



En vacaciones se tiende a flexibilizar las reglas.

## Verano: si los niños pasan conectados “se sienten más solos y vulnerables”

Académica llamó a los padres y tutores a controlar el uso de pantallas.

Las vacaciones son un tiempo en que los límites y reglas impuestas a los niños suelen relajarse porque los adultos no disponen de tiempo libre similar al de ellos, el descanso es menos extenso. Por esto, la académica de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, recomendó organizar redes de apoyo con familiares, vecinos o amigos

que permitan turnarse en el cuidado y eviten que los menores pasen el día entero frente a una pantalla.

Hay comportamientos que deberían alertar a los adultos si esto ocurre, como por ejemplo 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”, indicó Tartakowsky.

La psicóloga recomendó alternar momentos con y sin dispositivos, privilegiar actividades presenciales y fomentar contenidos educativos, a la par de regular el consumo digital de los adul-

tos.

Si la dependencia a la tecnología aparece temprano, destacó Tartakowsky, la intervención es más sencilla y con mejores resultados, por lo cual “la prevención es clave. Las vacaciones deben ser un período para recuperar la presencia, reconectar con el entorno y fortalecer la convivencia” al interior de la familia y comunidades.