



## Editorial

# Los niños y la exposición a las pantallas

Con motivo de la celebración del Día del Niño, algunos especialistas han expresado su preocupación ya que cada año en esta fecha se acentúa el interés de los padres de regalar un celular o una tablet a sus hijos. Esta celebración se relaciona con la promulgación de la Convención sobre los Derechos del Niño en Chile, que ocurrió el 14 de agosto de 1990. Por el contrario, los expertos han llamado a los padres para que opten por juguetes entretenidos y especialmente interactivos, o bien, aquellos que estimulen el juego individual y colectivo, fomentando también los momentos compartidos en familia.

Un estudio realizado por la Universidad de los Andes señaló que los niños reciben su primer teléfono, en promedio, a los 10 años de edad, aunque hay un porcentaje significativo (38%) que lo recibe entre los 7 y los 9 años, en especial en la celebración del Día del Niño.

Pero tal vez donde se enfrentan las mayores complicaciones es en el comportamiento de los niños, que se han hecho dependientes de las pantallas y de las tecnologías en general, lo que ha reducido sus tiempos de estudio, se ha afectado la atención, la concentración y se dificulta el aprendizaje. La irrupción de Internet se transformó en un punto de inflexión para el ser humano, especialmente en términos de comunicaciones y relaciones con su entorno. Los cambios han sido tan profundos como vertiginosos, ya que el mundo virtual se ha instalado paralelamente a la vida real y cotidiana, tal como la conocemos. Así, los teléfonos inteligentes, las tablets y computadoras se han vuelto esenciales para los niños, por recibirlos en forma tan anticipada.

De acuerdo con un informe de la empresa de seguridad informática Kaspersky, en Chile el 52% de los padres adquieren estos dispositivos con el objetivo de que puedan ser una herramienta de estudio para los menores. Sin embargo, esos dispositivos no siempre cumplen únicamente con los propósitos por los cuales fueron adquiridos, por lo que hay un crecimiento en la adopción de aplicacio-

nes de control parental, para prevenir que los niños accedan a sitios inconvenientes.

Un análisis de la revista médica mensual *Jama Pediatrics* (2024) vinculó la exposición a pantallas en menores de 6 años con peores resultados cognitivos y psicosociales. Otro estudio mostró que niños de un año con más tiempo frente a pantallas presentaban retrasos en la comunicación y resolución de problemas.

Un estudio internacional realizado por la Universidad de la Frontera, el Instituto Nacional de Salud Pública de México y la Universidad de Washington en San Luis, Estados Unidos, reveló que los niños menores de 5 años duplicaron el tiempo de exposición a las pantallas de televisión, celulares y tablets, durante la pandemia de covid que azotó al mundo entre 2020 y 2022. En forma paralela, la actividad física, principalmente en forma de juego, se redujo en un 20%, mientras que la calidad de sueño bajó 15%.

El estudio consideró una muestra de niños chilenos, mexicanos y de Estados Unidos y los resultados fueron publicados en la revista *Scientific Reports*. El kinesiólogo Nicolás Aguilar, académico de la Universidad de la Frontera e investigador principal del estudio en Chile, señaló que el uso excesivo de pantallas está llegando de forma preocupante en etapas muy tempranas del desarrollo, lo que se asocia con dificultades motoras, del lenguaje y emociones.

En ocasiones la falta de espacios adecuados para jugar afecta el desarrollo integral de los niños. Esto ha ocurrido en contra de toda recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que aconseja tres horas de actividad física al día, y que la exposición a las pantallas sea menos de una hora al día, para propiciar un mejor desarrollo social, psicológico y cognitivo.

En Chile, el 11% de los niños que ya emplea algún dispositivo tiene menos de 5 años y a esa edad es imposible que ellos mismos mantengan buenos hábitos digitales.

**Un estudio de la U. de los Andes señaló que los niños reciben su primer teléfono, en promedio, a los 10 años, aunque el 38% lo recibe entre los 7 y los 9 años, y en especial para el Día del Niño.**