

## Vacaciones sin pantallas

●Durante las vacaciones escolares, niños y adolescentes disponen de más tiempo libre y menor estructura cotidiana, lo que se traduce en un aumento del uso de redes sociales. Este fenómeno, ampliamente documentado, ha generado un debate necesario sobre sus efectos en la salud mental y el bienestar psicológico en etapas sensibles del desarrollo.

Diversos estudios indican que el uso intensivo de estas plataformas puede asociarse con mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos y menor satisfacción vital, aunque esta relación no es lineal y continúa en investigación. Factores como el acoso cibernético, las alteraciones del sueño, el sedentarismo y la exposición prolongada a pantallas complejizan este vínculo.

Uno de los mecanismos psicológicos más relevantes es la comparación social. La exposición constante a imágenes y estilos de vida idealizados favorece comparaciones que pueden afectar la autoestima y generar insatisfacción personal, especialmente en niños y adolescentes. Si bien las redes sociales ofrecen espacios de conexión y expresión, el uso excesivo también puede tener efectos adversos.

Las vacaciones se convierten en una oportunidad para promover un uso más consciente y equilibrado de estas plataformas. Fomentar rutinas saludables, junto con una

mediación parental basada en el acompañamiento, el diálogo y la educación digital, resulta clave para resguardar la salud mental infantil y adolescente.

**Eduardo Sandoval-Obando**  
*Investigador Universidad Autónoma de Chile*