**Impacto del Tiempo de Pantalla en Niños***.*

**Objeto de Estudio**

El objeto de estudio es el impacto del tiempo de pantalla que tiene en el entorno, la salud tanto física como mental en niños.

**Problema**

El problema del proyecto de investigación es el impacto del tiempo de pantalla en los niños, ya sea en su entorno, como también en su salud física como mental.

**Justificación**

Este tema es de suma interés ya que destaca el aumento significativo en el uso de tecnología digital entre niños en la última década. Este incremento ha alterado sus interacciones con el entorno y ha influido en aspectos de su estilo de vida, como el sueño, la actividad física y la alimentación. Esta investigación busca determinar los efectos del tiempo de pantalla, tanto positivos como negativos, también resaltar la importancia de establecer límites en su uso para promover la salud y el bienestar de los jóvenes. Clave aclarar que nos referimos a “pantallas” en varios tipos como: celulares, televisión, computadoras, tabletas, videojuegos, entre otros.

 **Objetivo General**

* Evaluar el impacto del tiempo de pantalla en el entorno, la salud física y mental de los niños, identificando los efectos negativos asociados y proponiendo estrategias para su moderación.

**Objetivo Específicos**

* Identificar causas asociadas al aumento del tiempo en pantalla.
* Analizar la relación entre el tiempo de pantalla y la calidad del sueño.

**Preguntas de la Investigación**

1. En la era digital en la que vivimos, el tiempo de pantalla se ha convertido en una parte integral de la vida cotidiana, en general en todas las personas; tanto niños, adolescentes y adultos. Al ver esto nos preguntamos:
***¿Qué causas influyen en el tiempo de pantalla en los niños?***
2. Al ver que la era digital trae muchos beneficios en las personas en general, ya sea como la conexión social, la comunicación, desarrollo de nuevas habilidades, entre otros. Nos preguntamos:
***¿Cuáles son los efectos del tiempo en pantalla en la salud física y mental de los niños?***
3. Tras darnos cuentas que el tiempo de pantalla en exceso en los niños trae muchos efectivos negativos, como la obesidad, sedentarismo, trastornos de sueño, entre otros. Nos realizamos la siguiente pregunta:
 ***¿Qué intervenciones pueden ser efectivas para reducir el tiempo en pantalla en niños?***

 **¿Cómo se investigará?**

Este proyecto de investigación se llevará a cabo principalmente a través de recursos bibliográficos y artículos científicos. También podría llevarse a cabo a través de encuestas y entrevistas. Esto podría realizarse contactando escuelas, para realizar estudios observacionales o aplicar encuestas a estudiantes y padres. También en hospitales o centros de salud para obtener información sobre el impacto del tiempo de pantalla tanto físico como mental en los niños.

 **Hipótesis de la Investigación**

El tiempo en pantalla en exceso está asociado con efectos negativos en la salud física, mental de los niños, incluyendo problemas en su entorno, emocionales, de sueño, sedentarismo y de comportamiento. Además, se plantea que factores como el entorno socioeconómico influyen en la cantidad de tiempo que los niños pasan frente a las pantallas.

**Reflexión Personal**

Realizar una investigación o un proyecto de investigación relacionado al tema desarrollado, es un proceso muy significativo ya que nos ayuda a enriquecernos de más conocimientos mediante bibliografías existentes sobre temas relevantes en la sociedad, con los cuales convivimos día tras día, como el ya comentado, por otro lado, nos brinda la oportunidad de crear más conocimiento para otras personas.

**Bibliografías**

* Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes | Revista Médica Sinergia. *(*[*https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370*](https://doi.org/10.31434/rms.v5i6.370)*).*