

## Restricción del uso de celulares en colegios: la normativa que suma apoyo entre los especialistas

Norma del municipio de Las Condes comenzó a regir esta semana en los establecimientos escolares de la comuna y podría extenderse a otras ciudades que valoran la idea.

En Chile, un 87% de niños y adolescentes poseen un teléfono celular propio con acceso a internet y la edad promedio a la que lo obtienen es a los 8,9 años. Así lo reveló un estudio de Unicef y el Ministerio de Educación (Kids Online Chile 2022: La relación de niños, niñas y adolescentes con el mundo digital).

Además, Radiografía Digital 2022, de la Fundación VTR y Critería, expuso que los menores entre 13 y 17 años pasan conectados diariamente 4 horas en promedio, mientras que los niños de entre 8 y 12 años, lo hacen de 2 a 4 horas al día.

En este escenario, la psiquiatra de Clínica Las Condes, Verónica Zumarán, es enfática en que "el impacto en el uso de pantallas puede ser negativo en los niños, en particular, respecto de la interacción social, la falta de concentración y la comunicación verbal y no verbal". Por eso, añade, "es necesario y urgente regular de manera adecuada el uso de celulares y pantallas entre los menores de edad y en espacios determinados, como los colegios".

Para la doctora Zumarán, es una "buena idea" la determinación de la municipalidad de Las Condes, respecto de prohibir el uso de celulares en los establecimientos escolares de su comuna. Sin embargo, la psiquiatra advierte que "lo mejor es la regulación en el uso de determinados aparatos tecnológicos, porque obviamente hay casos en que las pantallas contribuyen a mejorar los aprendizajes

y disminuir las brechas educativas".

Asimismo, la psiquiatra explica que "en general, el uso de celulares en niños puede producir una serie de problemas en la interacción con sus pares, disminuir la concentración y la creatividad, generar ansiedad –por ejemplo, por la necesidad de gratificación instantánea que entregan los celulares con actualizaciones permanentes de contenido- y dificultar la comunicación verbal y no verbal".

Ante ello, la especialista de Clínica Las Condes detalla que "debe regularse su uso y, en lo posible, evitar el mayor tiempo posible que los más pequeños los utilicen de manera regular. O sea, antes de los 2 años, por ningún motivo, salvo que sea una videollamada, algo a lo que nos acostumbró la pandemia del Covid, pero siempre bajo la supervisión de un adulto", aconseja.

En términos de recomendaciones, la psiquiatra también apunta que "las pantallas pequeñas, como los celulares, son también fuentes de estrés innecesario, por lo tanto, restringir su uso también en los adultos es necesario".

Una idea que también ha sido bien valorada en otras comunas del país que podrían replicarla dado el negativo efecto de la adicción a las pantallas, sobre todo a temprana edad. De hecho, los especialistas aconsejan que la exposición a pantallas debe retardarse lo más posible y regularla por horas y nunca regalarle un smartphone a un niño antes de los 10 años. /