

Verano hiperconectado: experta alerta por el fuerte aumento del consumo digital infantil

Las vacaciones de verano traen días más largos, menos rutinas y más tiempo libre. Pero también un fenómeno que preocupa cada vez más a especialistas: el aumento sostenido del tiempo que niños y adolescentes pasan frente a pantallas. Tablets, celulares, consolas y computadores se transforman en compañeros permanentes de juego y entretenimiento, generando inquietud por sus efectos en el desarrollo. Así lo advierte Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), quien señala que la exposición prolongada a dispositivos digitales puede afectar funciones clave como la organización, el autocontrol y la capacidad de adaptación a los cambios. A esto se suman consecuencias físicas y emocionales: sedentarismo, aumento de peso, alteraciones del sueño y mayor inestabilidad emocional. La importancia de la edad y el contacto real Según , la edad de inicio del consumo digital es determinante. “Las experiencias presenciales no se pueden reemplazar. Un niño que explora su entorno y se relaciona cara a cara tendrá más herramientas emocionales que uno criado con una ‘niñera digital’, explica. Tartakowsky advierte que la introducción temprana a pantallas reduce la motivación por el juego al aire libre y limita oportunidades para fortalecer vínculos reales, fundamentales durante la infancia. Riesgos diferenciados y nuevas alertas El tipo de uso también varía según género. Muchas niñas se concentran en redes sociales, mientras que gran parte de los niños dedica largas horas a videojuegos. Esto los expone a riesgos como acoso virtual, contacto con desconocidos o conductas compulsivas. Uno de los puntos más alarmantes, según la académica, es el acceso temprano a contenido sexual explícito. Esta tendencia en específico está en aumento y puede afectar seriamente el desarrollo emocional de los menores. Señales de alerta y cifras preocupantes Durante el verano, los límites suelen relajarse, especialmente porque los adultos no cuentan con el mismo tiempo libre que sus hijos. La psicóloga llama a poner atención a ciertas señales: llantos intensos al retirar el dispositivo, pérdida de interés por actividades presenciales, trastornos del sueño, ansiedad o tristeza. Las cifras respaldan la preocupación. El estudio “Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes” reveló que los menores chilenos pasan más de cuatro horas diarias conectados a Internet en verano, y un 82% de los padres considera excesivo ese tiempo. Además, el indicó que 4 de cada 10 niños comen frente a pantallas los fines de semana, reforzando el vínculo entre tecnología, malos hábitos alimentarios y falta de movimiento. Recomendaciones para un verano más equilibrado Entre las medidas sugeridas están alternar tiempos con y sin pantallas, fomentar actividades presenciales, privilegiar contenidos educativos, regular también el uso digital de los adultos y generar redes de apoyo entre familias. “La prevención es clave. Las vacaciones deben servir para reconectar con el entorno y fortalecer la convivencia”, concluye Tartakowsky, subrayando que el cuidado del bienestar infantil es una responsabilidad compartida.