

## "Un niño que pasa sus primeros años explorando será un adolescente más equilibrado que aquel que creció acompañado por una 'niñera digital'"



Viviana Tartakowsky, directora de Psicología de la UBO, advierte que con la llegada del verano, el tiempo frente a las pantallas se multiplica y llama a estar atentos a cambios de humor, trastornos del sueño y pérdida de interés por el juego al aire libre. Con la llegada de la temporada estival, los días más largos y el tiempo libre escolar traen consigo un efecto colateral que preocupa a los especialistas: las pantallas se transforman en compañeros constantes de juego, multiplicando el tiempo de exposición de niños y adolescentes a los dispositivos móviles. Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), alerta que este fenómeno tiene repercusiones directas en el desarrollo. El uso prolongado de tecnología puede afectar funciones claves como la organización, el autocontrol y la adaptación a los cambios, además de fomentar el sedentarismo y debilitar la estabilidad emocional. La trampa de la "niñera digital". La edad de inicio en el mundo digital es determinante. Según la especialista, "Las experiencias presenciales no se pueden reemplazar. Un niño que pasa sus primeros años explorando el entorno y relacionándose cara a cara será un adolescente más equilibrado que aquel que creció acompañado por una 'niñera digital' ". Esta introducción precoz a las pantallas no solo reduce la motivación por jugar al aire libre, sino que limita las oportunidades para fortalecer vínculos reales. Cifras que preocupan El escenario actual es elocuente. El estudio "Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes" mostró que los menores chilenos pasan más de cuatro horas diarias conectados a Internet durante el verano. A esto se suma que un 40% de los niños come frente a pantallas los fines de semana, según el Observatorio Nutricional Nestlé, lo que confirma un vínculo nocivo entre tecnología y malos hábitos alimentarios. Riesgos diferenciados y señales de alerta El consumo digital también presenta matices según el género: muchas niñas se vuelcan a las plataformas sociales, mientras que los niños se concentran en los videojuegos. Ambos grupos quedan expuestos a riesgos como el contacto con desconocidos, el acoso virtual y, de manera alarmante, el acceso temprano a material sexual explícito. Para los padres, Tartakowsky sugiere estar atentos a ciertas señales: llantos intensos al retirar el dispositivo, trastornos del sueño, ansiedad o pérdida de interés por actividades presenciales. "Cuando la vida social se concentra casi exclusivamente en lo virtual, el niño se siente más solo y su autoimagen se vuelve vulnerable", explica. ¿Qué hacer? Considerando que los adultos no siempre tienen vacaciones al mismo tiempo que sus hijos, la psicóloga propone soluciones prácticas: Redes de apoyo: Organizarse con familiares, vecinos o amigos para turnarse en el cuidado y evitar el encierro digital. Alternancia: Establecer

*momentos con y sin dispositivos, privilegiando lo presencial. Ejemplo: Regular el consumo digital de los propios adultos para no normalizar la sobreexposición. “Las vacaciones deben ser un período para recuperar la presencia, reconectar con el entorno y fortalecer la convivencia”, concluye la académica. ADN Los Tenores con La Banda de ADN Programación*

*Autor: Mario Vergara*