

# el pediatra

Panamá 2026, año 23 No. 77



*Regreso  
A Clases*

$$a^2 + b^2 = ?$$



"Escanea Aquí la Versión Digital"





Desde sus primeros pasos y en cada etapa. Cuidamos a tu familia, generación tras generación, con la misma entrega desde 1921.

**+50** SUCURSALES  
A NIVEL  
NACIONAL

DOMICILIO AL 392-0101  
WHATSAPP 6001-0202

FARMACIA EL JAVILLO





# Contenido

- 02** Editorial: Regresar a clases en la Era de las Pantallas
- 04** Virus Sincitial Respiratorio en Panamá: Expertos llaman a la prevención antes del próximo pico respiratorio
- 05** Adicción digital infantil: un problema creciente
- 08** ¿Cómo la luz azul de las pantallas altera el reloj biológico infantil?
- 10** Pantallas y obesidad infantil: un riesgo prevenible
- 14** Educar en tiempos digitales: acompañamiento de los padres y establecimiento de límites saludables
- 16** ¿Por qué no se recomienda el uso de pantallas en edades tempranas?
- 19** Si mi hijo ya está acostumbrado a usar las pantallas y se las quito, ¿qué pasa?
- 21** Cuando un adulto no atiende al niño por estar en su celular, efectos del Phubbing Parental
- 23** Pantallas en las escuelas: ¿aliadas o distracciones?
- 25** ¿Por qué las pantallas de ahora son más adictivas que la televisión en nuestros tiempos?
- 27** Modelar con el ejemplo: el uso responsable de las pantallas en familia

## Junta Directiva 2025-2027

### Presidente

Dra. Geraldine Norte

### Vicepresidente

Dr. Manuel Alvarado

### Tesorero

Dr. Ana Lucas

### Secretario de Asuntos Internos

Dra. Mitzila Rosas

### Secretaria de Asuntos Externos

Dra. Cristina Batista

### Vocal

Dra. Yesenia Williams

### Asesor

Dra. Marvis Corro

## Capítulo de Chiriquí

### Presidente

Dra. Kathia Montero

## Capítulo de Veragua

### Presidente

Dr. José A. Luque

## Capítulo de Azuero

### Presidente

Dr. José Domingo Baule

## Créditos de Producción

### PSG PUBLICIDAD, S.A.

elpediatra@psgpublicidad.com

www.spp.com.pa

Instagram spponline

# Editorial

# Regresar a Clases en la Era de las Pantallas

Dr. José C. Almario  
Pediatra MSPP



El regreso a clases siempre ha sido un momento de ilusión y nuevos comienzos. Sin embargo, en la actualidad, este retorno se vive bajo una realidad distinta: la omnipresencia de las pantallas, computadoras, tabletas y teléfonos móviles se han convertido en herramientas cotidianas para aprender, comunicarnos y organizarnos. Su utilidad es innegable, pero también lo son los riesgos de un uso excesivo.

En el aula, las pantallas pueden abrir ventanas al conocimiento global, facilitar la investigación y fomentar la creatividad. No obstante, cuando su uso no está bien regulado, pueden distraer, reducir la interacción cara a cara y afectar la concentración. El desafío para docentes, familias y estudiantes es encontrar un equilibrio saludable.

La educación no debe renunciar a la tecnología, pero sí debe enseñar a usarla con criterio. Promover pausas activas, fomentar el diálogo presencial y priorizar actividades que desarrollen habilidades sociales es tan importante como dominar las herramientas digitales.

Este nuevo ciclo escolar es una oportunidad para reflexionar: las pantallas son aliadas poderosas, pero no sustituyen la experiencia humana de aprender juntos. El reto está en aprovechar lo mejor de ambos mundos para formar estudiantes críticos, creativos y conectados... con la vida real.

# LA FÓRMULA INTELIGENTE PARA NIÑOS MAS SANOS

DHA

## ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Tiene una mezcla de grasas enriquecidas con DHA que apoya al desarrollo cerebral y visual del niño. El DHA es una grasa saludable que ayuda al desarrollo del cerebro y la memoria

Lo mejor es que lo encuentras en Milex Kinder Gold



## VITAMINAS & MINERALES

Enriquecida con vitaminas y minerales que apoyan un crecimiento saludable del niño y ayudan al desarrollo del sistema digestivo e inmunológico.



+2 PREBIÓTICOS

## PROBIÓTICO + PREBIÓTICOS

Formulada con 2 Prebióticos FOS e Inulina y 1 Probiótico BB-12 que favorece a una mejor salud digestiva, ayuda con el estado de ánimo del niño, promueve un mejor sueño, fortalece la salud respiratoria e inmunológica y mantiene una piel más sana.



GOLD PLUS

Fortalece el Sistema Inmune y digestivo Favorece al Desarrollo mental y visual



Sabor a VAINILLA

Este producto no es sucedáneo de la leche materna. Milex Kinder Gold está formulada para apoyar las necesidades nutricionales de un niño en crecimiento a partir de los 24 meses, y se utiliza como parte líquida de una dieta diversa. Consulte a un profesional acerca de la dieta de su hijo. La leche materna es el mejor alimento para el lactante.



Early Life Nutrition

# Virus Sincitial Respiratorio en Panamá: Expertos llaman a la prevención antes del próximo pico respiratorio

Entrevista con la Dra. Ximena Norero.

Pediatra infectóloga | Hospital del Niño Dr. José Renán Esquivel | Miembro de la Sociedad Panameña de Pediatría. Miembro de la Sociedad de Infectología Pediátrica de Panamá | Miembro de SLIPE (Sociedad Latinoamericana de Infectología Pediátrica) | Representante del Hospital del Niño ante CONAPI - Comisión Nacional Asesora de Prácticas de Inmunización.

## • Virus respiratorios se disparan con inicio de lluvias

Cada año, con la llegada de la temporada lluviosa, Panamá enfrenta un aumento en los casos de Virus Sincitial Respiratorio (VSR), una de las principales causas de hospitalización por infecciones respiratorias graves en menores lactantes. Los especialistas hacen un llamado urgente para proteger a los menores antes del nuevo pico de contagios a inicios de mayo.

El VSR representa una amenaza importante para la salud infantil, especialmente durante los primeros meses de vida. En Panamá, miles de niños requieren atención hospitalaria cada año, afectando principalmente a los menores de un año e infantes. Entre el 10% y el 20% de los hospitalizados necesita cuidados intensivos, mientras las familias enfrentan interrupciones laborales y un fuerte impacto emocional y económico.

"Los primeros meses de vida son el período de mayor vulnerabilidad. Los bebés prematuros, los menores de seis meses y aquellos con enfermedades cardíacas o pulmonares tienen mayor riesgo de desarrollar cuadros respiratorios graves. Sin embargo, el 80% de las hospitalizaciones ocurren en bebés sanos sin condiciones de riesgo", explicó la pediatra infectóloga, Dra. Ximena Norero, del Hospital del Niño Dr. José Renán Esquivel.

El impacto del VSR no siempre termina con el alta hospitalaria. En algunos casos puede asociarse con secuelas respiratorias a largo plazo, como bronquiolitis recurrente y asma, lo que refuerza la necesidad de actuar anticipadamente.

Entre 2018 y 2024, el ICGES y la Universidad de Panamá, en colaboración con instituciones internacionales, realizaron el primer análisis genómico exhaustivo del VSR en el país. El estudio confirmó que en cada brote anual circulan entre tres y cinco linajes distintos que evolucionan con el tiempo.

"La evidencia científica permite anticipar mejor los brotes y fortalecer las estrategias de prevención", recalzó la Dra. Norero. Desde 2025, Panamá cuenta con vacunación materna contra el VSR, indicada entre las 32 y 36 semanas de gestación. Sin embargo, esta estrategia no garantiza protección universal. Muchos lactantes permanecen desprotegidos por parto prematuro, reticencia a la vacunación, dificultades de acceso o condiciones maternas que disminuyen la respuesta inmunológica.

En estos casos, resulta fundamental asegurar la protección mediante anticuerpos monoclonales al nacimiento. El ICGES estimó que un programa anual de nirsevimab podría generar ahorros de hasta 10 millones de dólares y reducir significativamente los ingresos a UCI y la mortalidad infantil.

"La prevención protege la tranquilidad de las familias y ayuda a mantener la capacidad de respuesta del sistema de salud", concluye la Dra. Norero. Proteger a los lactantes frente al VSR es más que una decisión clínica; es una oportunidad concreta para reducir hospitalizaciones y ofrecer a los niños un comienzo de vida más seguro.



# Adicción digital infantil: Un problema creciente

No cabe duda del impacto que ha ocasionado el uso de dispositivos digitales en nuestras vidas. Estamos inmersos en la llamada "era digital". La utilización de tabletas, teléfonos inteligentes y ordenadores son parte vital de nuestro día a día: trabajo, estudios, interacciones sociales, entretenimiento, salud y bienestar.

Son de fácil acceso, ya que son ilimitados en todas partes.

El mundo digital tiene riesgos y beneficios que repercuten en todas las esferas del individuo: físico, psicológico, social, sexual y funcional. Si se utilizan en forma inadecuada, pueden impactar sobre la salud, a cualquier edad, en especial, en niños y adolescentes, que se encuentran en etapas de desarrollo.

Al tener los niños y adolescentes cerebros inmaduros, se dificulta la autorregulación y los hacen más vulnerables al uso de celulares, videojuegos y redes sociales, causando el fenómeno de "adicción digital". En general, la adicción digital es un término utilizado para referirse a cualquier comportamiento adictivo asociado al uso de dispositivos digitales: celulares, computadoras, internet, videojuegos y redes sociales.

La prevalencia de la adicción digital infantil y en adolescentes es elevada y creciente, con estimaciones que sitúan el uso inadecuado o adictivo de pantallas entre el 13% y más del 30% según algunos estudios. No cabe duda de que este fenómeno se incrementó durante la prevalencia de Covid 19, convirtiéndose en un problema de salud global.

Diversos estudios mencionan que la adicción digital puede causar deterioro funcional en la vida diaria del menor, así como desórdenes psiquiátricos comórbidos:

- ✓ Trastorno de déficit de atención e hiperactividad
- ✓ Depresión

- ✓ Ansiedad
- ✓ Alteraciones visuales
- ✓ Alteraciones auditivas
- ✓ Sobrepeso/obesidad
- ✓ Alteraciones del sueño
- ✓ Trastornos de la alimentación
- ✓ Trastornos de aprendizaje

La adicción digital no se mide solo por el reloj (cuántas horas pasa conectado el menor), sino por la conducta (qué pasa cuando no está conectado).

Como padres, algunas señales de alarma que podemos observar en nuestros hijos y que pueden tener relación con adicción digital son:

## 1. Cambios en el Comportamiento y Humor

- Irritabilidad extrema: Si al pedirle que apague el dispositivo reacciona con una ira desproporcionada, gritos o agresividad.
- El "Síndrome de Abstinencia": Notas que el niño está ansioso, inquieto o deprimido cuando no tiene acceso a internet. Solo se "relaja" cuando vuelve a la pantalla.





- Aislamiento social: Prefiere quedarse en casa jugando en línea que salir con sus amigos del colegio o asistir a reuniones familiares.

## 2. Alteraciones Físicas y Biológicas

- Trastornos del sueño: Dificultad para conciliar el sueño o despertarse cansado, porque se queda conectado a escondidas (el famoso vamping).
- Abandono de la higiene: En casos avanzados, el niño olvida bañarse, cambiarse de ropa o incluso descuida sus horas de comida por no "perder el hilo" del juego o video.
- Molestias físicas: Dolores de cabeza frecuentes, fatiga visual o dolor en las muñecas y cuello (el "cuello de texto").

## 3. El Fenómeno de la "Tolerancia"

- Pérdida de control: El niño dice "solo 5 minutos más" y termina pasando dos horas. Ha perdido la noción del tiempo real.
- Necesidad de más: Lo que antes le divertía 30 minutos, ahora le aburre; necesita contenidos más rápidos, más ruidosos o pasar muchas más horas para sentir la misma satisfacción.

La adicción digital infantil es un problema creciente porque aprovecha la vulnerabilidad de un cerebro en formación, creando circuitos de dependencia que pueden afectar el lenguaje, la empatía y la capacidad de atención a largo plazo.

Como padres, el primer paso es reconocer que el entorno digital es un bosque en el que no podemos dejar a nuestros hijos caminar solos y sin brújula. Algunas medidas preventivas que podemos poner en práctica para evitar la adicción digital son:

## Tiempo de pantalla

0-2 años: Evitar pantallas

3-4 años: Máximo 1 hora de pantalla al día, siempre con contenido de alta calidad y acompañados por un adulto.

5 años en adelante: Máximo de 2 horas de pantalla al día, estableciendo límites claros y priorizando en el sueño, actividad física y el tiempo en familia.

## Estrategias de higiene digital

- Zonas libres de pantallas: comedor y habitaciones. Como padres, debemos dar el ejemplo
- Alternativas atractivas: Fomentar la creatividad y juegos al aire libre
- Evitar pantallas 1 hora antes de dormir
- Actividades deportivas: ligas, gimnasio etc.

En niños pequeños, no debemos recurrir a dispositivos digitales, como apaciguadores, para calmar berrinches o ganar minutos de tranquilidad. Recordemos que el uso mal gestionado de la tecnología puede alterar el desarrollo neurocognitivo de los más pequeños.

En niños mayores y adolescentes, no debemos imponer, sino negociar. Podemos crear acuerdos escritos, donde se especifique las horas de uso de pantallas y las consecuencias de no cumplirlo (no castigos).

Les podemos recordar que el acceso a internet no es un derecho natural, sino un privilegio que conlleva la responsabilidad de mantener sus notas, sus tareas del hogar y su higiene.

Si sospechamos que nuestros hijos tienen un problema serio, con algunas de las manifestaciones ya mencionadas, debemos acudir por ayuda médica con el pediatra; el paciente será manejado de forma multidisciplinaria, junto con el equipo de salud mental. La mejor herramienta con relación a la adicción digital infantil no es la prohibición, sino la educación en forma equilibrada y supervisada.

Debemos establecer límites claros y ofrecer alternativas de conexión real. De esta manera no solo estamos protegiendo su salud integral hoy, sino que les estamos entregando las herramientas de autogestión que necesitan para ser adultos libres y dueños de su propia atención en el futuro.

Dr. Iván Antonio Wilson

Pediatra

M.S.P.P

# Cuidado completo para los días de gripe y alergia



 Libera las vías respiratorias

 Síntomas gripales

 Control de tos

 Alivio de alergias

Alivio total para los síntomas que afectan a los más pequeños.



Laboratorios Rigar S.A.

[www.laboratoriosrigar.com](http://www.laboratoriosrigar.com)  Laboratorios Rigar  Laboratorios Rigar

**NO SE AUTOMEDIQUE, CONSULTE A SU MÉDICO**

# ¿Cómo la luz azul de las pantallas altera el reloj biológico infantil?

Ahora que las pantallas forman parte de nuestras vidas tenemos muchísimas repercusiones y lo que muchos padres no saben es que la luz azul emitida por dispositivos como teléfonos, tabletas y computadoras puede alterar el reloj biológico de los niños, afectando su sueño y bienestar en general. Comprender esta relación es fundamental para garantizar un descanso adecuado para nuestros pequeños.

La luz azul es una porción del espectro luminoso que, aunque es esencial durante el día para regular el ciclo de vigilia y sueño, puede convertirse en un problema cuando se expone a nuestros hijos en horas de la noche. La luz azul interfiere con la producción de melatonina, la hormona responsable de regular el sueño. Cuando los niños usan pantallas antes de dormir, la exposición a esta luz puede dificultar que se sientan cansados y listos para dormir.

## ¿Qué consecuencias puede haber por el uso de pantallas antes de dormir?

Es importante tener en cuenta que el uso de pantallas antes de dormir puede traer consigo algunas consecuencias negativas para la calidad del sueño de nuestros pequeños. Por ejemplo, muchos niños pueden tener dificultades para conciliar el sueño. La luz azul que emiten los dispositivos puede hacer que se sientan más despiertos, lo que significa que les cuesta más trabajo quedarse dormidos y, en consecuencia, pueden dormir menos horas.



Además, la calidad del sueño también puede verse afectada. Esto puede resultar en un sueño más ligero y menos reparador, dejando a los niños cansados y de mal humor al día siguiente. Imagínate lo difícil que puede ser para ellos concentrarse en la escuela o disfrutar de sus actividades si no han tenido un descanso adecuado. Hasta a los adultos nos pasa.

A largo plazo, la falta de sueño puede impactar en el crecimiento y desarrollo físico y mental de los niños. Esto no solo puede afectar su salud, sino también su rendimiento académico. Y, por si fuera poco, la falta de sueño puede llevar a problemas de comportamiento, haciendo que se sientan más irritables y menos capaces de manejar sus emociones.

Si queremos ayudar a nuestros hijos a tener un sueño reparador, podemos implementar las siguientes estrategias:

- Establecer un horario de sueño que sea regular: Asegúrate de que tus hijos se acuesten y se levanten a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular su reloj biológico. Sabemos que los fines de semana puede ser más difícil, pero debemos tratar de hacerlo.
- Limitar el uso de pantallas: Trata de establecer, en niños mayores, un tiempo de apagar las pantallas al menos una hora antes de dormir. Esto les dará tiempo para relajarse y prepararse para dormir.
- Crear un ambiente propicio para el sueño: Asegúrate de que la habitación esté oscura, tranquila y a una temperatura adecuada. Usa cortinas opacas y considera el uso de máquinas de ruido blanco si es necesario.
- Fomentar actividades relajantes: Establece una rutina de calma antes de dormir que puede incluir leer un libro, escuchar música suave o practicar técnicas de respiración. Esto ayudará a que los niños se sientan más tranquilos y listos para dormir.

- Evitar comidas pesadas y estimulantes: Limita el consumo de alimentos y bebidas que contengan cafeína, así como comidas pesadas, al menos unas horas antes de dormir.

#### El impacto de las pantallas en el sueño de los padres

Es importante considerar también el entorno de sueño en el que duermen nuestros hijos. Si los padres utilizan pantallas en la habitación, esto puede afectar el sueño de los niños. La luz azul que emiten los dispositivos puede interrumpir el sueño de todos, incluyendo a los padres. Además, el uso de pantallas en la cama puede enviar un mensaje confuso a los niños sobre la importancia de un buen descanso.

Crear un entorno propicio para el descanso, podemos ayudar a nuestros pequeños a disfrutar de un sueño reparador y, a su vez, mejorar su desarrollo y calidad de vida. ¡Hagamos del sueño una prioridad en nuestras familias!

Dra. Geraldine Norte  
Pediatra – Neonatóloga  
MSPP



**El Legado de Montessori: de la Infancia a la Adolescencia**

- *Montessori no es solo "dejar que el niño haga lo que quiera"; es una respuesta preparada para las necesidades neurológicas de cada etapa.*
- *El Colegio Montessori de Panamá es un "laboratorio de vida" donde el error es un dato científico, no un fracaso.*
- *No educamos para el aula; diseñamos un ecosistema que responde a las leyes naturales del desarrollo infantil."*

**"Descubra cómo el ambiente preparado de nuestro colegio permite el desarrollo del potencial de tu hijo desde los 18 meses"**

Chat: 6996-9937 Tel: 507 226-2116 E-mail: [admisiones@montessoripanamá.com](mailto:admisiones@montessoripanamá.com)



# Pantallas y obesidad infantil: Un riesgo prevenible

Dr. Iván Antonio Wilson  
Pediatra- MSPP

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Es considerada una enfermedad compleja y multifactorial, puesto que es el resultado de la interacción entre factores genéticos, conductuales y ambientales, que puede influir en la respuesta individual a la dieta y la actividad física.

Existen diversos factores predisponentes de obesidad:

- ✓ Genéticos
- ✓ Biológicos
- ✓ Psicológicos
- ✓ Socioculturales
- ✓ Ambientales

Los factores ambientales son todos aquellos que favorecen un entorno obeso génico, tales como el sedentarismo y el abuso de la tecnología digital.

El sedentarismo juega un rol importante en la génesis de la obesidad. El mismo está muy relacionado a otro fenómeno que está afectando a nuestros niños y adolescentes: la adicción digital. A mayor sedentarismo, mayor tiempo de pantallas y viceversa, convirtiéndose en un círculo vicioso, en el cual se afecta el tiempo dedicado a la actividad física, que, junto a una dieta equilibrada y balanceada, son la piedra angular para prevenir la obesidad y tener una mejor calidad de vida.



Los niños que superan las dos horas de pantallas diarias tienen un 60% más de probabilidades de sufrir sobrepeso u obesidad, en comparación con quienes ven menos de una hora. Una pantalla en la habitación del niño aumenta el riesgo de obesidad en un 31%, debido a que fomenta el sedentarismo y el consumo de meriendas nocturnas.

Comer frente a la pantalla hace que los niños consuman 200 calorías extra, por tiempo de comida, porque el cerebro no procesa la señal de estómago lleno. Algunos efectos adversos del exceso de pantallas y su asociación con sobrepeso y obesidad son:

- ✓ Sustitución de la actividad física: Cada hora frente a la pantalla, es una hora que el cuerpo no gasta energía en movimiento. El metabolismo se ralentiza.
- ✓ Picoteo inconsciente: El cerebro no registra la señal de saciedad porque está distraído; lo lleva a consumir hasta un 20% más de calorías sin darse cuenta.
- ✓ Publicidad engañosa: Los niños están expuestos a anuncios de comida ultra procesada, que moldea sus gustos desde pequeños. El cerebro infantil es altamente plástico y los productos ultraprocesados actúan sobre los receptores de dopamina, de forma similar a las sustancias adictivas.



Muchos de estos pacientes cursan en forma adicional con trastornos del sueño, lo cual empeora el problema de sobrepeso y obesidad.

- ✓ La luz azul y la melatonina: La luz de las pantallas le dice al cerebro que aún es de día, frenando la hormona del sueño. Esto eleva los niveles de cortisol (hormona del estrés). El cortisol elevado de forma crónica favorece la acumulación de grasa abdominal y aumenta la resistencia a la insulina, preparando el terreno para la diabetes tipo 2 desde la infancia.
- ✓ Desajuste hormonal: Un niño que no duerme bien produce más grelina (hormona del hambre) y menos leptina (hormona de la saciedad). Un niño cansado busca energía rápida en azúcares y harinas al día siguiente.

Cuando un niño come frente a las pantallas, su atención está en el estímulo visual y no en el plato. Al no masticar conscientemente y comer más rápido, se producen picos de insulina más bruscos. La insulina le ordena al cuerpo almacenar grasa, en lugar de utilizarla como energía.

Si logramos que un niño reduzca su tiempo de pantallas en solo 30 minutos al día y los dedique a jugar al aire libre, su riesgo metabólico disminuye significativamente en menos de seis meses.

Algunas recomendaciones que podemos implementar como padres son:

- ✓ Retirar los dispositivos de las habitaciones. Establecer una estación de carga común en la sala.
- ✓ Prohibir el televisor o el celular en las horas de las comidas. Utilizar este tiempo para compartir con nuestros hijos. Los niños deben prestar atención al sabor y textura de los alimentos.
- ✓ No uso de pantallas una hora, previo a la hora de dormir.
- ✓ Sustituir las horas de pantalla recreativas por actividades físicas al aire libre.
- ✓ Involucrar a los niños en la preparación de meriendas saludables; dejar de lado los alimentos ultra procesados (snacks).
- ✓ Elegir caminar o usar bicicleta para trayectos cortos en lugar del auto.

**Tabla 3.** Recomendaciones actividad física y tiempo de pantallas

| Edad             | Actividad física  | Tiempo dedicado a pantallas  |
|------------------|---|--|
| Menores de 1 año | Varias veces al día.<br>Al menos 30 minutos al día decúbiteo prono (despiertos)                                     | No se recomienda el uso de pantallas<br>No permanecer sujeto (silla, trona, canguro) más de una hora seguida                                       |
| 1-2 años         | Al menos 180 minutos al día   | 1 año: no se recomienda uso de pantallas<br>>2 años: menos de 60 minutos/día<br>No permanecer sujeto (silla, trona) más de una hora seguida        |
| 3-4 años         | Al menos 180 minutos al día<br>60 minutos actividad moderada  | Menos de 60 minutos al día<br>No permanecer sujeto (silla, trona, carrito) más de una hora seguida ni permanecer sentado largos periodos de tiempo |
| 5-12 años        | Al menos 60 minutos al día moderada vigorosa.<br>Al menos 3 días/semana de actividad que refuerce músculos y huesos | Menos de 120 minutos al día<br>Reducir los periodos sedentarios  |



**Tabla 4.** Recomendaciones de sueño en función de la edad.

| Edad       | Horas de sueño regular incluyendo siestas |
|------------|---|
| 4-12 meses | 12-16 horas/día                           |
| 1-2 años   | 11-14 horas/día                           |
| 3-5 años   | 10-13 horas/día                           |
| 6-12 años  | 9-12 horas/día                            |
| 13-18 años | 8-10 horas/día                            |

La obesidad infantil es un desafío complejo, pero la ciencia nos demuestra que, al apagar los dispositivos, encendemos el metabolismo y recuperamos el descanso que el cerebro del menor tanto necesita.

No esperemos a que aparezcan las complicaciones para actuar.  
¡Cada minuto cuenta!

# Urgencias Pediátricas 24/7

La tranquilidad de los padres comienza con una atención confiable. En nuestras urgencias pediátricas, cada niño recibe cuidado especializado en un entorno seguro y preparado para responder ante cualquier emergencia.

 **Hospiten** PAITILLA

@Hospitenpaitilla @maternidadpaitilla  
Tel: (507) 265 - 8800 Ave. Balboa y Calle 53  
Paitilla Panamá

# Educar en tiempos digitales: acompañamiento de los padres y establecimiento de límites saludable.

Dr. Martín A. Lasso B.  
Pediatra - Neonatólogo, MSPP



La digitalización de la vida cotidiana plantea retos y oportunidades para el desarrollo infantil. La evidencia actual sugiere que no se trata solo de limitar el tiempo frente a pantallas, sino de acompañar, orientar y estructurar el consumo y uso de los contenidos digitales (imágenes, videos, juegos, información) en todas las edades de forma que favorezca el desarrollo saludable del cerebro desde etapas muy tempranas y como estas interacciones construyen relaciones familiares sanas.

Los límites y reglas deben enumerarse por anticipado, deben estar escritas y ser revisadas periódicamente para evitar "olvidos" especialmente entre los escolares y adolescentes.

Este tema va de la mano con otros artículos de esta edición, por tanto para evitar ser repetitivo voy a sintetizarlo en 5 puntos importantes:

## 1. Los padres deben comprender que el uso digital no es neutral:

La investigación en neurociencias demuestra que el exceso de exposición a las pantallas desde edades tempranas puede estar asociado con dificultades en el desarrollo del lenguaje, la atención y conductas sociales aberrantes, si reemplazan las interacciones humanas y juego libre por contenidos en internet o dispositivos electrónicos (así sean juegos educativos).

Aunque reconozco que no todos los usos de la tecnología son iguales: el contexto importa de lo que los niños ven, cómo lo ven y con quién lo ven, si influye en el desarrollo cerebral.

## 2. Recuerde las recomendaciones para el uso de tecnología en etapas tempranas de la vida basadas en el neurodesarrollo infantil:

Primeros años (0–2 años): No se recomienda la exposición a pantallas (excepto video-chat familiar), ya que los bebés aprenden mejor en interacciones cara a cara.

Pre-escolares (3–5 años): Si hay exposición, la misma debe ser breve, de alta calidad y en compañía de un adulto que interprete lo que se ve, relacione lo visto con experiencias reales y pueda realizar un resumen con aprendizaje de lo visto. Los niños preescolares deben entender que existen reglas para el uso y límites. Estos límites ayudarán a preservar actividades esenciales como el juego desestructurado, actividad física, exploración, lectura y sueño.

## 3. Acompañamiento activo y modelos familiares:

Aunque no sea del agrado de algunos padres y abuelos, no hay espacio para las niñeras digitales. La evidencia actual enfatiza que el acompañamiento activo; como por ejemplo: el co-uso y el diálogo en tiempo real de lo observado en la pantalla, es tan importante como el tiempo mismo de uso del dispositivo. Ya que esta acción promueve:

- La comprensión crítica de los contenidos observados en el dispositivo.
- El desarrollo de habilidades de pensamiento y lenguaje.
- El fortalecimiento de vínculos familiares.  
No está de más mencionar que los padres también deben evaluar con sentido crítico sus propios hábitos digitales para dar un modelo congruente a sus hijos.

## 4. Los límites saludables y la organización de las actividades familiares:

Los límites no solo regulan el tiempo de uso de estos dispositivos, sino también:

- Los espacios libres de pantallas en la casa y las actividades compartidas (comidas, noches, juego libre, actividades recreativas al aire libre).
- Las pantallas no deben ser utilizados como recompensa, castigos o consuelos emocionales. Debe establecerse un uso claro para los mismos. Sin chantajes ni manipulaciones.

- Los padres deben tener claro que no deben existir computadoras ni televisores en los dormitorios de niños y adolescentes. Entiendo que es una tarea difícil hasta para los adultos de la casa.

## 5. Más allá del reloj: calidad + propósito:

Las recomendaciones más recientes, de las organizaciones dedicadas a la salud infantil, incluyendo la Academia Americana de Pediatría, sugieren que más que poner un número fijo de horas, los padres deben enfocarse en:

- el propósito del uso del dispositivo.
- la calidad del contenido.
- la participación del adulto.
- la integración del tiempo digital con el desarrollo de habilidades reales.

Esto es especialmente relevante en edad escolar y adolescencia, donde los dispositivos también forman parte de socialización, educación y expresión personal.

## Mensaje final:

Educar en tiempos digitales no significa prohibir; significa enseñar a navegar, interpretar y equilibrar el mundo digital con la vida real. Significa configurar límites claros, acompañar con presencia emocional y usar la tecnología como una herramienta, no como un sustituto del cuidado y la interacción humana. Comprender que aprendemos a ser humanos cuando estamos en contactos con otros seres humanos.



# ¿Por qué no se recomienda el uso de pantallas en edades tempranas?

Dr. José C. Almario  
Pediatra MSPP

La recomendación de evitar el uso de pantallas en edades tempranas se basa en la necesidad de proteger el desarrollo cognitivo, emocional y físico de los niños en una etapa crucial de su crecimiento.

La exposición temprana a pantallas puede afectar no solo la capacidad de atención, sino también las habilidades sociales y emocionales, que son fundamentales en los primeros años de la infancia. Además, se ha observado que el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede alterar la estructura del cerebro, como la disminución del grosor la corteza cerebral en ciertas áreas.

Aumenta el rango de edad por debajo del que se considera que no debe exponerse a los niños a pantallas, que pasa de los 2 a los 6 años. Se demuestra una fuerte asociación entre el tiempo que los padres pasan frente a las pantallas y el de sus hijos, sobre todo durante las comidas y en el dormitorio. Se corrobora que el uso excesivo de pantallas perjudica áreas como el sueño, el riesgo cardiovascular, el volumen cerebral o la alimentación, entre otros.



*“La Asociación Española de Pediatría urge medidas tanto a los gobiernos como al sistema educativo, para evitar los potenciales efectos nocivos en la salud y el desarrollo de niños y adolescentes. Con el objetivo de aprender a utilizar las tecnologías de forma positiva y disminuir los riesgos que conlleva su uso inadecuado. “En la actualidad ya nadie duda de que los medios digitales afectan a la salud a todos “los niveles, y a cualquier edad”.*”



En 2016, la Academia Americana de Pediatría alertó por primera vez del impacto del mundo digital sobre la salud, y en estos últimos años han ido aumentando progresivamente los ensayos clínicos que corroboran este vínculo. El impacto del uso excesivo de pantallas en la infancia y adolescencia es multifactorial, afectando a diversas áreas relacionadas con la salud y el bienestar, que reducen la calidad de vida.

Las recomendaciones del uso de pantallas por la Academia Panameña de Pediatría (AAP) incluyen:  
Crear un plan de consumo mediático que considere las necesidades de salud, educación y entretenimiento de cada niño.

- 1.- Fomentar el juego y la interacción cara a cara, evitando el uso excesivo de pantallas que puede reemplazar actividades esenciales como el sueño y la actividad física.
- 2.- Establecer límites y expectativas para asegurar que el contenido mediático sea de alta calidad y educativo.
- 3.- Fomentar la creatividad y permitir que los niños tengan tiempo para jugar sin estar conectados a pantallas.
- 4.- Dialogar con los niños sobre el uso de pantallas y enseñarles a discernir el contenido adecuado.

Estas recomendaciones buscan promover un uso saludable de las pantallas y minimizar los efectos negativos en la salud y el desarrollo de los niños.



## ¿Encontraste la escuela que necesita tu hijo?



### En que parte del ciclo entre “ algo le sucede al niño” y “me llamaron denuevo de la escuela” te encuentras?

Los procesos de aprendizaje son diferentes para cada niño. Hay un grupo de niños que funciona en aulas y sistemas “regulares” de clase, pero hay muchos niños que no. Tienes que buscar las escuelas que apliquen la metodología que se ajuste a las necesidades de hijo para que pueda desarrollar y aprender ...

**MATRÍCULAS ABIERTAS**



2026

🌟 **Expertos en estudiantes neurodiversos**

🌟 **Evaluaciones y programas terapéuticos dentro del currículum académico**

🌟 El programa académico incluye y transversaliza el programa terapéutico para su acudido.  
**Todo dentro del horario escolar.**

🌟 **Pre escolar - Primaria - Secundaria con bachillerato en comercio**



### En el IPP diseñamos y ajustamos cada clase a las necesidades de su hijo.

Contamos con 40 años de experiencia identificando, activando y potenciado las habilidades de bebés, niños y jóvenes. Ofrecemos educación integral, con metodología especializada en las necesidades de tu hijo.

**Ven a conocernos o coordina una reunión virtual informativa sin costo.**

📞 **221-2425** 📞 **6317-6408**

📧 [ipreparatorio1@gmail.com](mailto:ipreparatorio1@gmail.com)

**PREGUNTA POR NUESTROS NUEVOS PLANES EDUCATIVOS**

# Alivia los síntomas del resfriado y la gripe en bebés



ACETAMINOFEN 100 mg/ml  
+ CLORFENIRAMINA 0.5 mg/ml

No contiene azúcar

- ✓ Alivia el dolor
- ✓ Congestión nasal
- ✓ Reduce la fiebre

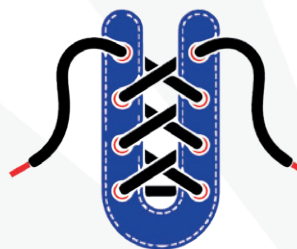


- **Botas Ortopédicas**
- **Plantillas para niños y adultos**
- **Aparatos Ortopédicos**
- **Medias de compresión**
- **Consultas Ortopédicas y mucho más...**

Av. Vía España, Edif 21-08  
al lado de la Policlínica  
España. Ciudad de  
Panamá.

+507 6227-7794

@OrtopediaPOPPTY



Ortopedia  
**POPPTY**  
¡Corrigiendo tus pasos!



# Si mi hijo ya está acostumbrado a usar las pantallas y se las quito, ¿qué pasa?

Vivimos en una época donde la tecnología está en cada rincón y espacio de nuestras vidas, y nuestros pequeños no son la excepción. Desde que nuestros hijos nacen le tomamos fotos y las compartimos. Las pantallas, incluidos los teléfonos móviles hasta las tabletas y televisores, se han convertido en parte de su rutina diaria. Muchos padres se encuentran en un gran dilema y se preguntan: "Si mi hijo parece estar "atrapado" en las pantallas y decido quitarlas, ¿qué ocurrirá?". Es un tema que realmente merece nuestra atención y mucha reflexión.

Primero, es importante entender qué significa que un niño sea "adicto" a las pantallas. No se trata solo de que pase horas frente a un dispositivo, sino de que puede que ya no sepa cómo gestionar o administrar su uso. Esto puede llevar a que se sienta irritable, ansioso o incluso que su comportamiento cambie cuando se le limita el acceso. Si te das cuenta de que tu hijo está mostrando estos signos de dependencia, es momento de actuar, pero siempre desde el amor y la comprensión.

## ¿Qué sucede al quitarles las pantallas?

Cuando decides retirarles las pantallas, es probable que enfrente una reacción inicial que puede ser un poco abrumadora. Tal vez tu hijo reaccione con pataletas, llanto o frustración. Es completamente esperado que se sienta así, y aquí es donde tu calma y firmeza son esenciales. Este proceso requiere tiempo y paciencia, mucha paciencia. Mantente firme en tu decisión, pero también abierto a escuchar sus sentimientos.

Al quitarle las pantallas, tu hijo puede experimentar una montaña rusa de emociones. Puede sentirse aburridos o incluso desinteresados en actividades que antes disfrutaban. Este es el momento perfecto para presentarles nuevas alternativas: juegos al aire libre, deportes, lectura, arte o manualidades. La clave aquí es ofrecerles opciones divertidas y atractivas que realmente capten su atención y los mantengan ocupados.



Limitar el tiempo frente a las pantallas puede tener un impacto positivo en la salud mental de tus hijos a largo plazo. Estudios han demostrado que el uso excesivo de dispositivos puede contribuir a problemas de ansiedad y depresión. Al fomentar interacciones cara a cara y actividades físicas, no solo estás ayudando a tus hijos a desconectarse de las pantallas, sino que también les estás enseñando habilidades sociales y emocionales que son vitales para su desarrollo y que no las van a aprender pegados a una computadora.

Es fundamental establecer límites saludables en el uso de pantallas. Por ejemplo, para los niños mayores, podrías permitir el uso de dispositivos solo después de que hayan terminado sus tareas escolares o durante un tiempo específico del día. Esto les enseñará a gestionar su tiempo y a comprender que las pantallas tienen su lugar, pero no deben dominar sus vidas.

Una de las maneras más efectivas de contrarrestar la adicción a las pantallas es fortalecer los lazos familiares.

Dedica tiempo a actividades juntos, como juegos de mesa, paseos en el parque o noches de películas sin pantallas. Estos momentos crean recuerdos inolvidables y enseñan a tus hijos la importancia de la conexión humana. Hay que invertir tiempo, pero vale la pena.

Quitarles las pantallas a los niños que ya han desarrollado dependencia puede ser un desafío, pero es un paso necesario hacia un desarrollo más saludable. Con mucha paciencia, amor y opciones atractivas, puedes ayudar a tus hijos a redescubrir el mundo que los rodea, llenándolo de experiencias enriquecedoras y significativas. Recuerda, el objetivo en niños mayores no es eliminar las pantallas por completo, sino enseñarles a usarlas de manera responsable y equilibrada. Juntos, como familia, pueden encontrar un camino hacia un uso más saludable y responsable de la tecnología.

Dra. Geraldine Norte  
Pediatra Neonatóloga MSPP

No exponerse directamente al sol entre las 10am a 4 p.m.

Re aplica Umbrella cada 2 horas

Aplica Umbrella 10 mins antes de estar en contacto con el agua

Mantente hidratado mientras disfrutas del sol

RESPONSABILIDAD AMBIENTAL

Umbrella Kids

Especialmente diseñado para los niños en sus jornadas de actividad física dentro y/o fuera del agua.

SITOCURA® NUEVO

Hedera helix L. / Coptis chinensis Franchet

El primer jarabe en sobres bebibles para el alivio de la tos

VENTA EN FARMACIAS

Adultos Niños

Más información

MISERICORDIA SALUD

REFERENCIA: 1. Ficha técnica Sitocura® Jarabe. Consulte a su médico si los síntomas persisten.

# Cuando un adulto no atiende al niño por estar en su celular, efectos del phubbing parental.

Dra. Yesenia Williams Alvarado  
Pediatra MSPP



La comunicación es una necesidad intrínseca de la actividad humana. Por naturaleza, el ser humano es curioso y siente la imperiosa necesidad de buscar, conocer y obtener información creada, expresada y transmitida por otros.

Los teléfonos celulares han transformado radicalmente la comunicación al migrar la interacción cara a cara hacia plataformas digitales como la mensajería instantánea, las videollamadas y las redes sociales. La penetración de la telefonía móvil es masiva; se estima que en 2025 hubo más de 12.000 millones de conexiones móviles, superando así al número de habitantes, según BankMyCell. En 2024, el 97,6% de la población

mundial poseía un smartphone, con China, India y Estados Unidos a la cabeza en número de usuarios.

Un fenómeno reciente derivado de esta adopción tecnológica es el "phubbing parental". Este término describe el acto en el que los padres ignoran o descuidan a sus hijos durante las interacciones sociales al concentrarse de forma absorbente en el uso de su teléfono móvil.

El concepto de phubbing surgió a principios de la década de 2010 y se ha extendido rápidamente con la digitalización de la sociedad

moderna. Proviene de la combinación de «phone» (teléfono) y «snubbing» (desaire). Ser «phubbed» significa ser ignorado y menospreciado por alguien que usa su teléfono móvil en presencia de otras personas.

Los niños experimentan la conexión a través de la presencia, cuando se les ofrece atención, se les escucha y se les presta atención genuina. Esto inicia con el contacto visual, sigue con la empatía y la validación de sentimientos. La ausencia de los padres (así sea no intencional) ocasiona en los niños y adolescentes una variedad de sentimientos negativos y tensión asociados con sentirse desatendidos, inclusive abandonados deteriorando la conexión emocional.

El phubbing parental es un factor de riesgo para la salud mental de los adolescentes (Yu, Tong, Guo, 2025), asociándose con un menor nivel de conexión familiar, incrementando el riesgo de depresión.



Entre las consecuencias de esta desconexión parental se puede listar:

- Deterioro de la comunicación entre los miembros de la familia
- Proyección de estas interacciones inapropiadas con sus pares. Con alto riesgo de alienación entre compañeros.
- Deterioro de la autoestima con labilidad emocional y sensación de desesperanza en el menor.
- Ausencia de comunicación asertiva.
- Imitación de patrones, promoviendo la dependencia a dispositivos electrónicos en los menores.

¿Qué puede hacerse para mejorar este panorama actual?

1. Crear zonas y momentos libres de tecnología, como el momento de compartir los alimentos.
2. Reducir distracciones, como desactivando notificaciones innecesarias.
3. Enseñar con el ejemplo, demostrando que las relaciones humanas son más importantes que el móvil.
4. Fomentar hábitos saludables, como la actividad física en familia y reducir horas de pantalla en el hogar.
5. Más tiempo al aire libre, desde las posibilidades del hogar.
6. Establecer estas y otras pautas en familia.

## El mundo es grande, su silla debe ser a su medida

- Cuida su columna en cada etapa de crecimiento.
- Materiales suaves, transpirables y de alta resistencia.
- Sistema totalmente ajustable para niños de 3 a 10 años.

Silla de ruedas pediátrica

**Ortomedic**  
Panamá



**Educación de Calidad desde Preescolar hasta bachillerato en Ciencias.**

En el Colegio Santa Marta, además del plan de estudio, ofrecemos clases de ajedrez, folklore, música (flauta) y diseño computarizado.

Ubicados en Pueblo Nuevo, calle principal.

Contactos: 392-4921 261-2174

📞 6170-2966

✉️ : [info@colegiosantamarta.com](mailto:info@colegiosantamarta.com)



# Pantallas en las escuelas: ¿aliadas o distracciones?

Dr. José C. Almario  
Pediatra MSPP

En la última década, las pantallas en la educación han pasado de ser una novedad para convertirse en una herramienta cotidiana. Desde pizarras digitales hasta plataformas virtuales de aprendizaje, su presencia es cada vez más habitual en las aulas y en casa.

Pero ¿realmente favorecen el aprendizaje o lo perjudican? El debate no es menor. Algunas escuelas ya han optado por prohibir completamente los dispositivos digitales, promoviendo un regreso a la tiza, el papel y el contacto directo con la naturaleza. ¿Estamos ante un acto de rebeldía pedagógica o una llamada de atención necesaria?

## **Ventajas: cuando la tecnología potencia el conocimiento.**

- ✓ Acceso inmediato a la información: Los estudiantes pueden investigar, resolver dudas y ampliar contenidos en tiempo real.
- ✓ Personalización del aprendizaje: Muchas plataformas permiten adaptar los contenidos al ritmo y nivel de cada alumno.
- ✓ Fomento de habilidades digitales: Saber usar herramientas digitales es parte de la alfabetización del siglo XXI. Privar completamente del contacto con la tecnología puede generar brechas a futuro.

- ✓ Recursos pedagógicos actuales: Muchas herramientas digitales enriquecen la enseñanza cuando se usan bien.
- ✓ Conexión con la realidad: La tecnología es parte del mundo, también del profesional.

### Riesgos: cuando las pantallas distraen o desconectan

- ✓ Sobrecarga de estímulos: El uso excesivo de pantallas puede disminuir la capacidad de concentración y memoria, se pierde la atención sostenida.
- ✓ Desigualdad de acceso: No todos los estudiantes cuentan con dispositivos o conexión adecuada.
- ✓ Pérdida del contacto humano: El aprendizaje también es vínculo, emoción y diálogo cara a cara. Con las pantallas el aprendizaje basado en el vínculo y la experiencia directa pierde protagonismo.
- ✓ Pérdida del desarrollo motor y sensorial: El uso de materiales físicos estimula más áreas del desarrollo infantil.

### Entonces... ¿pantallas sí o no?

creemos que las pantallas son una herramienta y por tanto la clave no es eliminar las pantallas, sino educar en su uso consciente, crítico y equilibrado. Las pantallas no son enemigas del aprendizaje, siempre que estén al servicio de una pedagogía con sentido, lo importante está en el equilibrio y la pedagogía, no en el dispositivo.

La tecnología no es el enemigo, pero tampoco el salvador. Lo que transforma la educación es cómo y para qué la usamos. Hay que educar para un uso inteligente, responsable y consciente.

Debemos promover una educación con presencia, criterio y humanidad, donde la tecnología tenga su lugar, pero no sustituya lo esencial. No se trata de rechazar o abrazar ciegamente las pantallas si no de ir hacia un modelo equilibrado.

Veamos sin ser repetitivos, pero con la finalidad de podernos acercar más a los padres y educadores, en cuanto al uso de pantallas en las escuelas que genera un gran debate significativo entre sus beneficios y riesgos.

**Ventajas:** Las pantallas pueden facilitar el acceso a la información y personalizar el aprendizaje, lo que puede mejorar el rendimiento académico. Además, fomentan habilidades digitales y el uso de herramientas tecnológicas.

**Riesgos:** El uso excesivo de pantallas puede distraer a los estudiantes, afectando su concentración y desarrollo académico. También puede contribuir a problemas de salud mental y aislamiento social.

Es fundamental encontrar un equilibrio en el uso de pantallas, promoviendo un aprendizaje consciente y responsable. Las escuelas deben educar a los estudiantes sobre el uso adecuado de la tecnología para evitar su uso excesivo y promover habilidades sociales y emocionales.

En resumen, las pantallas pueden ser aliadas en la educación, pero su uso debe ser supervisado y equilibrado para maximizar sus beneficios y minimizar sus riesgos.



# ¿Por qué las pantallas de ahora son más adictivas que la televisión en nuestro tiempo?

Dr. Martín A. Lasso B.  
Pediatra – Neonatólogo MSPP



"¿Por qué mi niño no habla?"

"Yo también veía la TV y nada me pasó?"

"¿Por qué mi hija no socializa y no quiere salir de casa?"

"Mi hijo sólo tiene amigos en línea en otros países, pero ningún amigo en el colegio"

Queridos padres, si alguna de estas frases resuenan contigo, debes leer este artículo hasta el final porque lo he escrito para ti. Alguna vez, te has preguntado si existen diferencias entre las pantallas de antes que utilizamos nosotros (televisión, videojuegos) y las de ahora (tablets, celulares, computadoras, videojuegos, etc.):

Te comparto seis grandes diferencias entre la tecnología de antes (años 70s) vs. La tecnología de ahora (2020s):

## 1. El formato:

- En los 70s: La televisión era lineal o fija; horarios fijos, poca variedad, el niño veía lo que había en el canal, sin opción de repetir al instante ni poner en pausa o escoger entre múltiples canales especializados.
- Actualmente: La oferta es ilimitada y construida a gusto o necesidad del usuario, ejemplos: Canales de videos, películas, series, documentales, etc por Streaming, YouTube, TikTok contenidos on demand, sin límite de repeticiones, maratones infinitos del contenido que te gusta.

¿Por qué es más adictivo ahora?: Porque el cerebro infantil recibe gratificación inmediata y constante, sin tener que esperar.

## 2. La Duración y su estructura:

- En los 70s: Los programas eran largos, con pausas comerciales, ritmos lentos, historias con desarrollo progresivo.
- Actualmente: Predominan los videos cortos, hiperestimulantes, con cortes rápidos, transiciones, colores brillantes, muchos destellos, música pegajosa, con interacción y burbujas frecuentes con mensajes gratificantes o premios por logros, niveles logrados y posibilidades infinitas.

¿Por qué más adictivo ahora?: Porque los dispositivos electrónicos de ahora producen que sistema dopaminérgico se activa más con estímulos más rápidos, constantes e intensos el niño necesita más rápidamente "otra dosis" de forma inmediata.

## 3. Disponibilidad:

- En los 70s: Sólo teníamos una TV por casa (a veces en blanco y negro), acceso limitado, control parental natural porque estaba en la sala familiar.
- Actualmente: Hay descontrol total: Tablets, celulares, Smart TV, videojuegos contenido en la palma de la mano, incluso en la habitación y hasta en la cama.

¿Por qué más adictivo ahora?: Porque la portabilidad elimina barreras de acceso, el niño puede consumir en todo lugar o momento, en el baño, su habitación o en el automóvil sin que el adulto siempre lo note o supervise el contenido.

## 4. Personalización y algoritmos:

- En los 70s: La emisión de la programación era lo mismo para todos los niños Plaza Sésamo, los Thundercats, He-Man, Candy-Candy, Heidi, Capitán Futuro, Los Picapiedras, Tom & Jerry, etc.
- Actualmente: Algoritmos que aprenden con qué contenido engancha cada niño y se lo sirven sin parar (YouTube Kids, TikTok, Netflix, Disney+).

¿Por qué más adictivo ahora?: El contenido está diseñado para mantener la atención justo en lo que más atrapa a ese niño en particular.

## 5. Interactividad y gamificación:

- En los 70s: Consumo pasivo, solo mirar.
- Actualmente: Actualmente tenemos la posibilidad de ofrecer nuestros likes, comentarios, reenviar, compartir, hay recompensas visuales, más niveles, desbloques, retroalimentación, premios, etc.

¿Por qué más adictivo ahora?: Se mezcla el estímulo audiovisual con la neuropsicología del sistema de recompensas, similar al que observamos en

los videojuegos con mayor refuerzo dopaminérgico.

## 6. Los Fotogramas por segundo:

- En los 70s:

La mayoría de las producciones de TV y cine se grababan a una velocidad de 24 fotogramas por segundo (fps). Era el estándar de cine desde 1920.

También existían diferencias en los sistemas de televisión:

- EE. UU. (NTSC): 29.97 fps.
- Europa/Latam (PAL/SECAM): 25 fps.

Los dibujos animados solían ser de animación limitada, es decir que no todos los cuadros estaban dibujados, se podían reutilizar fondos y hacer movimientos cada 2 a 3 fotogramas para abaratar costos y producciones rápidas. El resultado de esta tecnología eran movimientos más lentos, menos estímulo visual por segundo.

- Actualmente:

Streaming y televisión digital: se mantienen estándares de 24, 25 o 30 fps, pero con resoluciones más altas (HD, 4K, 8K), con contrastes de colores muy marcados, ofreciendo una producción de mayor estímulo visual.

Videojuegos y YouTube: 30, 60 fps (y hasta 120 fps en consolas y PCs). TikTok, Reels, Shorts: 30-60 fps, con edición dinámica, música pegajosa, transiciones rápidas, efectos especiales, zooms, cortes de 1-3 segundos.

¿Por qué es más adictivo ahora? Muy sencillo, existe una hiperestimulación, el niño tiene que procesar más información visual y auditiva comprimida en menos tiempo, en comparación con el cerebro de los niños de los años 70s.

Conclusión:

Creo que la información aquí planteada te explica las principales razones de los porqués los niños de hoy reciben un "bombardeo sensorial" muchísimo mayor que los recibidos por los niños de hace 50 años y porque usted habló y alcanzó los hitos del desarrollo en sus tiempos y sus hijos NO. Ameritando acompañamiento, restricciones de tecnología y terapias.

Comparte esta información con ese papá terco o la abuelita de pensamiento DURO e inflexible, que dicen: "A ti no te pasó nada y aquí estamos, no le podemos quitar la televisión a mi nieto".

# Modelar con el ejemplo: el uso responsable de las pantallas en familia

Dra. Geraldine Norte  
Pediatra Neonatóloga MSPP

En la actualidad, las pantallas están presentes de forma natural, a veces incluso hay más pantallas digitales que personas en las casas, pero su presencia no debe reemplazar las interacciones cara a cara que fortalecen la relación y el desarrollo de los niños. Modelar con el ejemplo significa que los adultos demos señales y pautas claras sobre cuándo, cómo y por qué usamos la tecnología. Si nosotros como padres estamos siempre pegados a nuestros teléfonos, los niños aprenderán a hacer lo mismo y perderán oportunidades para conversar, jugar, leer juntos o compartir momentos junto a nosotros. Por el contrario, cuando los adultos regulamos el uso de pantallas y priorizamos el contacto directo con los demás, los pequeños aprenden a valorar la conversación, la paciencia y la creatividad que surgen de las actividades sin pantallas.

La clave está en construir un parámetro sencillo y flexible que se adapte a cada familia. En las etapas más tempranas, la recomendación general es limitar el tiempo frente a pantallas para los más pequeños y que la interacción real con sus padres, cuidadores y el entorno sea primordial. Para los niños en edad preescolar, conviene elegir contenidos de calidad y verlos en compañía de un adulto, aprovechando esos momentos para hacer preguntas y relacionar lo que se ve con la vida diaria. El objetivo es usar la tecnología como una herramienta que complemente, no que reemplace, las experiencias de juego, la lectura, la exploración y las conversaciones familiares.

Como estrategias prácticas, una primera medida puede ser designar zonas y momentos libres de pantallas: la mesa de las comidas, el tiempo de dormir y las habitaciones deben ser espacios donde la atención esté dirigida a las personas y a las actividades sin pantallas.



Las habitaciones no deberían tener televisores. Un segundo paso es establecer límites claros y consistentes: cuánto tiempo se permite frente a la pantalla, qué tipo de contenidos son adecuados y con qué frecuencia se revisan las reglas. Es importante que estas normas se negocien, por ejemplo, explicando de manera sencilla por qué se eligen ciertos límites y qué beneficios trae cumplirlos. La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace transmite seguridad y confianza a los niños, y facilita su aceptación. No sirve que pongamos parámetros, reglas o firmemos contratos con nuestros hijos y nosotros no las cumplamos.

La calidad de los contenidos también importa. Priorice programas y juegos que fomenten el aprendizaje, el lenguaje, la curiosidad y la empatía. El diálogo con nuestros hijos no solo enriquece el vocabulario, sino que fortalece la comprensión emocional y el pensamiento crítico. Evitemos, en la medida de lo posible, la exposición a contenidos violentos, matadera, comerciales o con mensajes poco adecuados para su edad. Y recuerde que la tecnología debe ser una facilitadora de experiencias ricas, no una distracción constante que impida el movimiento, el juego al aire libre y el sueño reparador.



Cuando la familia enfrenta resistencias, es útil presentar alternativas atractivas. Ofrecer juegos de mesa, experiencias al aire libre, libros ilustrados, manualidades o cocinar juntos puede competir con la tentación de la pantalla y, a la vez, reforzar vínculos y habilidades prácticas. En casa, cada avance pequeño cuenta: un día sin pantallas por la tarde, una sesión breve de lectura compartida antes de dormir, un paseo en familia. Con el tiempo, estas prácticas se convierten en hábitos saludables que sostienen el desarrollo emocional y cognitivo de los niños. Sabemos que muchas veces los padres llegamos cansados del trabajo y es más fácil que cada uno esté en su pantalla, pero debemos poner de nuestra parte y crear el hábito de menos pantallas.



Es fundamental recordar que el objetivo no es controlar cada segundo de la vida digital, sino acompañar al niño en su relación con la tecnología para que aprenda a usarla con propósito. Si se observa que las pantallas interfieren con el sueño, la atención, o la interacción social, conviene reanalizar las rutinas y ajustar los límites juntos, buscando siempre el bienestar de la familia. Con un enfoque fundamentado en el ejemplo diario, las pantallas pueden ser una herramienta útil que, bien manejada, aporta aprendizaje, entretenimiento y oportunidades de conexión sin perder el valor insustituible de estar juntos. Si nuestros hijos nos dicen que sin pantallas están aburridos, reanalicemos nuestras rutinas y recordemos que del aburrimiento pueden emerger grandes ideas.

Organiza



Apoya



# INSCRIPCIONES ABIERTAS

LIV Congreso Nacional de Pediatría  
*Dra. Elizabeth Castaño Guerra*

3 a 5 de junio 2026 • Hotel Santa Maria • Panamá

## INSCRIPCIONES / BECAS

| Participante  | Early Bird<br>30 de abril 2026 | Regular<br>01 de mayo hasta agotar |
|---|--------------------------------|------------------------------------|
| Socios Activos  | \$185.00                       | \$237.00                           |
| No Socios   | \$237.00                       | \$263.00                           |
| Médico General  | \$211.00                       | \$237.00                           |
| Médicos residentes,<br>Médicos Internos y estudiantes | \$80.00                        | \$106.00                           |
| Enfermeras y profesionales<br>de la salud             | \$106.00                       | \$132.00                           |
| Socios Eméritos                                       | 0.00                           |                                    |

Medios de pago



@sociedadpanamenadepediatria



Sociedad Panameña de Pediatría  
Cuenta Corriente:  
10000354366

**¡INSCRÍBETE ANTES DEL 30 de abril!** y las primeras 300 personas  
participarán en una selección especial dentro del evento.



REGÍSTRATE AQUÍ  
<https://www.spp.com.pa>

PROTEGIENDO EL



CON CIENCIA



MÁS DE 50 AÑOS CUIDANDO DE TU PIEL



✓ HIPOALERGÉNICO

✓ RECOMENDADO POR PROFESIONALES

  @babycastille