



Cuando la mente y el cuerpo piden pausa

Vivimos en un mundo hiperconectado. Desde que despertamos hasta que nos acostamos, las pantallas nos acompañan. Notificaciones constantes, mensajes que no paran, contenido infinito. Pero, ¿estamos realmente presentes o simplemente distraídos?

La sobrecarga digital, afecta tanto a niños como a adultos.

¿Que es la sobrecarga Digital?

Exceso de estimulación

Información sin parar, todo el día

Multitarea constante

Haciendo varias cosas a la vez

Falta de pausas

Sin momentos de descanso mental

Uso automático

Miramos la pantalla sin pensar



“El cerebro necesita descanso para funcionar bien”.



**Ninã con buronout digital
y nadie habla de eso**



<https://www.youtube.com/shorts/wkYIO0i4BgM>

Efectos en la mente: Niños y adolescentes

Dificultad de atención

Les cuesta concentrarse en una sola tarea durante más de unos minutos. La mente salta de un estímulo a otro constantemente.

Irritabilidad

Cambios bruscos de humor y reacciones desproporcionadas ante situaciones cotidianas.

Ansiedad

Preocupación excesiva, nerviosismo y sensación de inquietud sin motivo aparente.

Baja tolerancia a la frustración

Dificultad para gestionar emociones cuando las cosas no salen como esperaban o deben esperar.

 **Importante:** Los cerebros en desarrollo son más vulnerables. Lo que hacen ahora impacta su futuro.

Efectos en la mente: Adultos



Fatiga mental

Sensación de agotamiento constante, incluso después de descansar



Estrés constante

Siempre alerta, siempre disponibles, nunca del todo tranquilos



Dificultad para desconectarse

Nos cuesta apagar el móvil, incluso cuando queremos.



Menor presencia emocional

Estamos físicamente, pero nuestra mente está en otro lugar



Lo que nos pasa a nosotros también impacta a nuestros hijos.

El cuerpo también responde



Alteraciones del sueño

La luz azul de las pantallas interfiere con la melatonina, dificultando el descanso nocturno. Nos cuesta dormir y no logramos descansar.



Dolores de cabeza

Cefaleas frecuentes causadas por la tensión ocular y la mala postura al usar dispositivos durante horas.



Tensión muscular

Contracturas en cuello, hombros y espalda por mantener posturas incorrectas frente a las pantallas.



Cansancio permanente

Sensación de agotamiento físico constante, sin energía para realizar actividades cotidianas.



Sedentarismo

Menos movimiento, más tiempo sentados. Nuestro cuerpo necesita actividad física para funcionar bien.

📌 **El cuerpo también habla:** Estos síntomas son señales de que algo necesita cambiar.

En casa... ¿Cómo usamos las pantallas?



- **Para entretener**
Cuando necesitamos un momento de tranquilidad o estamos ocupados.
- **Para calmar emociones**
Como respuesta rápida cuando hay enfado, aburrimiento o tristeza.
- **Para evitar conflictos**
Cedemos ante las demandas para no tener que discutir o negociar.
- **Para "ganar tiempo"**
Mientras hacemos otras tareas o preparamos la comida.

Las pantallas no son malas, pero sí necesitan límites claros y conscientes.



Estrategias

Tiempo limitado

Establece horarios específicos y respétalos. Menos de una hora al día es recomendable para estas edades.



Acompañamiento adulto

Siempre que usen pantallas, acompáñales. Comenta lo que ven, pregunta, participa activamente.



Nada antes de dormir

Evita pantallas al menos una hora antes de acostarse. Mejora la calidad del sueño.



Más juego y movimiento

Prioriza el juego libre, el movimiento físico y las actividades al aire libre.



Estrategias



Acuerdos claros

Negociar juntos las normas y respetadlas todos. La coherencia es fundamental.



Ejemplo adulto

Somos el modelo. Si queremos que ellos cambien, nosotros también debemos hacerlo.



Espacios sin pantallas

Comedor, dormitorios... zonas libres de dispositivos para toda la familia.



Conversaciones abiertas

Habla sobre el uso, las emociones, las dificultades. Escucha sin juzgar.

Un pequeño cambio hace la diferencia



Un hábito digital a modificar

Elige solo uno para empezar. Puede ser no mirar el móvil durante las comidas.

Un momento diario de conexión real

Dedicar al menos 15 minutos al día a estar juntos, sin pantallas, solo conversando.

Más presencia, menos pantalla

Compromisos familiares

Cuidamos nuestra mente y nuestro cuerpo

1

Establecer horarios sin pantallas

Define momentos del día donde todos guardan los dispositivos. Por ejemplo, durante la cena y antes de dormir.

2

Compartir al menos una comida sin celular

Elige una comida al día donde nadie toque el móvil. Es tiempo para hablar y conectar.

3

Evitar pantallas antes de dormir

Al menos una hora antes de acostarse, dejar los dispositivos fuera de las habitaciones.

4

Conversar más, distraernos menos

Preguntar cómo fue el día, escucha de verdad, compartir experiencias sin interrupciones digitales.

5

Dar ejemplo con nuestro propio uso

Los adultos también debemos cumplir estos compromisos. Somos el espejo donde se miran.

Pequeños cambios, grandes resultados. Empieza hoy.