

Uso de pantallas en vacaciones: cuánto es demasiado y cómo poner límites saludables

- Durante el verano, niños y adolescentes pueden aumentar considerablemente el tiempo frente a dispositivos. Por eso es importante saber cómo equilibrar diversión y autocuidado.

Durante las vacaciones, los niños y adolescentes disponen de más tiempo libre, y gran parte de ese tiempo suele destinarse a pantallas: videojuegos, redes sociales, series, películas o videos. Si bien la tecnología forma parte de la vida cotidiana, su uso excesivo puede afectar el descanso, la concentración y el desarrollo emocional.

De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los menores de 2 años no deberían exponerse a pantallas, mientras que entre los 2 y 5 años se recomienda un máximo de una

hora diaria, idealmente dividida entre mañana y tarde. Desde los 6 años, el tiempo total no debiera superar las dos horas al día.

“Las pantallas activas, como celulares o tablets, estimulan el sistema de recompensa del cerebro y liberan dopamina, lo que las hace más adictivas. Por eso, es importante acompañar y enseñar a los niños a usarlas de manera consciente”, explica Dra. Alejandra Hernández, neuróloga infantoyjuvenil de Clínica Universidad de los Andes.

La especialista advierte que el uso desregulado puede

provocar irritabilidad, alteraciones del sueño y dificultades atencionales, además de afectar el vínculo familiar. “Las pantallas no son un cuidador. Es responsabilidad de los adultos ofrecer experiencias que nutran el desarrollo y fortalezcan los lazos”, enfatiza.

Recomendaciones para un uso saludable de pantallas Durante las vacaciones, el objetivo no es eliminar la tecnología, sino equilibrar su uso con juego, descanso y contacto social. La doctora entrega algunas claves:

- Definir horarios cla-

ros y evitar su uso después de las 19:00 horas.

- Acompañar y supervisar los contenidos a los que acceden los menores.
 - Evitar usar pantallas como método de regulación emocional.
 - No asociarlas a los tiempos de alimentación.
 - Fomentar el aburrimiento creativo, el juego libre y las actividades al aire libre.
- Un reciente estudio internacional reveló que niños y adolescentes que pasan más de cuatro horas diarias

frente a pantallas presentan mayor riesgo de ansiedad, depresión y síntomas compatibles con trastorno de déficit atencional e hiperactividad. Durante las vacaciones, la pérdida de rutinas puede intensificar estos efectos.

“Las vacaciones son una oportunidad para reconnectar: leer juntos, cocinar, salir a caminar o simplemente conversar. Esas experiencias son las que construyen los recuerdos que los acompañarán toda la vida”, agrega la Dra. Hernández.