



Columna

Mónica Villarreal Villa,  
directora de Psicología U.del Alba Chillán



## Niños y pantallas, una alianza peligrosa en vacaciones

Vivimos en una era dominada por las pantallas, posiblemente en esta última navidad, dos de cada tres niños pidieron como regalo, un dispositivo con conexión a Internet y posiblemente, el viejito pascuero hizo realidad dicha petición.

Celulares, tablets y otros dispositivos, con pantallas son herramientas que, han facilitado la vida de niños, dando momentos de entretenimiento, de conectividad con otros, de apoyo a las tareas escolares, pero también están generando una dependencia adictiva que afecta, la salud física y mental de nuestros niños y adolescentes y repercute en las dinámicas familiares y el fortalecimiento de adecuadas habilidades sociales. Para los niños, esta realidad es aún más preocupante, ya que el uso excesivo de dispositivos impacta en su desarrollo neurológico, físico, motor, emocional y cognitivo. Limitar el uso de pantallas es una necesidad para garantizar su bienestar integral.

Durante los primeros años de vida, el cerebro infantil atraviesa una etapa crítica de desarrollo. Este período donde se tejen conexiones neuronales que son vitales, requiere nutrirse de experiencias directas como jugar, manipular, descubrir, explorar y comunicarse cara a cara. Estas actividades no solo fomentan habilidades cognitivas, sino que también son esenciales para el desarrollo de habilidades para la vida. Las pantallas, y los contenidos a los que se puede acceder, a través de estos aparatos electrónicos, en cambio promueven la gratificación inmediata, una estimulación constante, con incentivos atractivos que condicionan a quedarse "pegados", interfiriendo procesos de desarrollo cerebral, dificultando la atención sostenida y promoviendo la gratificación inmediata, lo que puede repercutir en problemas de concentración a largo plazo, bajo manejo de la tolerancia y a la espera, y escaso manejo de la frustración entre otras habilidades.

El impacto no termina ahí. Desde una perspectiva física, el uso excesivo de pantallas desplaza actividades fundamentales como el ejercicio y el sueño. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños menores de cinco años no deberían pasar más de una hora diaria frente a una pantalla, y los menores de dos años deberían evitarlas por completo. Sin embargo, estas recomendaciones rara vez se cumplen. La exposición prolongada fomenta el sedentarismo, incrementa problemas como la obesidad infantil y afecta la visión, la luz azul altera los ciclos de sueño, con consecuencias negativas en su crecimiento, rendimiento y bienestar general.

En el ámbito social, el abuso de pantallas puede llevar al aislamiento. Los niños necesitan interacción directa con sus pares y adultos para desarrollar habilidades como la empatía y la resolución de conflictos. El tiempo frente a dispositivos desplaza momentos familiares significativos, como las comidas o los juegos en conjunto, debilitando vínculos y reduciendo oportunidades de aprendizaje en contextos reales.

La solución no radica en demonizar las pantallas, sino en promover su uso consciente. Bien utilizadas, pueden ser herramientas educativas poderosas, siempre y cuando no reemplacen actividades esenciales como el juego al aire libre, la lectura o la creatividad. Este cambio comienza con los adultos: no podemos exigir a los niños que reduzcan su tiempo frente a dispositivos si los adultos cuidadores vivimos conectados constantemente.

Establecer horarios libres de pantallas, durante las comidas o antes de dormir, y fomentar actividades alternativas de ocio y recreación es esencial. En definitiva, limitar las pantallas no es un acto restrictivo, sino una apuesta por la infancia: un tiempo irrecuperable lleno de aprendizaje y descubrimientos. Las pantallas pueden esperar; la niñez no.