

Verano y pantallas: expertos alertan sobre impacto en neurodesarrollo, hábitos y bienestar infantil

Las vacaciones de verano, con sus días más largos y la ausencia de la rutina escolar, han convertido a las pantallas en protagonistas del tiempo libre infantil.

Tablets, celulares, computadores y consolas pasaron de ser herramientas de uso acotado a compañeros permanentes de entretenimiento. Pero el fenómeno no es inocuo: especialistas advierten sobre un impacto creciente en el desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), señala que el uso prolongado de dispositivos puede interferir en funciones esenciales del neurodesarrollo, como la organización, el autocontrol y la adaptación a los cambios. A esto se suma una cadena de efectos físicos y emocionales: mayor sedentarismo, aumento de peso y un debilitamiento de la estabilidad emocional. Para la académica, la edad de inicio del contacto digital es un factor crítico. “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. Según explica, la exposición temprana reduce la motivación por el juego al aire libre y limita instancias clave para construir vínculos reales, afectando habilidades sociales y emocionales que se modelan en la interacción cara a cara. El patrón de uso también presenta diferencias por género. Mientras muchas niñas concentran su actividad en plataformas sociales, numerosos niños lo hacen en videojuegos, lo que incrementa la exposición a riesgos digitales como contacto con desconocidos, ciberacoso o conductas compulsivas. Tartakowsky advierte que, un elemento que agrava el escenario es el acceso cada vez más temprano a material sexual explícito, una tendencia que la experta describe como especialmente alarmante. Señales de alerta y recomendaciones para el verano Durante el período estival, los límites tienden a relajarse, en parte porque el descanso adulto no coincide con el tiempo libre de los hijos. En ese contexto, la psicóloga propone generar redes de apoyo entre familiares, vecinos o amigos para distribuir turnos de cuidado y evitar jornadas completas de consumo digital. Al mismo tiempo, subraya que hay señales que no deben ignorarse: reacciones emocionales intensas al retirar el dispositivo, pérdida de interés por actividades presenciales, trastornos del sueño, ansiedad o tristeza persistente. “Cuando la vida social se concentra casi exclusivamente en lo virtual, el niño se siente más solo y su autoimagen se vuelve vulnerable”, agrega. Además, explica que el aislamiento digital puede profundizar sensaciones de soledad. “Cuando la vida social se concentra casi exclusivamente en lo virtual, el niño se siente más solo y su autoimagen se vuelve vulnerable”, advierte. En la misma línea, remarca que “cuando la vida social se concentra casi exclusivamente en lo virtual, el niño se siente más solo y su autoimagen se vuelve vulnerable”. “La prevención es clave. Las vacaciones deben ser un período para recuperar la presencia, reconectar con el entorno y fortalecer la convivencia”, asegura. Frente a ello, recomienda alternar momentos con y sin dispositivos, priorizar panoramas presenciales —como los que tú misma sueles cubrir desde la mirada outdoor y gastronómica en Chile—, promover el uso de contenidos educativos y, sobre todo, regular el propio consumo digital adulto. También aboga por mejores condiciones laborales que faciliten el acompañamiento familiar sin recurrir a la sobreexposición tecnológica. Más de 4 horas diarias conectados: qué dicen los datos Las advertencias no son aisladas. El estudio “Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes”, publicado en enero de este año, reveló que los menores chilenos superan las cuatro horas diarias conectados a Internet durante el verano. Además, un 82% de los padres considera ese tiempo excesivo. Asimismo, el “Observatorio Nutricional Nestlé por Niños Saludables” mostró que un 40% de los niños come frente a las pantallas los fines de semana, confirmando la preocupante relación entre tecnología, hábitos alimentarios y falta de movimiento. Tartakowsky sostiene que, si la dependencia digital se detecta temprano, la intervención es más sencilla y los resultados, más favorables. Para enfrentar la problemática, insiste en un enfoque colectivo: la responsabilidad debe compartirse entre familias, comunidades y políticas públicas que prioricen la protección del bienestar infantil. Finalmente, concluye que la prevención es clave. “Las vacaciones deben ser un período para recuperar la presencia, reconectar con el entorno y fortalecer la convivencia”, recordando que el verano no solo es descanso, sino una oportunidad para reconectar fuera del mundo digital.