

Vacaciones aumentan riesgo de excesiva exposición a pantallas

Experta indica que el abuso de los dispositivos podría generar alteración del desarrollo cognitivo en los niños.

Ignacio Arriagada M.
Medios Regionales

Comienzan las vacaciones y con ellas el gran desafío de mantener a los niños entretenidos y saludables cuando no van a clases. Ante ese panorama, los especialistas concuerdan en que uno de los grandes peligros es la excesiva exposición a pantallas, debido a que los padres o cuidadores no tienen días de descanso a la par y, por ende, es complejo para ellos poner en marcha una rutina permanente para que los pequeños puedan distraerse, descansar y reponerse.

“Lamentablemente los adultos tenemos poco tiempo para ejercer el maternaje o paternaje y las pantallas han pasado a ser el ‘chupete digital’ o la persona que ‘calma’, ejerciendo una verdadera acción a nivel cerebral con la liberación de dopamina y serotonina. Está documentado que afecta la función ejecutiva”, comenta Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo O’Higgins



SHUTTERSTOCK

MUCHOS MENORES PASAN HORAS FRENTE A LAS PANTALLAS DE LOS DISPOSITIVOS DIGITALES.

(UBO).

Justamente por eso existe el riesgo de que, a corto plazo, los padres, madres o cuidadores abusen de este recurso con todos los impactos negativos que eso conlleva.

“Se trata de un tema se-

rio que afecta integralmente la salud de los menores y adolescentes, lo cual está ampliamente descrito en muchas investigaciones. La alteración del desarrollo cognitivo, problemas conductuales con sus pares, déficit atencio-

nal, retraso del lenguaje e incluso problemas de autoestima y depresión, son sólo algunos de los efectos que pueden presentarse de la mano de un tiempo de exposición a pantallas mayor al recomendado”, detalla la académica de la

UBO, agregando que lo ideal es que no pasen más de una hora frente a la pantalla, siempre con recreos, y jamás superar las dos horas seguidas.

Sin perjuicio de lo anterior, resulta imposible limitar el acceso de los ni-

ños a la tecnología y es ahí donde cobra importancia el concepto de “mediación parental digital activa”, que es el conjunto de acciones que realizan los padres o cuidadores para generar un uso y consumo de dispositivos de manera apropiada, de acuerdo a la edad y circunstancias del niño o adolescente.

Junto con esa regulación, los padres pueden seguir ciertos consejos que comienzan con compartir la crianza con alguien que pueda apoyar su rol mientras trabaja y para que el adulto a cargo pueda también tomar descansos.

“Además es fundamental conocer a los amigos de los niños para invitarlos a compartir y jugar sin pantallas de por medio. Otra excelente idea es organizar sistema de turnos con otros adultos que estén en mi círculo y aprovechar al máximo los fines de semana para realizar actividades al aire libre y descubrir nuevos gustos como cocinar, escribir o pintar”, aconseja Tartakowsky. 🌱