

## Niños pasan más de 4 horas diarias conectados a internet: Cómo reducir la dependencia a redes en Verano

El uso excesivo de pantallas en vacaciones puede afectar el desarrollo emocional, social y cognitivo de niños y adolescentes, especialmente cuando el contacto digital comienza a edades tempranas.

Las vacaciones de verano además de constituir un descanso necesario para niñas y niños también implica un tiempo en donde permanecen hiperconectados a redes digitales , escenario que alerta a expertos en materia de salud mental Lo anterior se constata en el estudio “Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes” desarrollado por la Defensoría de la Niñez en enero de 2025, que revela que menores pueden pasar hasta más 4 horas diarias conectados a Internet. En tanto, el tercer Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables reveló que cuatro de cada diez niños comen frente a pantallas los fines de semana , evidenciando una asociación preocupante entre tecnología, sedentarismo y hábitos poco saludables. En este contexto, Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), plantea que el descanso veraniego, lejos de reducir la dependencia digital, suele intensificarla. La académica explica que la combinación de vacaciones escolares y jornadas laborales habituales de los adultos favorece que teléfonos, tablets y consolas se transformen en una solución cotidiana de entretenimiento. Este uso prolongado, advierte, puede impactar áreas fundamentales del desarrollo infantil, como la autorregulación, la capacidad de organización y la adaptación a cambios, además de incidir en el aumento de peso y en la estabilidad emocional. La psicóloga enfatiza que la edad de inicio en el consumo digital resulta clave para comprender sus efectos a largo plazo. | “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”, sostiene. Según detalla, el contacto temprano y excesivo con pantallas reduce la motivación por el juego al aire libre y limita la construcción de vínculos reales. Otro elemento que destaca Tartakowsky es la forma diferenciada en que niños y niñas utilizan la tecnología. Mientras muchas niñas priorizan redes sociales, una parte importante de los niños se concentra en videojuegos, lo que abre la puerta a riesgos como el contacto con desconocidos, el ciberacoso o conductas compulsivas. A este escenario se suma, agrega, el acceso cada vez más temprano a contenido sexual explícito, fenómeno que considera especialmente preocupante. La especialista sugiere generar redes de apoyo entre familiares, vecinos o amigos para compartir el cuidado y evitar jornadas completas frente a las pantallas. También recomienda alternar espacios con y sin tecnología, priorizar experiencias presenciales, seleccionar contenidos educativos y, además, regular el propio uso digital de los adultos. También llama a estar atentos a señales de alerta, como reacciones desmedidas al retirar dispositivos, desinterés por actividades presenciales, problemas de sueño o manifestaciones 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”, advierte.