalizada.

REFERENCIAS:

1. American Psychological Association. Health advisory on social media use in adolescence [Internet]. Washington (DC): American Psychological Association; 2023 [cited 2026 May 13]. Available from: APA Advisory
2. Nuvoli V, et al. Digital screen exposure in infants, children and adolescents: a systematic review of existing recommendations. Public Health Pract (Oxf). 2025;9:100619. doi:10.1016/j.puhip.2025.100619



3. Pyne B, Morawska A. The impact of modifiable parenting factors on the screen use of children five years or younger: a systematic review. *Clin Child Fam Psychol Rev*. 2025; 28:458-490. DOI: 10.1007/s10567-025-00523-9.
4. Czapski M. Exposición a pantallas en la primera infancia. Efectos en la constitución psíquica. Una revisión sistemática. *Calidad Vida Salud*. 2025;18(1):1-20.
5. Mireku MO, Rodriguez A, McTague A, Reijneveld SA, van den Heuvel ER, et al. Associations of smartphone and tablet use in early childhood with psychosocial, cognitive and sleep factors: a systematic review and meta-analysis. *Early Child Res Q*. 2022;60:13-33. doi:10.1016/j.ecresq.2021.12.008.

Para citar este documento

Vargas CO. Uso de celulares en niños y adolescentes, su relación en el desarrollo social y conductual. *Rev. Unidad Sanit. XXI*. 2026; 6 (20): 95-97. Disponible en: <https://ojs-revunidadesanitaria.com.ar/index.php/rus/>

Fecha de envío: 20/05/2026 **Fecha de aceptación:** 25/06/2026 **Fecha de publicación:** 30/06/2026

¹ Licenciado en Enfermería. Profesor Universitario de Enfermería. Universidad Nacional de Salta, Facultad Regional Orán. Salta. Argentina. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1600-7379> Correo: cesarvargasunsa@gmail.com

