

Psicóloga Rosa Martínez

Magallanes en alerta: experta advierte sobre los efectos de los dispositivos móviles en la infancia

● El aumento del uso de celulares entre niños y niñas en Magallanes despierta inquietud entre expertos y comunidades educativas.

Texia Padilla

periodistas@elpinguino.com

El uso de dispositivos móviles por parte de niños y niñas se ha normalizado de manera significativa en los últimos años, y este fenómeno está comenzando a generar preocupación entre especialistas, familias y comunidades educativas de la Región de Magallanes. En este contexto, la psicóloga Rosa Martínez, profesional con residencia en la ciudad de Punta Arenas, ha emitido una advertencia sobre los riesgos que podría implicar el uso excesivo de celulares en menores de edad, especialmente cuando no existe un adecuado equilibrio entre la tecnología y otras actividades esenciales para el desarrollo infantil.

El cierre del año escolar 2024 en diversos colegios chilenos vino acompañado de una medida que no

ha pasado desapercibida: a partir de 2025 se prohibió el uso de teléfonos móviles durante el horario escolar. La iniciativa ha generado posturas encontradas, entre apoderados preocupados por mantener el contacto con sus hijos y docentes que valoran el potencial educativo de las tecnologías. Aun así, el mensaje es claro: es necesario revisar el papel que juegan estos dispositivos en la formación de los más jóvenes.

Desde Punta Arenas, Rosa Martínez advierte que el uso prolongado y sin control de celulares puede tener consecuencias graves para la salud física, emocional y cognitiva de los niños. Entre los efectos más preocupantes, la especialista destaca:

-Alteraciones del sueño debido a la exposición a la luz azul

-Aumento de la irritabilidad, hiperactividad y

dificultades para regular emociones.

-Impacto negativo en el bienestar psicológico y las relaciones sociales.

-Retrasos en el desarrollo motor, cognitivo y lingüístico en la primera infancia.

-Problemas físicos como obesidad, fatiga visual y dolores posturales.

En su análisis, Martínez señala que estos problemas pueden intensificarse en regiones como Magallanes, donde factores climáticos y de aislamiento geográfico hacen más frecuente el uso de pantallas en casa, especialmente durante largos periodos de frío.

Frente a este escenario, la profesional propone recomendaciones concretas para las familias:

-Evitar por completo el uso de pantallas en menores de 18 a 24 meses (exceptuando videollamadas).

Establecer límites de tiempo para niños desde los seis años en adelante.

-Apagar pantallas cuando no se estén utilizando y retirarlas de espacios como el comedor o los dormitorios.

-Promover momentos libres de tecnología, como cenas familiares o actividades recreativas.

-Evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir.

La especialista enfatiza que los adultos deben ser referentes en el uso responsable de los dispositivos. En caso de no poder controlar la situación, recomienda buscar apoyo profesional, ya que las consecuencias podrían escalar si no se abordan a tiempo.

La discusión sobre el uso de celulares en niños ha comenzado a ocupar un lugar central en



El fenómeno está comenzando a generar preocupación entre especialistas, familias y comunidades educativas de la Región de Magallanes.

los espacios de crianza, salud y educación de Punta Arenas y la región. Con nuevas políticas en los colegios y un llamado urgente de los profesionales de

la salud, se abre el camino para que Magallanes impulse un diálogo informado sobre el rol que debe tener la tecnología en el desarrollo infantil.