



Consecuencias del llamado "ocio digital" en menores, según especialistas:

El uso excesivo de pantallas en la infancia también afecta el desarrollo cerebral

La constante exposición se relaciona con retraso en el lenguaje, problemas de regulación emocional e incluso con la capacidad de ser empático, advierten expertos que investigan el tema.

JANINA MARCANO

Trastornos del sueño, problemas de visión y una creciente evidencia de vínculos entre redes sociales y síntomas de ansiedad y depresión son efectos documentados del uso excesivo de pantallas en niños y adolescentes.

Sin embargo, un aspecto menos visibilizado está ganando atención: cómo el uso de dispositivos digitales afecta el neurodesarrollo infantil, es decir, el proceso por el cual el cerebro se moldea y estructura durante los primeros años de vida.

Expertos coinciden en que, según la evidencia, el impacto negativo no proviene del uso académico o supervisado, sino del llamado uso recreativo.

Esto es lo mismo que concluyó una revisión de 102 estudios publicada en *Frontiers* en 2022.

"No es lo mismo ver una película en familia que pasar horas jugando videojuegos o en una red social", aclara Victoria Saver, psicóloga infantojuvenil e investigadora sobre el impacto de nuevas tecnologías en menores de la U. Finis Terrae.

Así, señala, el uso más problemático se relaciona con el "ocio digital", actividades como ver videos de YouTube o pasar horas en redes sociales y otras aplicaciones con colores vibrantes y sonidos diseñados para retener la atención.

Soledad Garcés, directora de la Fundación para la Convivencia Digital, quien también investiga el tema y es académica de la U. de los Andes, dice: "En neurodesarrollo, el problema no es solo lo que entregan las pantallas, sino lo que quitan".

Garcés explica: "Para que un niño tenga un neurodesarrollo sano nece-



FREEPIX/CREATIVITY COMMONS

Los expertos son categóricos en que los menores de seis años no deben usar pantallas. Se trata de una etapa crítica del desarrollo cerebral que se alimenta de experiencias reales, explican.

sita juego libre, que debe ser multisensorial y físico. Ese juego tiene función social y también hace que el niño ensaye la relación que tiene con su entorno y se conozca a sí mismo", lo que a su vez se relaciona con el desarrollo de habilidades.

El problema del exceso de pantallas, señala, "es que estas reemplazan ese juego libre por una experiencia pasiva, sensorialmente limitada y estructurada por otros".

Saver coincide: "Un niño que abusa de las pantallas va a dejar de jugar, de recibir luz del sol, de moverse, de vincularse. Son experiencias básicas para el desarrollo del cerebro y todas se ven restringidas".

Empezar a hablar

Uno de los ámbitos donde más se nota el impacto del reemplazo de la interacción humana es en el desarrollo del lenguaje, aseguran los expertos. "Hemos observado niños con retraso en el lenguaje, que a veces son catalogados erróneamente como autistas. Pero uno quita las pantallas y el niño empieza a hablar, a adquirir lenguaje", asegura Saver.

Elías Arab, psiquiatra infantojuvenil de Medcop y coautor del libro "El cerebro roto y la generación emer-

Teléfonos móviles

Sobre los teléfonos móviles, todos los expertos consultados concuerdan y son enfáticos en que los niños menores de 15 años no deben tener teléfono móvil propio y a esa edad, debería ser un teléfono básico. Esto, lamentan, contrasta con la realidad nacional. Varios estudios arrojan que la edad promedio en Chile para la entrega de un celular es alrededor de los ocho años. Según los entrevistados, esto va acorde con recomendaciones de sociedades científicas en varios países. "Hay que recordar que incluso las redes sociales indican que no debes tener una cuenta si eres menor de 13 años", comenta Saver.

gente", confirma: "Con dosis muy bajas de exposición a pantallas, ya se observa un retraso en el lenguaje".

Arab señala que "el lenguaje requiere interacción, reciprocidad, escuchar y responder. Nada de eso ocurre frente a una pantalla".

Un estudio danés, publicado en *BMC Public Health* en 2024 y hecho con niños de 2 a 3 años, mostró que pasar más de una hora al día en pantallas se asocia con peores puntuaciones en comprensión y expresión verbal, y con hasta 46% más de riesgo de dificultades lingüísticas.

El desarrollo de la función ejecutiva, que permite planificar, inhibir impulsos y organizarse, también se ve comprometido, coinciden los entrevistados. "Las pantallas entregan gratificación inmediata y eso afecta la ca-

pacidad del cerebro para proyectarse y pensar a largo plazo", dice Saver. "Esto guarda relación con el riesgo de que el niño no aprenda a esperar, ni a tolerar la frustración".

La psicóloga explica que las pantallas refuerzan la gratificación inmediata porque activan de forma intensa el circuito de la dopamina. Esto, advierte, genera además una base neurológica para futuras adicciones a sustancias u otros elementos en la adolescencia y la adultez.

Otros aspectos del neurodesarrollo infantil que pueden verse afectados son la regulación emocional, el desarrollo de la empatía y la adquisición de habilidades sociales, aseguran los entrevistados.

Estas capacidades también se construyen en la infancia a través del con-

tacto cara a cara, comentan.

En esa línea, Saver dice: "Vemos niños que tienden a tener características más egoístas, que no piensan en los demás y les cuesta regular sus deseos. Al no cumplirse esa meta a los cinco años, después es difícil que el niño tenga una orientación altruista hacia los demás".

Una investigación canadiense con más de 2.400 niños menores de cinco años concluyó que a mayor cantidad de horas al día frente a pantallas, peor es el desempeño en las evaluaciones de desarrollo. Los datos se publicaron en *Jama Pediatrics*.

En este contexto, las fuentes coinciden en que no se trata de demonizar la tecnología, sino de ajustar cuándo y cómo usarla.

"Mientras antes se introducen las pantallas, mayor es el impacto negativo. Los primeros seis años son fundamentales, porque es cuando el cerebro es más plástico", dice Arab.

Hasta los 6 años

Todos los especialistas concuerdan en los consejos de uso. "La recomendación es que los niños menores de seis años tengan cero horas de pantalla", dice Viviana Tartakowsky, directora de Psicología de la U. Bernardo O'Higgins y especialista en sociedad digital y educación.

Hasta hace poco, esta recomendación era hasta los dos años, pero varias sociedades de pediatría del mundo subieron la edad en base a la nueva evidencia científica sobre el impacto en la etapa inicial de la vida, aclaran los entrevistados.

De los siete a los trece, el uso debe ser de menos de una hora diaria, incluyendo actividades escolares, como las tareas, aseguran los expertos.

Para los padres, el desafío es grande, reconocen. Pero hay margen de acción, aseguran.

"Hay que tener alternativas a las pantallas. No saco nada limitando si no entrego algo más", plantea Saver. "Debo darle algún otro panorama, poder sacarlo al aire libre, contar con la familia para que me ayude, hacer una cita con la abuela o comprarle legos", ejemplifica.

Y aunque los primeros días puedan ser difíciles, el cambio es posible. "Las primeras tres semanas en las cuales uno reduce los dispositivos son terribles. Pero después de eso, el cerebro empieza a volver a repararse y a volver a tener respuestas emocionales un poco más adaptativas", concluye Saver.