

Niños más conectados que nunca: Experta advierte efectos del exceso digital en verano



Con la llegada de la época estival, los días más largos y las vacaciones multiplican el tiempo que los niños y adolescentes pasan frente a las

pantallas, transformando dispositivos en compañeros constantes de juego y entretenimiento. Este fenómeno, cada vez más presente en los hogares, preocupa a especialistas por sus posibles efectos en el desarrollo de este segmento de la población. Al respecto, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), explica que el uso prolongado de dispositivos puede afectar funciones clave como la organización, el autocontrol y la adaptación a los cambios, además de fomentar el sedentarismo, favorecer el aumento de peso y debilitar la estabilidad emocional. La especialista destaca que la edad en que comienza el contacto digital es determinante. "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", afirma. También sostiene que la introducción precoz a pantallas reduce la motivación por jugar al aire libre y limita oportunidades para fortalecer vínculos reales. Otro punto que menciona Tartakowsky es que el tipo de uso influye de manera distinta según el género. Muchas niñas participan en plataformas sociales, mientras que numerosos niños se concentran en videojuegos, lo que expone a riesgos como contacto con desconocidos, acoso virtual o comportamientos compulsivos. A ello se suma un fenómeno cada vez más frecuente, como lo es el acceso temprano a material sexual explícito, tendencia que la académica considera especialmente alarmante. **Tips útiles** Durante las vacaciones, explica la psicóloga, los límites suelen relajarse porque los adultos no disponen de tiempo libre similar al de los hijos. Por ello, propone organizar redes de apoyo familiares, vecinos o amigos- que permitan turnarse en el cuidado y eviten que los menores pasen el día entero frente a una pantalla. También subraya que ciertos comportamientos deberían alertar: llantos intensos al retirar el dispositivo, pérdida del interés por actividades presenciales, trastornos del sueño o señales de ansiedad y tristeza. "Cuando la vida social se concentra casi exclusivamente en lo virtual, el niño se siente más solo y su autoimagen se vuelve vulnerable", indica. Este escenario se refleja en cifras recientes. Según el estudio "Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes", publicado en enero de este año, muestra que los menores chilenos pasan más de cuatro horas diarias conectados a Internet durante el verano, mientras que un 82% de los padres considera ese tiempo excesivo. Asimismo, el tercer "Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables" reveló que un 40% de los niños come frente a las pantallas los fines de semana, lo que confirma una relación preocupante entre tecnología, hábitos alimentarios y falta de movimiento. Para enfrentar esta realidad, Tartakowsky recomienda alternar momentos con y sin dispositivos, privilegiando actividades presenciales; fomentar contenidos

educativos; regular el consumo digital de los adultos; y promover condiciones laborales que permitan acompañar a los hijos sin sobreexposición tecnológica . Precisa además que, si la dependencia aparece temprano, la intervención es más sencilla y los resultados más favorables. “ La prevención es clave. Las vacaciones deben ser un período para recuperar la presencia, reconectar con el entorno y fortalecer la convivencia ”, asevera la investigadora, quien insiste en que la responsabilidad debe compartirse entre familias, comunidades y políticas públicas que protejan el bienestar infantil. Ver comentarios

Autor: Isidora Aguirre