

Las consecuencias del excesivo uso de pantallas en niños

Compleja realidad.

Expertos la analizan y dan pistas de cómo es posible que los adultos regulen al respecto.

Marcelo González Cabezas

Desde Unicef, cuya principal finalidad es promover la protección de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, hasta la Superintendencia de Educación chilena destacan el beneficio que las actividades lúdicas otorgan a los menores.

¿Pero ello puede verse afectado por el creciente uso de celulares y de tablets en los hogares?

Rodrigo Rojas, académico de la Universidad de Santiago, habla al respecto a propósito de un artículo publicado en la web de la Unicef sobre la educación preescolar, que sostiene que “el juego constituye una de las formas más importantes en que los niños pequeños obtienen conocimientos y competencias esenciales”.

Y en el sitio de la Superintendencia se sostiene que “el juego les permite a niños y niñas imaginar, explorar, representar distintas situaciones y así conocer y descubrir sus habilida-



Es inevitable que los menores se relacionen con las pantallas, pero hay que poner límites. / PEXELS

des, expresando emociones y mostrando su forma de ver el mundo”.

En 2022 la Sociedad Chilena de Pediatría estableció que los niños y las pasaban entre 5,3 y 6,1 horas frente a las pantallas, es decir, un tercio del tiempo que permanecen despiertos. “Si ello es perjudicial o no depende del tiempo efectivo que se le de-

dique al uso de pantallas”, dice Rodrigo Rojas, profesor de la Escuela de Psicología de la Usach.

Y sin demonizar a la tecnología, explica que “la idea no es desconectar por completo a los pequeños del mundo digital, sino que más bien regular la utilización excesiva de tablets o celulares a edades tempranas. Eso es lo que en verdad perjudica”.

Entre las recomendaciones para el uso de dispositivos, Rojas precisa que “lo ideal es que los niños de entre cero y dos años de edad ojalá tengan una cercanía nula o casi nula, menos de una hora, a las pantallas. Entre dos y cinco años, ese plazo se puede extender a máximo una hora. Y entre seis y diez años, a menos de

CIFRAS

6,1

Horas estaban los niños del país frente a pantallas en 2022, según la Sociedad Chilena de Pediatría.

1

Hora diaria, como máximo, deberían estar ante una pantalla los menores de entre dos y cinco años.

dos horas fuera del contexto escolar”.

Rojas recalca la postura de la Unicef: la entretención didáctica y al aire libre es una herramienta esencial para el desarrollo saludable, especialmente entre cero y 10 años.

“Cuando un niño juega, no sólo se divierte. También explora el mundo, aprende, se relaciona con otros y construye habilidades fundamentales para su vida futura... A través de los distintos tipos de juegos, los menores pueden desarrollar su lenguaje, fortalecen su motricidad, estimulan su creatividad y aprenden a conocer y a regular sus emociones. Con el juego simbólico y en grupo, los menores logran desarrollar habilidades sociales como empatía, cooperación y resolución de conflictos”, explica.

Y es en este punto sobre el que Rojas pone una alerta, al señalar que “muchos niños y niñas están reemplazando ese espacio fundamental y esencial por un consumo excesivo de



“El uso de pantallas en menores muchas veces se da por falta de tiempo o como respuesta al ritmo acelerado de la vida actual, y puede traer consecuencias negativas a corto y largo plazo”.

RODRIGO ROJAS
Usach

celulares, televisores, tablets o computadores... Tal tendencia, que muchas veces se da por falta de tiempo o como respuesta al ritmo acelerado de la vida actual, puede traer consecuencias negativas a corto y largo plazo”.

Problemas y recomendaciones

En ese sentido, recuerda la existencia de varios estudios que “han demostrado que la sobreexposición a pantallas durante la edad temprana se asocia a dificultades en el desarrollo del lenguaje, a problemas de atención, a alteraciones del sueño, a aumento de sedentarismo y a una menor capacidad de regularse en lo emocional”.

Por eso, es esencial darse el tiempo, la disposición, el espacio y, sobre todo, la presencia de los padres durante sus primeros años de vida: “Hay que estar con los niños ahí, jugar con ellos, permitirles explorar, inventar historias, construir, correr, imaginar, relacionarse con otros pequeños... Cada una de esas acciones contribuye al bienestar de los menores”.

En resumen, establecer límites para el uso de pantallas, aumentar la supervisión parental, propiciar el juego libre y los entornos que estimulen la curiosidad y la interacción social. “Proteger el juego es, de algún modo, proteger la infancia. Y cuando hacemos eso, estamos invirtiendo en una sociedad más sana, más creativa, y más empática para el futuro”, dice Rojas. “Para un correcto bienestar, la evidencia sugiere que en edades tempranas hay que priorizar, en la casa o en el colegio, juegos que incluyan la exploración sensorial, la interacción directa y el movimiento”, agrega.

También señala que dichas acciones lúdicas deben ser simples y sin estructuras rígidas. “Por ejemplo, pasarles una caja a niños menores de cinco años para que se imaginen que es un castillo, una tienda o una nave especial, es muy bueno”, con-



“La ficción narrativa en cuentos orales en espacios televisivos es un aporte a lo lúdico, pues esto no se resume sólo al juego con las manos o en la construcción de objetos”.

VALERIO FUENZALIDA
Universidad Católica