

Se proyecta que el 58% de los menores en Chile estará más de cuatro horas diarias conectado a internet:

Niños y uso excesivo de pantallas en vacaciones, un desafío que se puede gestionar

Preferir contenidos educativos y los que no generen dependencia, así como definir horarios y conversar sobre hábitos saludables en relación con la tecnología, son algunas claves, según los especialistas.

JANINA MARCAÑO

Las vacaciones de invierno son el escenario propicio para que miles de escolares hagan una pausa en sus obligaciones académicas y puedan destinar más tiempo a otras actividades.

Peró un problema al que se pueden enfrentar los padres es al uso excesivo de pantallas por parte de los menores en este tiempo libre.

De hecho, la más reciente Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes —realizada por ClaroVTR junto a Critería y dada a conocer esta semana— proyectó que el 58% de los menores de edad en Chile estarán más de cuatro horas diarias conectados a internet durante estas vacaciones.

Se trata de una conducta que puede tener un fuerte impacto negativo, principalmente en el desarrollo psicomotor, aseguran médicos especialistas entrevistados (ver recuadro). De allí que aprender a regular su uso para evitar excesos es clave.

“Lo primero que importa para decidir cómo usar pantallas es un criterio basado en la ciencia, que es preferir contenidos que no busquen retener al usuario”, comenta Montserrat Cubillos, directora del Centro de Investigación para la Mejora de los Aprendizajes de la Universidad del Desarrollo (UDD), quien esta semana dictó el *webinar* “¿Uso o abuso de las pantallas en vacaciones de invierno?”.

Cubillos agrega: “Hay videojuegos que generan vicio y están diseñados para que el niño y el adolescente se queden frente a la pantalla. Al estar conscientes de eso, significa que podemos limitar su uso”.

En esa misma línea, la académica recomienda elegir contenidos de calidad. “Cuando voy a permitir que vean una serie o algún otro contenido,



El tiempo frente a las pantallas reduce las interacciones sociales en persona y limita las habilidades sociales y emocionales que se desarrollan a través del juego físico y la comunicación cara a cara, advierten los expertos.

levisión, celulares y tabletas, y las horas de uso educativo”.

Sobre cómo lograr este esquema, el médico aconseja que “los menores sepan de antemano que no tienen un libro de pantallas, sino más bien un horario en el que se les permitirá su uso”.

Chupete digital

En tal sentido, Claro recomienda hacer un horario que incluya otro tipo de actividades. “Es muy importante darles ideas a los niños de otras cosas que puedan hacer y armarles un horario que incluya cosas como dibujar, pasar al aire libre o leer (en papel)”, señala la académica.

Un punto en el que los especialistas son enfáticos es en evitar una conducta conocida como “chupete digital”, un comportamiento en el que los adultos entregan los dispositivos digitales a los niños para que estos se distraigan o se calmen.

Una investigación, publicada el viernes en la revista *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, comprobó que este hábito conduce a la incapacidad de los menores para regular eficazmente sus emociones y podría provocar graves problemas en el control de la ira más adelante en la vida.

“Los menores tienen que aprender a gestionar sus emociones negativas por sí mismos. Y también necesitan la ayuda de sus padres durante este proceso de aprendizaje, no el apoyo de un dispositivo digital”, dijo Veronika Konok, líder del estudio e investigadora de la Universidad de Budapest (Hungría).

Los expertos coinciden en que si bien las vacaciones pueden ser un período desafiante para las familias respecto del uso de pantallas, también pueden convertirse en una oportunidad para ayudar a los hijos a crear hábitos saludables en relación con la tecnología.

“Debemos entender que más que prohibir a secas, este puede ser un tiempo para orientar y conversar con los niños sobre el tema, explicándoles por qué usar mucho tiempo los dispositivos les hace mal y ayudarlos a cómo tener un equilibrio, ofreciéndoles otras alternativas para entretenerse. La pantalla debe ser una parte de sus actividades, pero no la principal”, puntualiza Claro.

podemos buscar los que tengan personajes bien desarrollados o que le hablen al niño acerca de cosas que son importantes y él pueda responder o interactuar. Se ha visto que cuando el niño es activo en el proceso, se logran mejoras en el aprendizaje”, afirma Cubillos.

Muy similar opina Magdalena Claro, directora del Centro de Estudios de Políticas y Prácticas en Educación (CEPPE) de la UC.

“La curatoría del adulto es esencial. En el caso de YouTube, por ejemplo, los niños van haciendo clic instantáneamente al siguiente video y eso los lleva a más contenidos que no necesariamente son para su edad. Hay estudios que muestran que los algoritmos a veces llevan a contenido inapropiado e incluso perverso. La supervisión es clave”, opina la académica.

Otro criterio importante tiene que ver con la edad y el tiempo de pantalla. “La recomendación de la Academia Estadounidense de Pediatría es que hasta los dos años un niño no debiese tener acceso a ningún tipo de pantalla debido al im-

Impacto en el desarrollo

La evidencia científica más actualizada muestra que el uso excesivo de pantallas produce alteraciones en el desarrollo psicomotor, asegura el psiquiatra Pablo Espoz. “Principalmente en cuestiones de destreza y de cognición, y en los niños más pequeños. Se ha visto que cuando la exposición es muy alta en menores de dos a cuatro años, el desarrollo psicomotor se ralentiza, hay alteraciones del movimiento, de la coordinación y también de tipo emocional”, asegura el médico.

Gabriela Campos, psiquiatra infantil de Clínica Dávila, comenta: “Debemos entender la exposición a pantallas como un detenimiento del desarrollo, porque este se produce a propósito de las experiencias, como tener que solucionar algo por medio de un juego o de interacción con los familiares. Pero cuando ellos se exponen constantemente a pantallas, todo eso se detiene, con lo cual se frena también el desarrollo”.

La especialista explica que en edades más tempranas el impacto es mucho más severo. “Por eso se recomienda que los menores de dos años no deben usar nada de pantallas y, desde esa edad, hacerlo ojalá lo mínimo posible”, afirma.

pacto en el neurodesarrollo (ver recuadro)”, asegura el psiquiatra Pablo Espoz, jefe de la Unidad de Cuidados Intensivos Psiquiátricos del Hospital Regional de Rancagua y director de la Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y la adolescencia de Chile.

Después, agrega, hasta entre cuatro o cinco años, “el uso debe ser progresivo y con fines idealmente enfocados en lo educativo. Y ya desde los cinco años en adelante, los chicos pueden tener un acceso a la pantalla que no supere un máximo de tres horas diarias, incluyendo te-