

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

Ante la llegada del verano de 2026 y un periodo de vacaciones para los menores, muchos tienden a pasar horas frente a las pantallas.

| 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 especialista , 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 Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables 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. Sigue a Concierto.cl en Google Discover Recibe nuestros contenidos directamente en tu feed. Contenido patrocinado

Autor: Benjamín Carrasco