

## Menos pantallas, más interacción

●En estos días, las familias con niños enfrentan el desafío de mantenerlos alejados de las pantallas que muchas veces son un recurso recurrente ante el prolongado tiempo que permanecen en casa.

Los niños tienen su cerebro en desarrollo y diversos especialistas y estudios advierten lo nocivo que puede ser la exposición temprana a dispositivos electrónicos, asociándose a problemas conductuales, sociales, del lenguaje, como también de sueño y obesidad. En esta búsqueda de otras opciones, podemos aprovechar una de sus cualidades innatas: los niños son curiosos y exploradores por esencia, la mayoría disfruta experimentar y estar en contacto con la naturaleza, por lo que la cultura, en sus diversas expresiones, nos ofrece una oportunidad.

Pintar y dibujar, ya sea en casa o en talleres de verano, escuchar música en vivo, visitar lugares culturales y patrimoniales de la ciudad, asistir a parques y museos son actividades que despiertan en ellos su curiosidad y creatividad, invitándolos a explorar y acercándolos a sus emociones. Son opciones que les otorgan una experiencia de aprendizaje significati-

vo, por medio del juego y del arte, sin necesariamente pretender que todos de ellos se transformen en artistas.

*Carolina Tapia Krug*  
*Jefa de Extensión Cultural*  
**Universidad San Sebastián**