

Pantallas, infancia y mesa

● La ley que regula el uso de celulares en establecimientos educacionales, que comenzó a aplicarse, ha instalado una pregunta que va más allá de la jornada escolar: ¿cuánto espacio ocupan hoy las pantallas en la vida cotidiana de niños y niñas? Además de su impacto en la concentración o la convivencia escolar, este debate refleja un fenómeno anterior: el acceso de los niños a dispositivos digitales.

Este hábito también impacta a la alimentación, ya que 1 de cada 3 niños y adolescentes consume alimentos frente a pantallas durante la semana,

cifra que en los niños más pequeños llega a cerca del 50% durante los fines de semana.

Esto revela cómo el momento de la comida ha ido perdiendo su lugar como un espacio de encuentro y conversación familiar. Comer no es únicamente una acción funcional, es una instancia en la que se construyen rutinas, se comparten experiencias y se promueve una relación saludable y consciente con la alimentación.

Si ya se logró limitar en las escuelas, ¿qué podemos hacer para lograr dar ese paso también en casa? Propiciar momentos de comida con menos distracciones puede ser relevante para fortalecer hábitos saludables.

Ignacia Larraechea