LITORALPRESS

Fecha: 16-12-2024 Visitas: 425 Favorabilidad: No Definida
Fuente: Aqui Te Dateamos VPE: 1.696
Título: **Alertan sobre riesgos de excesiva exposición de los niños a pantallas durante las vacaciones**

Link: https://aquitedateamos.cl/alertan-sobre-riesgos-de-excesiva-exposicion-de-los-ninos-a-pantallas-durante-las-vacaciones/

Expertos en salud mental creen que este período de descanso representa una oportunidad única para vivir experiencias enriquecedoras en familia, junto con fomentar rutinas saludables y el contacto con la naturaleza. Las vacaciones son un momento ideal para descansar, disfrutar y salir de la rutina.

Sin embargo, también pueden traer desafíos para las familias, especialmente cuando se trata de mantener hábitos saludables y limitar la exposición excesiva de niños, niñas y adolescentes frente a las pantallas.   Las cifras son alarmantes: según un informe de UNICEF, los niños y adolescentes pasan en promedio 7 horas diarias frente a la pantalla de su celular o computador; un tiempo prolongado que según los especialistas puede generar diversas consecuencias.

Entre ellas están las alteraciones en el ciclo sueño-vigilia, afectando la calidad del descanso; aumento de los cuadros de ansiedad y una reducción del 40% en la empatía, según estudios de la **Universidad** de Stanford; hasta el incremento en las tasas de obesidad infantil, que en la última década alcanzó el 30%.   Viviana Tartakowsky, directora de la carrera de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**), comparte este análisis y agrega que la sobreexposición a las pantallas provoca un aumento en los niveles de dopamina, lo que genera una sensación de recompensa inmediata que dificulta la capacidad de autorregulación, incluso en los adultos.   “En el caso de los adolescentes, esta acción se ha vinculado a un incremento en los niveles de ansiedad y una profunda sensación de aislamiento, factores que pueden desencadenar en cuadros depresivos e, incluso, pensamientos suicidas en casos graves”, dice la académica.   Por eso, los expertos en salud mental creen que las vacaciones son más que un receso escolar y representan una oportunidad única para vivir experiencias enriquecedoras en familia, junto con fomentar rutinas saludables y el contacto con la naturaleza.   Para la especialista de la **UBO** este último aspecto es muy importante, especialmente durante la primera infancia, etapa en la cual se vuelve fundamental el juego con otras personas, el acercamiento con la naturaleza, la exploración y el desarrollo de los sentidos.   “Las interacciones presenciales, tanto con adultos como con otros niños, son esenciales para fortalecer la autoestima, construir la identidad y desarrollar un sentido de autovalía.

Particularmente estas conexiones en la adolescencia también son cruciales, ya que es un período en el que se exploran los límites, por lo que un acceso permanente a las pantallas puede afectar su bienestar emocional”, comenta Tartakowsky.

De hecho, la propia Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños y adolescentes pueden estar un máximo de 2 horas diarias frente al celular o cualquier aparato digital o electrónico.   ¿ Qué hacer entonces para disfrutar de las vacaciones y evitar la sobreexposición a estos dispositivos? La experta universitaria aconseja criar en red, es decir, promover la colaboración con otros adultos como familiares o amigos, para cuidar a los niños.   “Los padres o adultos cuidadores, por ejemplo, pueden organizar actividades al aire libre con el objetivo de reducir el tiempo de acceso que los niños tienen frente a las pantallas.

También pueden crear panoramas como paseos, juegos o actividades deportivas, que les permitan conocer a los padres de los amigos de sus hijos, al igual que priorizar momentos de calidad con los niños, evitando que pasen largas horas aislados en redes sociales”, describe Tartakowsky, quien destaca la importancia de organizar diversas actividades pensadas para fortalecer los vínculos con los niños durante este período de descanso.   Finalmente, la directora de la carrera de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins** (**UBO**) indicó que es saludable dejar espacio para que los niños, niñas y adolescentes “se aburran”, ya que la creatividad aparece en esos escenarios.