

Fecha: 01-01-2025  
Fuente: ADN Radio

Visitas: 504.317  
VPE: 1.689.462

Favorabilidad:  No Definida

Título: **Revelan los riesgos de la excesiva exposición de los niños a pantallas durante las vacaciones**

Link: <https://www.adnradio.cl/2025/01/01/revelan-los-riesgos-de-la-excesiva-exposicion-de-los-ninos-a-pantallas-durante-las-vacaciones/>

Un informe de Unicef reveló una preocupante cifra sobre esta situación, <p> Las vacaciones de verano son el momento perfecto para desconectar de la rutina, disfrutar en familia y recargar energías.

Sin embargo, también representan un desafío para los padres y cuidadores cuando se trata de mantener hábitos saludables en niños, niñas y adolescentes</p><p> Viviana Tartakowsky, directora de la carrera de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, explica que la sobreexposición a pantallas aumenta los niveles de dopamina, generando una recompensa inmediata que afecta la capacidad de autorregulación. Esto ocurre en niños y adultos. </p><p> Esta constante búsqueda de gratificación puede incrementar la sensación de aislamiento, ansiedad e incluso, desencadenar cuadros depresivos en casos graves.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tiempo máximo recomendado frente a pantallas es de 2 horas diarias</p><p> Impacto del tiempo prolongado frente a pantallas</p><p> Un informe de UNICEF revela que los niños y adolescentes pasan en promedio 7 horas al día frente a pantallas, ya sea en celulares, computadores u otros dispositivos electrónicos.

Este tiempo excesivo puede traer diversas consecuencias, según especialistas:</p><p> Alteraciones en el sueño: El ciclo sueño-vigilia se ve afectado, perjudicando la calidad del descanso. </p><p> Aumento de la ansiedad: El uso prolongado de pantallas está relacionado con mayores niveles de estrés y cuadros de ansiedad. </p><p> Reducción de la empatía: Estudios de la **Universidad** de Stanford señalan que la empatía en adolescentes puede disminuir hasta en un 40% por la falta de interacción presencial. </p><p> Incremento en la obesidad infantil: Según datos recientes, la tasa de obesidad infantil en la última década alcanzó el 30%, y el sedentarismo asociado al uso de pantallas es un factor determinante. </p><p> ¿Cómo disfrutar de las vacaciones limitando el uso de pantallas?</p><p> Los expertos en salud mental coinciden en que las vacaciones son una oportunidad para fomentar experiencias significativas en familia, promover rutinas saludables y reconectar con la naturaleza. </p><p> La académica de la **UBO** recomienda:</p><p> Criar en red: Colaborar con otros adultos, como familiares o amigos, para organizar actividades en conjunto y reducir el tiempo frente a pantallas. </p><p> Fomentar actividades al aire libre: Paseos, juegos y deportes permiten que los niños se entretengan, desarrollen habilidades sociales y fortalezcan vínculos con sus cuidadores. </p><p> Priorizar la calidad del tiempo en familia: Dedicar momentos exclusivos para los niños, alejados de las redes sociales y otros distractores digitales. </p><p> Permitir que se aburran: La especialista destaca que el aburrimiento fomenta la creatividad, ya que los niños buscan formas innovadoras de entretenerse. </p><p> Niños y tecnología NickyLloyd</p><p> Ampliar</p><p> ADN</p><p> La Prueba de ADN</p><p> con Carla Zunino; Mauricio Bustamante</p><p> Programación</p>

## Revelan los riesgos de la excesiva exposición de los niños a pantallas durante las vacaciones

miércoles, 1 de enero de 2025, Fuente: ADN Radio



Un informe de Unicef reveló una preocupante cifra sobre esta situación. Las vacaciones de verano son el momento perfecto para desconectar de la rutina, disfrutar en familia y recargar energías. Sin embargo, también representan un desafío para los padres y cuidadores cuando se trata de mantener hábitos saludables en niños, niñas y adolescentes.

Viviana Tartakowsky, directora de la carrera de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), explica que la sobreexposición a pantallas aumenta los niveles de dopamina, generando una recompensa inmediata que afecta la capacidad de autorregulación. Esto ocurre en niños y adultos. Esta constante búsqueda de gratificación puede incrementar la sensación de aislamiento, ansiedad e incluso, desencadenar cuadros depresivos en casos graves. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el tiempo máximo recomendado frente a pantallas es de 2 horas diarias.

Impacto del tiempo prolongado frente a pantallas

Un informe de UNICEF revela que los niños y adolescentes pasan en promedio 7 horas al día frente a pantallas, ya sea en celulares, computadores u otros dispositivos electrónicos. Este tiempo excesivo puede traer diversas consecuencias, según especialistas:

Alteraciones en el sueño: El ciclo sueño-vigilia se ve afectado, perjudicando la calidad del descanso.

Aumento de la ansiedad: El uso prolongado de pantallas está relacionado con mayores niveles de estrés y cuadros de ansiedad.

Reducción de la empatía: Estudios de la Universidad de Stanford señalan que la empatía en adolescentes puede disminuir hasta en un 40% por la falta de interacción presencial.

Incremento en la obesidad infantil: Según datos recientes, la tasa de obesidad infantil en la última década alcanzó el 30%, y el sedentarismo asociado al uso de pantallas es un factor determinante.

¿Cómo disfrutar de las vacaciones limitando el uso de pantallas?

Los expertos en salud mental coinciden en que las vacaciones son una oportunidad para fomentar experiencias significativas en familia, promover rutinas saludables y reconectar con la naturaleza.

La académica de la UBO recomienda:

Criar en red: Colaborar con otros adultos, como familiares o amigos, para organizar actividades en conjunto y reducir el tiempo frente a pantallas.

Fomentar actividades al aire libre: Paseos, juegos y deportes permiten que los niños se entretengan, desarrollen habilidades sociales y fortalezcan vínculos con sus cuidadores.

Priorizar la calidad del tiempo en familia: Dedicar momentos exclusivos para los niños, alejados de las redes sociales y otros distractores digitales.

Permitir que se aburran: La especialista destaca que el aburrimiento fomenta la creatividad, ya que los niños buscan formas innovadoras de entretenerse.

Niños y tecnología NickyLloyd

Ampliar

ADN

La Prueba de ADN

con Carla Zunino; Mauricio Bustamante

Programación