

EDITORIAL

El uso de las pantallas en el caso de menores de edad está bajo lupa de especialistas, entre otras cosas, por su posible incidencia en trastornos mentales como la ansiedad.

Esto, tras conocerse que alrededor del 50% de ese segmento etario está bajo control de esa patología en los Centro de Salud Familiar (Cesfam) de Concepción, la cual, según especialistas, está vinculada al uso de pantallas, por ejemplo, como es el caso de celulares.

Lo anterior ha encendido una alerta y, también, ha significado la tramitación de proyectos de ley que, en caso de aprobarse, prohibirán el uso de esos aparatos telefónicos en colegios, hasta sexto básico, y, posterior a ese nivel, quedaría sujeto a un protocolo definido por cada recinto educacional.

"Estos trastornos tienen relación con que somos muy permeables a las influencias del contexto, ya pasó la pandemia, pero quedaron sus efectos en la economía y los niños se dan cuenta de los problemas que pasan las familias, sobre todo, los adolescentes que se dan cuenta de las problemáticas que tienen los adultos y eso genera estrés", dijo Claudia Ruminot, encargada comunal del Programa de Salud Mental penquista.

El estrés, explicó a Diario Concepción, viene de la mano con la ansiedad. "Lo primero que hace es subir los niveles de ansiedad. Los jóvenes empiezan con trastor-

Ansiedad en niños y niñas



Es importante que se genere un control familiar respecto del acceso y frecuencia de uso de niños y niñas de las mismas pantallas.

nos del sueño, a estar más irritables, a tener problemas en el colegio con la atención, concentración, memoria y, además, una angustia permanente", dijo.

Las pantallas, recalcó, producen una onda, una luz similar a la del día que no permite que el cerebro sepa que es de noche, lo que impide que secrete melatonina, hormona que permite dormir, lo que deriva en los trastornos del sueño y en la ansiedad generalizada.

La misma especialista agregó que otro efecto del uso excesivo de pantallas es que los menores de edad tienen menos herramientas y habilidades sociales para comportarse y manejarse socialmente, lo que, recalcó, les lleva a tener una menor tolerancia a la frustración.

En este punto también es importante que se genere un control familiar respecto del acceso y frecuencia de uso de niños y niñas de las mismas pantallas. No solo de celulares, sino también de otros equipos que hay en una casa. La pandemia es parte de complicados años, pero ya pasó y hay que estructurar un uso acorde.