

E Editorial **Sobreexposición a las pantallas**

La masificación de los dispositivos tecnológicos ha traído un problema serio.

La irrupción de internet se transformó en un punto de inflexión para el ser humano, especialmente en términos de comunicaciones y relaciones con su entorno. Los cambios han sido tan profundos como vertiginosos, ya que el mundo virtual se ha instalado paralelamente a la vida real y cotidiana.

Tras el impulso en el uso de la tecnología que dejó la pandemia, teléfonos inteligentes, tablets y computadoras se volvieron esenciales para la vida de los niños. Según un informe de la empresa informática Kaspersky, en Chile el 52% de los padres adquieren estos dispositivos con el objetivo de que puedan ser una herramienta de estudio para los menores. Pero esos dispositivos no siempre cumplen con los propósitos por los cuales fueron adquiridos, por lo que hay un crecimiento en la adopción de aplicaciones de control parental, para prevenir que los niños accedan a sitios inconvenientes.

Un estudio internacional de la Universidad de La Frontera, el Instituto Nacional de Salud Pública de México y la Universidad de Washington en San Luis, de Estados Unidos, reveló que los menores de 5 años duplicaron el tiempo de exposición a las pantallas de televisión, celulares y tablets en la pandemia. En forma paralela, la actividad física, principalmente en forma de juego, se redujo en un 20%, mientras que la calidad de sueño bajó en 15%. La exposición a las pantallas con seguridad aumentará, ahora que se inicia la temporada de vacaciones. Esto ha ocurrido en contra de toda recomendación de la Organización Mundial de la Salud, que aconseja tres horas de actividad física al día, y que la exposición a las pantallas sea menos de una hora al día, para propiciar un mejor desarrollo social, psicológico y cognitivo.

Si bien se ha valorado la importancia de internet en el teletrabajo y el teleestudio, que habían tenido un lento avance en el mundo, permitiendo a los trabajadores y estudiantes desarrollar sus labores a distancia, también representó una especie de adicción a las pantallas y un cambio en las relaciones humanas. Los menores comienzan a utilizar estos dispositivos a una edad más temprana. En Chile, el 11% de los niños que ya emplea algún dispositivo tiene menos de 5 años y a esa edad es imposible que ellos mismos mantengan buenos hábitos digitales al navegar en Internet. Pero resulta preocupante que los niños accedan a internet y a la televisión muchas veces sin tener la supervisión de sus padres para filtrar mensajes que puedan ser inconvenientes.