La Prensa

Mente Sana©

Cuidando la salud mental de niños y jóvenes



¡Atrapados!

Adicción a las pantallas y redes sociales

Nuestro proyecto



Practica con las herramientas en Espacio Seguro de Mente Sana

Por tercer año consecutivo, diario LA PRENSA lanza el proyecto MENTE SANA con el objetivo de promover el bienestar emocional de niños y jóvenes y visibilizar los principales trastornos que los afectan a ellos y a la sociedad en general, para que sean atendidos. El proyecto, que cuenta con el aval y acompañamiento del Colegio de Psicólogos de Honduras y la Secretaría de Educación a través de la Dirección Departamental de Educación de Cortés, ha llegado a 20 centros educativos gubernamentales con capacitaciones a docentes y estudiantes, impartidas por psicólogos, desde su inicio en 2024. Además, ha publicado 14 fascículos impresos y digitales con historietas basadas en los trastornos más comunes y sus características, que se han convertido en valiosas herramientas para los docentes. En esta tercera edición no solo buscamos impactar en los centros educativos, sino llegar a los padres de familia a través de formación en las Escuelas para Padres y acercarnos a la comunidad en general con contenidos y herramientas digitales en nuestras plataformas, que se conviertan en un espacio seguro para hablar del tema y atenderlo. Además, en conjunto con la Secretaría de Educación y el Colegio de Psicólogos de Honduras, entregaremos a los centros educativos un sello que los certifica como escuelas que luchan para atender la salud mental de sus estudiantes. MENTE SANA es una plataforma con un impacto social, que transforma y cambia vidas, porque, como indica nuestro eslogan: “Hay conversaciones que pueden cambiar el futuro de un niño”.

Agradecimiento

•Al Colegio de Psicólogos de Honduras y Colegio de Psicólogos Capítulo Cortés.
•A la Secretaría de Educación y la Dirección Departamental de Educación de Cortés.
•A los doctores Pedronel González y Manuel Orellana.
•A los psicólogos Josías Guzmán, Claudia Avilés, Isabel Vásquez y Rafael Mejía.
•A los patrocinadores y aliados: UTH, Fundación Diunsa, World Vision, Camas Royal Excel, Cámara de Comercio e Industrias de Cortés, Supermercados Colonial, Metrocinemas, Wow Media y Facultad de Psicología de UTH.
•A los docentes y estudiantes de los centros educativos beneficiados este 2026: CEB Hogar San José, CEB Soledad Fernández, CEB Dionisio de Herrera y CEB Lila Luz de Maradiaga.

Staff

PRESIDENTE OPSA **JORGE CANAHUATI** · DIRECTOR EJECUTIVO **CARLOS MAURICIO FLORES** · JEFA DE REDACCIÓN **TANIA CORONA**

GRUPO OPSA

PROYECTOS **GLENDA ESTRADA**
MERCADEO **EDDY MONTALVÁN**
COMERCIAL **MANUEL WELCHEZ**

DISEÑO GRÁFICO **ZAYRA CABALLERO**, **JERSON HERNÁNDEZ**
ILUSTRACIONES **GARABATO'S STUDIO**

MENTE SANA ES UNA PUBLICACIÓN ORIGINAL Y EXCLUSIVA DE GRUPO OPSA TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS ©

GRACIAS AL PATROCINIO DE:

UTH · Fundación Diunsa · World Vision · Camas Royal Excell · Cámara de Comercio e Industrias de Cortés · Colonial Supermercados · Secretaría de Educación · Colegio de Psicólogos de Honduras · Facultad de Psicología UTH · metro cinemas · WOW MEDIA

La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes



Adicción a pantallas y redes sociales

1

La adicción a pantallas y redes sociales en niños y adolescentes se refiere al uso excesivo, compulsivo o problemático de dispositivos electrónicos (como teléfonos móviles, tabletas, computadoras o televisores) y plataformas digitales (como Instagram, TikTok, YouTube, Facebook, entre otras), que interfiere negativamente en su desarrollo, salud física, emocional, social y académico.

SÍNTOMAS

Un niño o adolescente que presenta adicción a las pantallas y redes sociales puede mostrar una serie de síntomas emocionales, conductuales y físicos.
A continuación los principales síntomas, organizados de forma clara:

2

1. SÍNTOMAS EMOCIONALES Y CONDUCTUALES:

A. Irritabilidad o enojo cuando se les limita el uso de dispositivos.
B. Ansiedad o malestar si no tienen acceso al celular, internet o redes sociales.
C. Desinterés por otras actividades que antes disfrutaban (jugar, leer, hacer deporte).
D. Aislamiento social, prefieren estar conectados antes que compartir con familia o amigos.
E. Cambios de humor repentinos, como frustración o tristeza sin motivo claro.
F. Mentiras sobre el tiempo que pasan conectados.
G. Bajo rendimiento escolar por distracción o por quedarse despiertos hasta tarde.
H. Necesidad de usar cada vez más tiempo el dispositivo para sentirse satisfechos (tolerancia).
I. Negarse a cumplir responsabilidades (tareas, deberes, higiene personal) por estar conectados.



2. SÍNTOMAS FÍSICOS:

A. Cansancio excesivo o somnolencia, por dormir poco o mal.
B. Dolores de cabeza o vista cansada por el uso prolongado de pantallas.
C. Dolores musculares o de espalda por malas posturas.
D. Alteraciones del sueño, como insomnio o dificultad para conciliar el sueño.



A QUIÉN LLAMAR
Teléfono de la Esperanza
San Pedro Sula marque 150
Atención gratuita de lunes a sábado de 8:00 AM a 8:00 PM

EL HOSPITAL SAN JUAN DE DIOS
Atiende de lunes a viernes, en un horario de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.
Está ubicado en San Pedro Sula, colonia Palos Verdes, 8 avenida SE, 37 calle, contiguo al INFOP. **Teléfono: 2502-4790:**
911: Número de emergencias generales del país. Úsalo si hay riesgo inmediato para la vida. policianacional.gob.hn

4

La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

Diana Montoya era una exitosa ejecutiva bancaria. Tenía 43 primaveras, un matrimonio sólido de casi 19 años con Darwin Bonilla, un ingeniero desarrollador de viviendas.



Eran dos tipos luchadores que forjaron su carrera estudiando mucho y que gracias a la tecnología actualizaban sus conocimientos en forma permanente.

Tenían dos hijos: Gabriel, de 18, y Estela, de 16. Ambos lucían extremadamente blancos por la falta de sol. Gabriel era delgado; ella un poco rellenita.

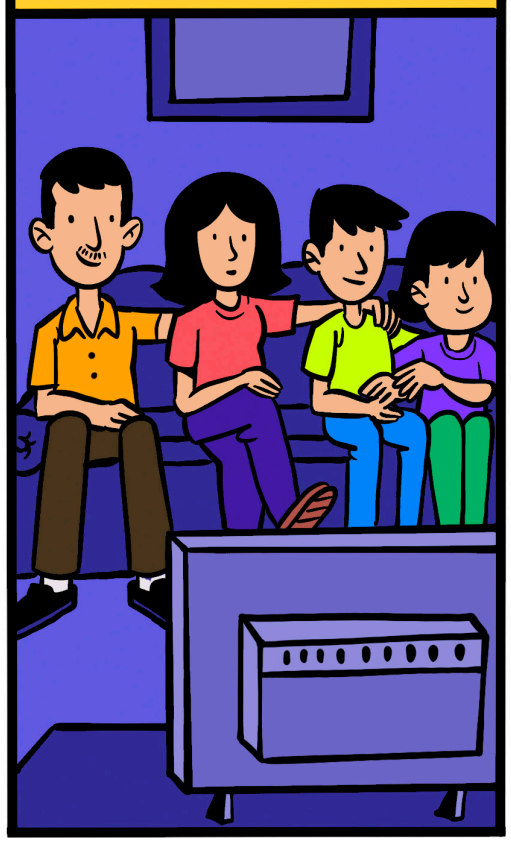


Además de color de piel, coincidían en sus miradas vacías. Pero no siempre fueron así.

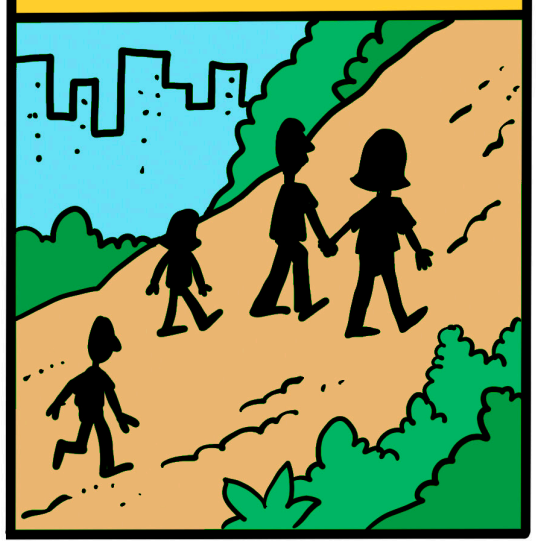
Durante la pandemia vivieron los mejores momentos como familia. Fueron dos años esplendorosos, y aunque le temían al covid pasaban a toda hora juntos.



Ya sea viendo series de televisión y programas deportivos...



... o en una rutina en la que combinaban deporte y disfrutar la naturaleza con paseos al aire libre, especialmente a El Merendón, y cuando salían de la ciudad, al parque Cerro Azul Meámbar.



Pero en 2022 hubo un hecho que lo cambió todo. Gabriel y Estela sacaron notas sobresalientes en su año escolar, por lo que sus jóvenes padres, luego de platicarlo en conjunto, decidieron que ya era hora de regalarles un celular a cada uno.



El encierro por la pandemia llegó a su final y los cuatro, poco a poco, volvieron al trajín del día a día. Diana comenzó a trabajar horas extras y a salir del país por la expansión del banco.



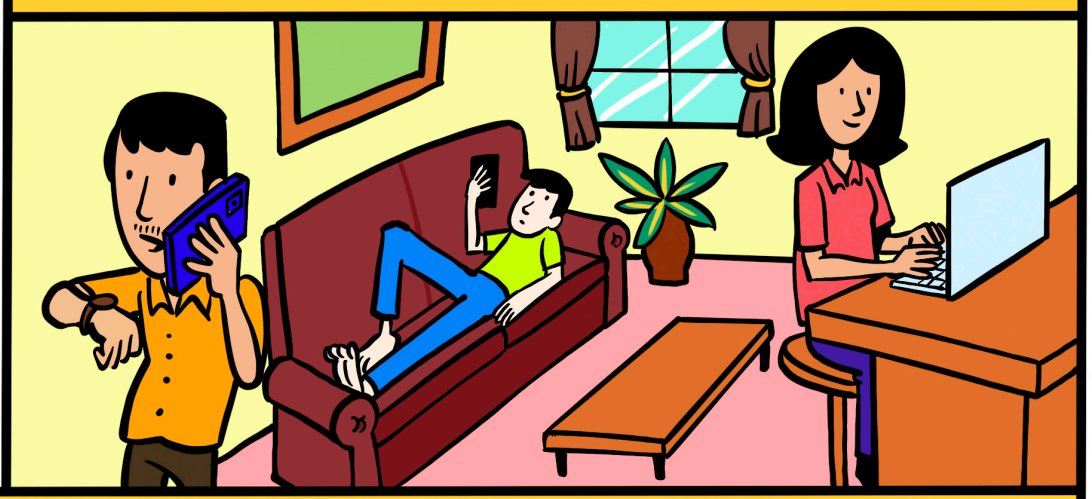
Mientras que Darwin se trasladaba una semana a La Ceiba y la otra a Siguatepeque a supervisar unos pequeños proyectos urbanísticos que había comenzado junto a dos socios.



En cambio, los dos adolescentes se sumergieron en su vida escolar.



De pronto, la familia unida, sólida y alegre comenzó a dispersarse, cada quien andaba por su lado. Ya ni los fines de semana compartían a pesar de que estaban los cuatro en casa.



Ya no resultaba extraño que no cenaran juntos, ya no se reunían por las noches a platicar sobre lo que les había ocurrido en el día. Sabían que estaban ahí, pero ni siquiera se miraban. La rutina les había ganado la partida. La familia se desmoronaba, silenciosamente, sin que los adultos lo percibieran.

La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

Así pasaron dos años. Diana y Darwin en ningún momento charlaron sobre el tema, ninguno se enteró de que la situación era tan grave que ya no actuaban como familia, sino que cada quien velaba por sus intereses.



"No hay mal que por bien no venga", reza un dicho, así que un día de octubre, tras un largo feriado, Diana recibió una noticia que la dejó congelada: el banco le anunciaba que ya no iba a contar con sus servicios.



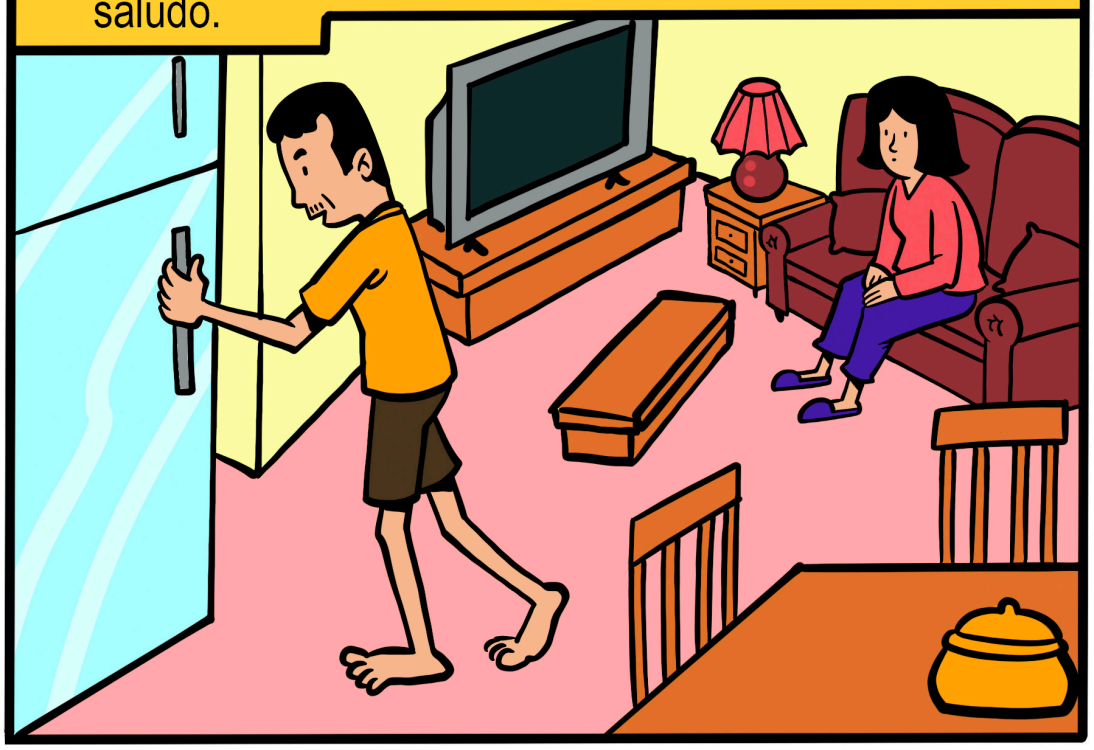
De un solo porrazo se convertía en una más del "ejército de los desempleados" en Honduras. Su vida le cambiaba de golpe. Aturdida por el mazazo se refugió en su cuarto. Se dedicó, principalmente, a dormir y pensar qué iba a hacer con su vida.



Así estuvo dos semanas, hasta que un sábado se levantó temprano y, aún en pijama, se fue para la sala a esperar que su esposo y sus dos hijos se despertaran para decidir qué iban a hacer como familia.



Su esposo fue el primero de los tres en levantarse. Eran casi las 12:00 del mediodía cuando el hambre lo llevó a la refri. Diana lo siguió con su mirada y se quedó sorprendida: Darwin en vez de irse junto a ella al mueble prefirió regresar al cuarto tras un tibio saludo.



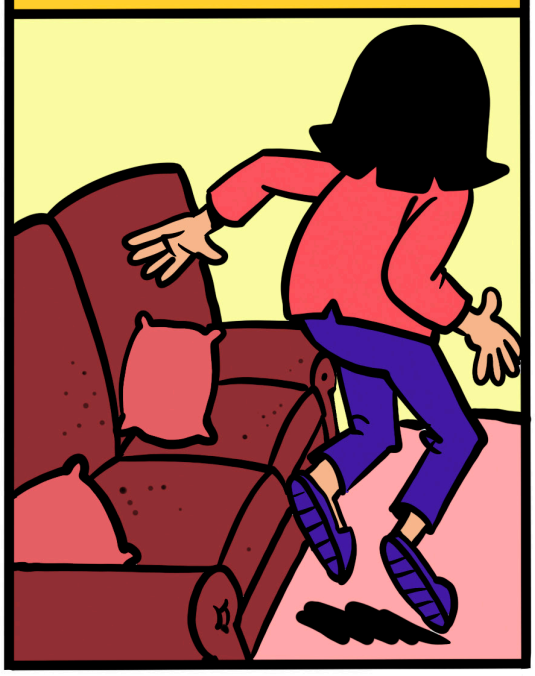
La Prensa

Mente Sana

Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

7

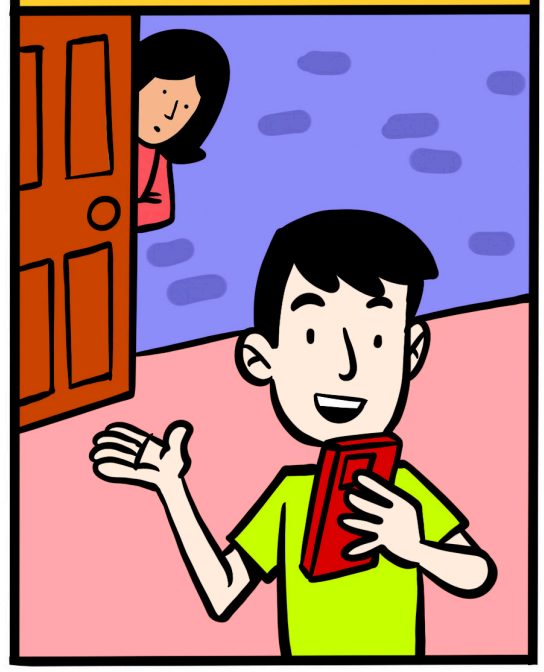
Una hora después, cuando ya era casi la 1:00 PM, se levantó como un resorte al cuarto de sus hijos.



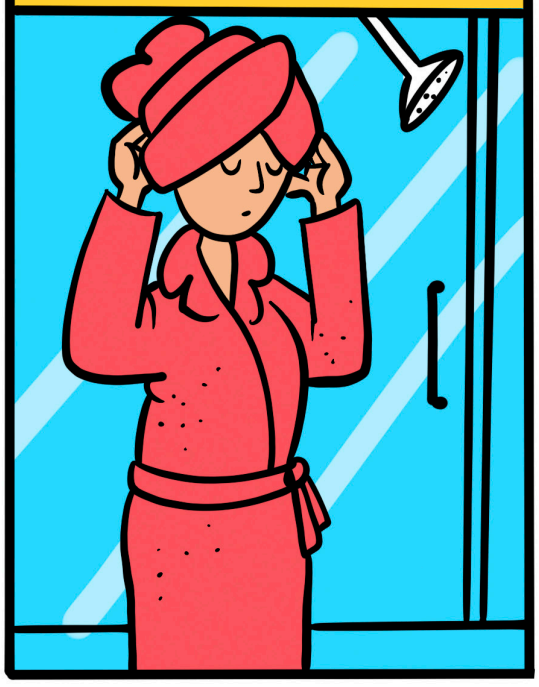
Primero fue al de Estela. Esta se reía sola con el celular en la mano.



Luego se dirigió al de Gabriel, quien alegaba vía teléfono con dos amigos mientras jugaban Roblox.



Como todo el mundo estaba ocupado en sus cosas decidió irse a bañar. Ya eran casi las 2:00 PM y tenía mucha hambre decidió que no iba a hacer almuerzo, que iban a ir a comer fuera.



Fue al dormitorio de sus dos hijos a pedirles que se arreglaran, pero ambos...



... prefirieron quedarse en casa. Ni siquiera le pidieron que les trajera algo.



La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

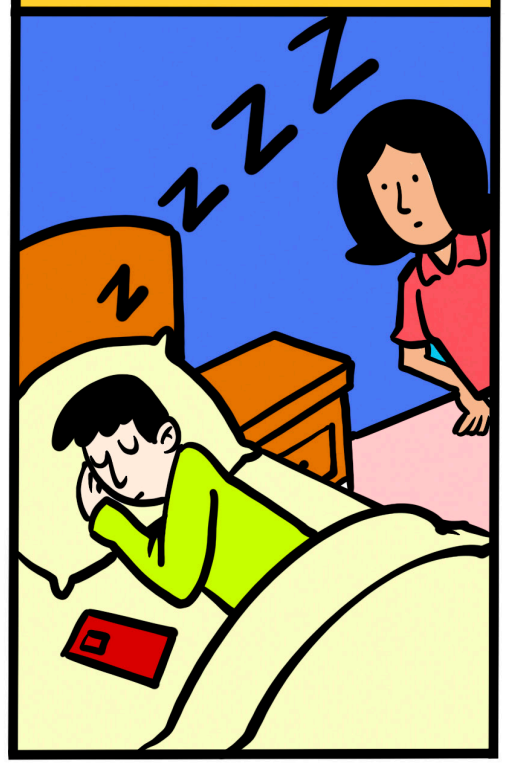
Dos horas después regresaron a casa con Darwin.



Les trajo pollo frito a sus hijos y se los fue a dejar a su cuarto. La jovencita, sin verla, le dijo que lo pusiera en la mesa.



Gabriel, en cambio, dormía plácidamente.



Al comenzar su tercera semana como desempleada, Diana ya había superado su despido. Y esos días decidió que solo iba a dedicarse a dos actividades.



La primera, arreglar pequeños detalles de la casa.



Y la segunda, observar el comportamiento de su esposo y, principalmente, de sus dos hijos. No les dijo nada, ningún reclamo. Solo observación.



La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

9

Una semana después platicó sobre lo que ocurría con su esposo, ambos se hicieron reproches, se culparon mutuamente del alejamiento como pareja y, más aún, por haber dejado a la deriva a Gabriel y Estela.



Sin embargo, se reconciliaron y prometieron volver a ser la pareja amorosa de antaño.



Superado ese bache, Diana advirtió a su esposo sobre el extraño comportamiento de sus hijos.

Mirá, Darwin, esos cipotes no salen de sus cuartos, se olvidaron de sus amigos y aún no sé si de los estudios. De lo que estoy clara es que no dan un paso si no tienen el celular en la mano.

Iré el lunes a la escuela, hablaré con los maestros y saldré de dudas.

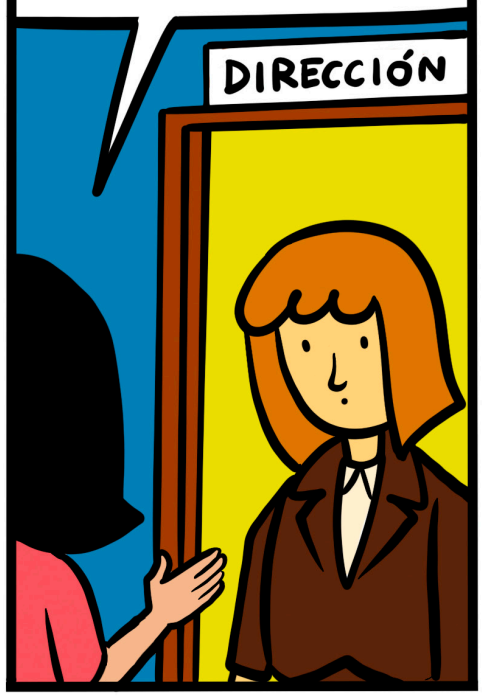


Cuando Diana llegó a la escuela, la rectora la saludó fríamente.

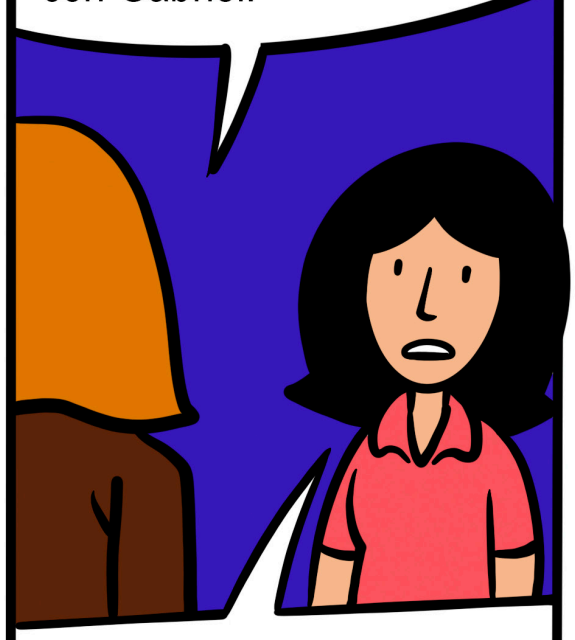
Tanto tiempo sin verla, señora Montoya. La hemos convocado como diez veces a reuniones urgentes y ninguna ha atendido.



Lo siento, miss Julia, pero no he recibido ninguna citación de la escuela y por motivos de trabajo se me ha hecho imposible venir.



Le hemos mandado cuatro citatorias con Estela y seis con Gabriel.



No sé qué pasó, pero ellos no me han dado nada ni me han dicho nada.

La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

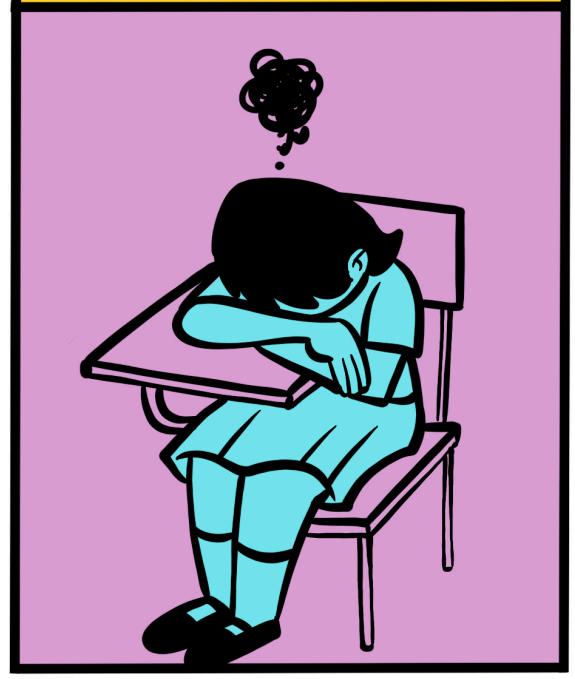
Bueno, ya que vino la pondré al tanto: Estela se ha enojado, llorado y ha sido malcriada cuando le hemos decomisado el celular.



Va muy mal en las notas. No presenta tareas ni participa en clase. Ya no juega en recreo, no platica con sus compañeros.



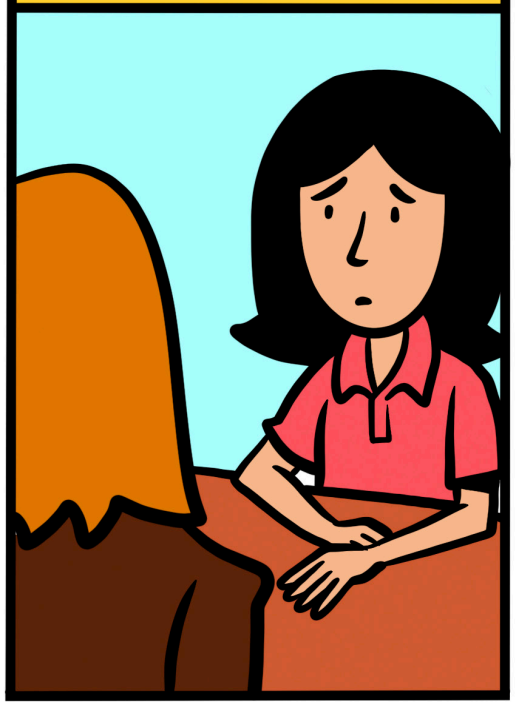
Cambia de humor de un momento a otro sin motivo alguno, por lo general pasa triste, incluso la han visto hasta llorando.



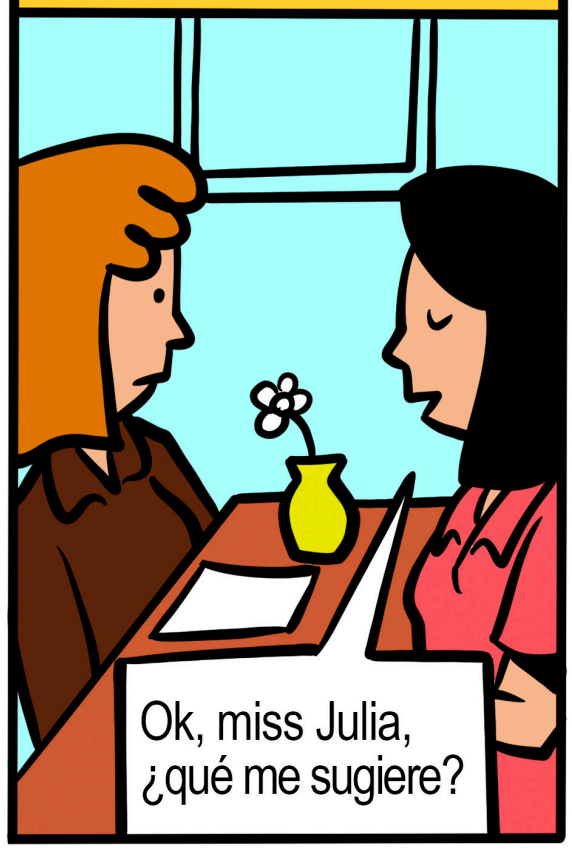
El caso de Gabriel también es preocupante. Todos los días se duerme en clase, ese muchacho parece que no duerme, mírele las ojeras. Va aplazado en cuatro clases.



Diana escuchó con atención. El corazón se le oprimía cuando miss Julia abundaba en detalles sobre el comportamiento de sus hijos.



Tenía miedo, el panorama se presentaba desolador, pero puso manos a la obra.



La Prensa

Mente Sana

Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

11

La indicada para que le diga los pasos a seguir es miss Ana. Ella es psicóloga, consejera de ambos grados, está al tanto de los dos casos.



Luego de escuchar con atención a miss Ana, ambas coincidieron en que una segunda persona, especialista, debía reafirmar o descartar el diagnóstico inicial.



Con pena le expuso ambos casos a su cuñada Esmeralda, una doctora con especialidad en Psicología Clínica.



Mirá, Diana. Estoy casi segura de que mis sobrinos tienen una adicción al celular.



Por esa misma causa, Estela ha desarrollado depresión y Gabriel, un grave trastorno del sueño y ansiedad.

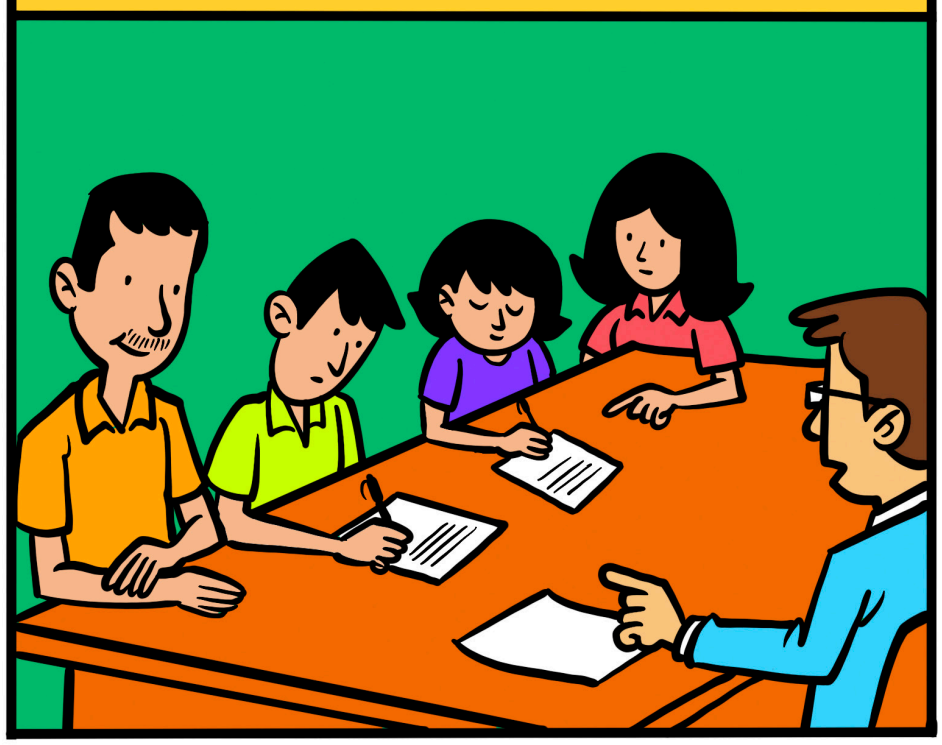


Te recomiendo que los llevés ya donde Ernesto, un siquiatra amigo mío, y su esposa Alejandra, que es psicóloga.



La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

Al día siguiente, los cuatro estaban en la clínica Bienestar, esperando ser atendidos. Los adolescentes llenaron un test y contestaron las consultas de los doctores.



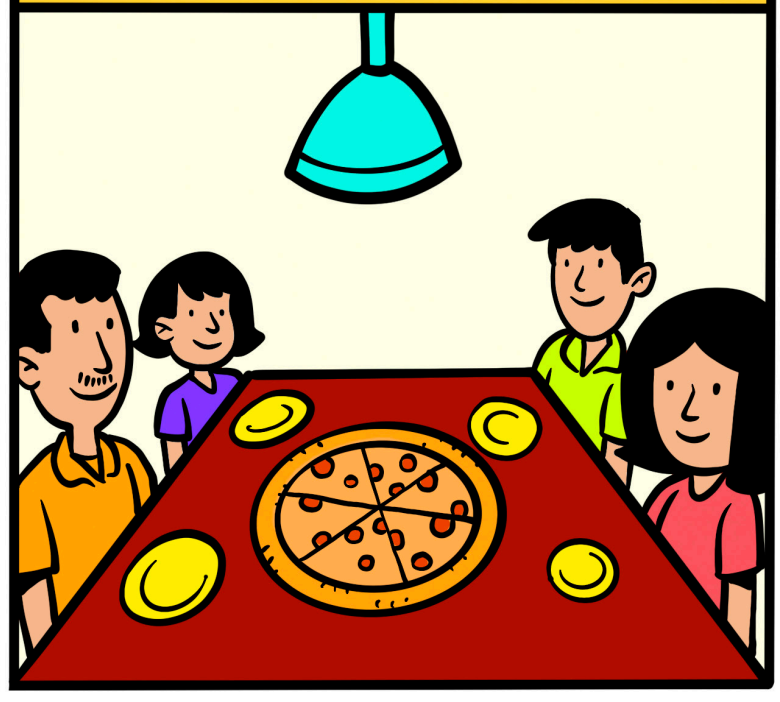
Dos días después, Ernesto Fúnez validaba los diagnósticos de miss Ana y Esmeralda. Los jovencitos pasaban más de seis horas al día viendo el celular.



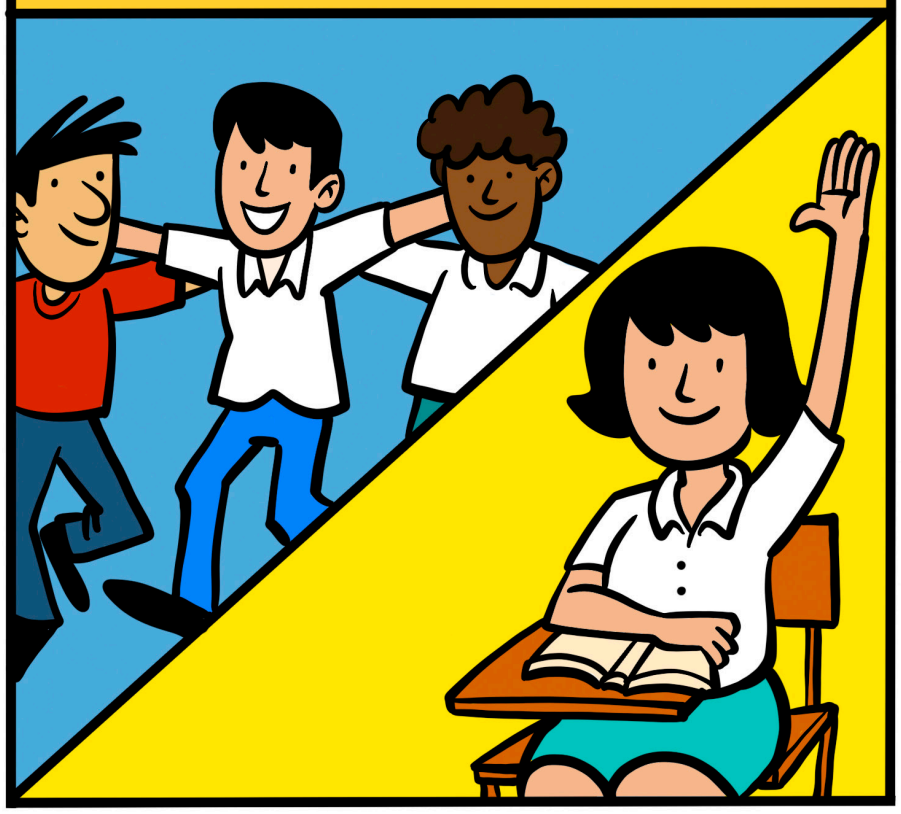
Explíquenles su preocupación y escúchenlos. Son buenos muchachos y muy inteligentes, así que van a entender que ya no podrán usar el celular como antes. Ustedes tampoco lo deben utilizar en casa, excepto en casos de fuerza mayor, deben dar el ejemplo.



Dos años después, los cuatro salieron a cenar. Tenían muchos motivos para celebrar. Atrás quedó el infierno que vivieron. Gabriel entraba a su cuarto semestre de arquitectura y Estela comenzaba sus estudios de medicina.



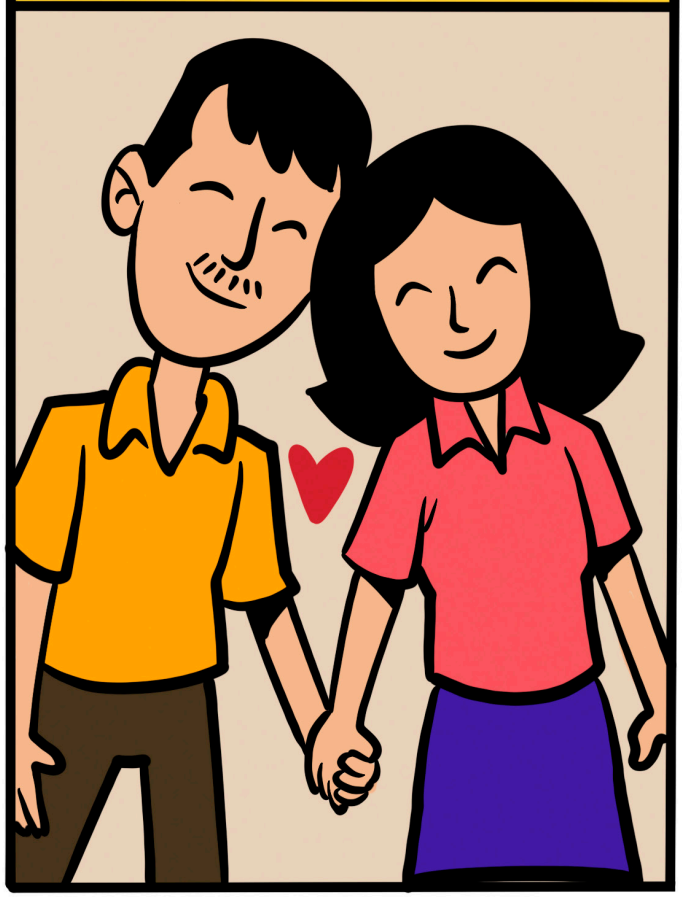
Los jóvenes salieron de las garras del celular, superaron los trastornos mentales que padecían.



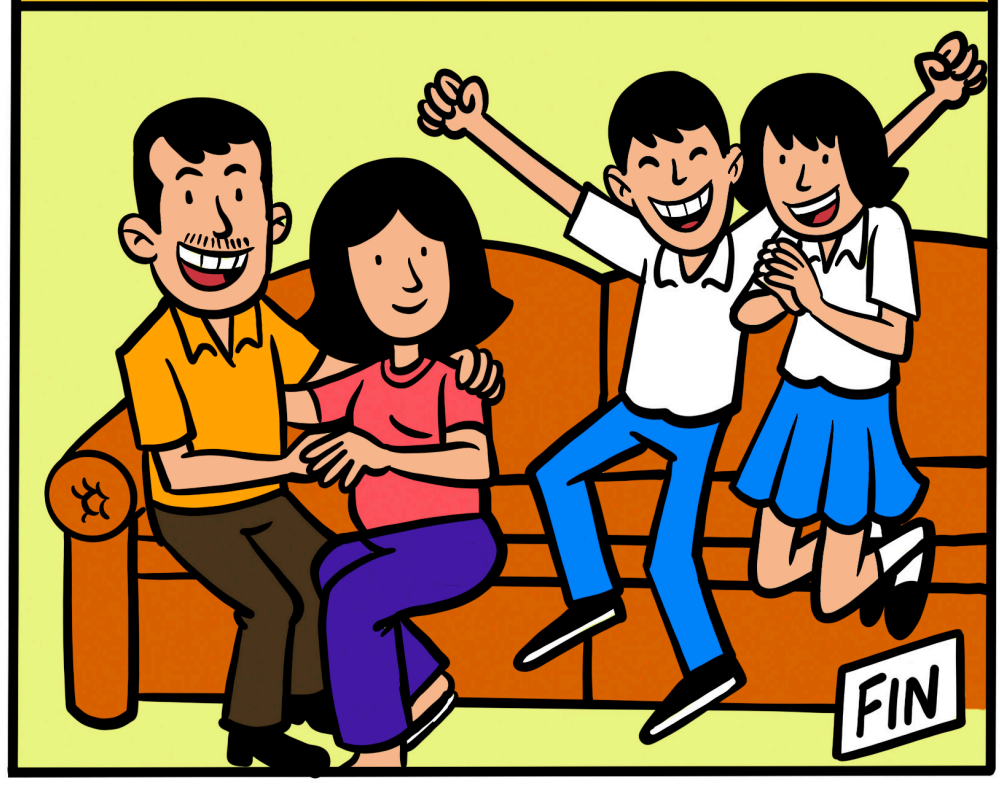
Seguían yendo a terapia, pero les retiraron los medicamentos, debido a que los tratamientos habían dado resultado.



Darwin y Diana sonreían. Volvieron a ser una pareja feliz.



Y mientras abrazaba a su esposa, el alegre papá les dijo a sus hijos lo orgulloso que estaba de ellos, lo mucho que los amaba y que en pocos meses iban a tener otro hermanito.



La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes



Prevención

La prevención es clave para evitar que un niño o adolescente desarrolle una adicción a las pantallas y redes sociales. Aquí, una guía clara y práctica para padres, madres o tutores:

1. Establecer límites claros y coherentes
Define tiempos específicos para el uso de pantallas (por ejemplo, máximo 1-2 horas al día en días de semana). Establece zonas sin pantallas (como el comedor o los dormitorios). Evita el uso de dispositivos antes de dormir.

2. Crear una rutina equilibrada
Asegúrate de que el menor tenga tiempo para:
A. Deberes escolares.
B. Actividad física.
C. Juegos al aire libre.
D. Tiempo en familia.
E. Lectura y otras actividades sin pantallas.

3. Dar el ejemplo
A. Los adultos también deben moderar el uso del celular o redes.
B. Evita estar siempre conectado frente al menor.
C. Muestra interés por otras actividades (lectura, conversaciones, juegos de mesa).

4. Supervisar el contenido y las plataformas
A. Revisa qué apps, juegos o redes usa tu hijo.
B. Usa herramientas de control parental si es necesario.
C. Habla con él sobre lo que ve en internet y cómo se siente al respecto.

5. Fomentar la comunicación abierta
A. Habla con tu hijo sobre los riesgos del uso excesivo.
B. Escúchalo sin juzgar si te cuenta sobre algo que vio o experimentó en línea.
C. Refuerza la autoestima y la confianza en sí mismo, para que no dependa de la validación en redes.

6. Fijar metas realistas
A. Si ya pasa demasiado tiempo en pantalla, no cortes todo de golpe.
B. Reduce el tiempo gradualmente y ofrece alternativas atractivas.

7. Buscar ayuda si es necesario
Si notas signos de adicción, cambios de humor o aislamiento, consulta con un psicólogo o especialista en salud mental.

QUÉ HACER SI YA ES ADICTO
Si un niño o adolescente ya muestra signos claros de adicción a las pantallas o redes sociales, es importante actuar con empatía, firmeza y estrategia, sin culpas ni castigos extremos. Aquí le explico qué pasos concretos puede seguir un padre o tutor para ayudarlo a recuperar el equilibrio:

1. Reconocer el problema sin juzgar
A. Acepta que se trata de una adicción conductual (no es solo “mal comportamiento”).
B. No minimices ni exageres. Aborda el tema desde la comprensión y el cuidado.
C. Evita gritar, castigar o humillar: eso puede empeorar la situación.

2. Hablar con el menor con empatía
Elige un momento tranquilo y sin distracciones.
A. Explícale tus preocupaciones y cómo su uso excesivo lo está afectando (sueño, estudio, humor, relaciones).
B. Escúchalo sin interrumpir. Muchas veces hay causas emocionales detrás (ansiedad, aburrimiento, baja autoestima).

3. Reducir el uso progresivamente
A. No retires todo de golpe, ya que podría generar ansiedad o rebeldía.
B. Acuerda juntos un plan de reducción gradual del tiempo frente a pantallas.
C. Usa temporizadores o apps de control de tiempo (como Family Link, Qustodio, etc.)



4. Establecer una nueva rutina
Llena su día con actividades saludables:
A. Deporte o actividad física.
B. Juegos al aire libre.
C. Tiempo en familia.
D. Lectura o actividades creativas.
E. Dale responsabilidades pequeñas en casa que lo mantengan activo.

5. Buscar la raíz emocional
A. ¿Está usando las pantallas para escapar de algo? (problemas en la escuela, “bullying”, ansiedad, entre otros).
B. Ayúdalo a identificar sus emociones y encontrar formas más sanas de manejarlas.



6. Consultar con un profesional
Si hay síntomas graves (depresión, aislamiento, agresividad, insomnio) acuda a un psicólogo o terapeuta familiar. Un especialista puede guiar el proceso de desintoxicación digital y fortalecer habilidades emocionales.

7. Involucrar a la familia
A. Toda la familia debe comprometerse a cambiar ciertos hábitos (menos pantallas, más presencia).
B. Hagan actividades juntos donde nadie use el celular, como caminatas, cenas, juegos, entre otras.

La Prensa
Mente Sana
Cuidando la salud mental de niños y jóvenes

15

EL TEST

Aquí tienes un test sencillo y adaptado para detectar si un niño o adolescente podría estar desarrollando una adicción a las pantallas y redes sociales. Este test no sustituye una evaluación profesional, pero puede ser útil como una herramienta de orientación.

Instrucciones: Responde Sí o No a cada pregunta. Se puede aplicar al niño/adolescente directamente o contestarlo como observador (padres, docentes, cuidadores).

1. Control del tiempo

1. ¿Pasa muchas más horas frente a pantallas de lo que originalmente se planeaba? ..... SÍ ○ NO ○
2. ¿Le cuesta dejar el celular, la tableta o la computadora cuando se le pide? ..... SÍ ○ NO ○
3. ¿Ha intentado reducir el uso de pantallas, pero no lo ha logrado? ..... SÍ ○ NO ○

2. Impacto emocional

4. ¿Se pone irritable, ansioso o de mal humor si no puede usar el celular o las redes? ..... SÍ ○ NO ○
5. ¿Se siente triste o aburrido cuando no está frente a una pantalla? ..... SÍ ○ NO ○
6. ¿Usa el celular o redes sociales para escapar de problemas o emociones? ..... SÍ ○ NO ○

3. Consecuencias negativas

7. ¿Ha dejado de hacer actividades que antes disfrutaba por estar frente a una pantalla? ..... SÍ ○ NO ○
8. ¿Ha bajado su rendimiento escolar o ha tenido problemas de atención? ..... SÍ ○ NO ○
9. ¿Ha perdido horas de sueño por quedarse usando el celular o viendo videos? ..... SÍ ○ NO ○
10. ¿Evita pasar tiempo con su familia o amigos por preferir estar en redes sociales? ..... SÍ ○ NO ○



INTERPRETACIÓN ORIENTATIVA:

0–3 respuestas “Sí” Uso normal o moderado. No parece haber señales preocupantes, pero se recomienda mantener hábitos saludables.

4–6 respuestas “Sí” Uso problemático. Es importante observar con más atención y empezar a establecer límites claros.

7 o más respuestas “Sí” Riesgo de adicción. Es recomendable intervenir con ayuda profesional (psicólogo infantil o adolescente).



Mente Sana

TERCERA EDICIÓN

La Prensa

MIENTRAS MIRAMOS UNA PANTALLA,

HAY MOMENTOS QUE NO PODEMOS PAUSAR O REPETIR

UTH · Fundación Diunsa · World Vision · Camas Royal Excell · CCIC Cámara de Comercio e Industrias de Cortés · Colonial Supermercados

Secretaría de Educación · Dirección Departamental de Educación Cortés · Colegio de Psicologos de Honduras · Facultad de Psicología UTH · Metro Cinemas · WOW Media