

Fecha: 19-03-2025
Fuente: Radioimagina

Visitas: 18.263
VPE: 305.905

Favorabilidad: No Definida

Título: **Niños chilenos pasan más de 5 horas diarias frente a las pantallas: ¿Cómo evitar el uso excesivo de celulares, tablets y televisión?**

Link: <https://www.radioimagina.cl/2025/03/ninos-chilenos-pasan-mas-de-5-horas-diarias-frente-a-las-pantallas-como-evitar-el-uso-excesivo-de-celulares-tablets-y-television/>

En la era digital, las pantallas se han convertido en una parte integral de la vida diaria de grandes y chicos.

No obstante, el tiempo que los niños pasan frente a ellas está generando gran preocupación entre los expertos. De hecho, en un estudio realizado por la **Universidad** de La Frontera (UFRO) en 2024 reveló que la alta exposición a dispositivos como celulares, tablets, televisión y videojuegos está afectando negativamente el bienestar físico y mental de escolares chilenos de entre 6 y 12 años. Por otro lado, la Sociedad Chilena de Pediatría, entre otros organismos, han coincidido que los niños en Chile pasan entre 5,3 y 6,1 horas diarias frente a las pantallas.

Lo que equivale a más de un tercio de su tiempo despierto. ¿Cómo podemos equilibrar la vida digital con actividades que favorezcan el bienestar y desarrollo de los niños? Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, detalló los peligros de la sobreexposición a las pantallas desde temprana edad. Asegurando que «estas afectan el desarrollo emocional y conductual de este grupo social. Interfiriendo en su capacidad para concentrarse, regular sus emociones y desarrollar empatía.

Ello puede generar dificultades que se trasladan a la escuela y a las interacciones sociales». En ese contexto, la académica universitaria destacó esencial que los padres y cuidadores no solo se preocupen por los límites de tiempo frente a estos dispositivos.

Si no que también actúen como modelos a seguir. «Si nosotros como adultos no regulamos nuestro propio uso de la tecnología, ¿cómo podemos esperar que nuestros hijos aprendan a hacerlo? La clave está en promover actividades presenciales y significativas que fortalezcan su desarrollo», agrega Tartakowsky. La psicóloga también resalta que las acciones que involucran interacción social, creatividad y juego son fundamentales para el crecimiento de los niños y niñas. Por otro lado, indicó que «el juego es un vehículo para que los niños expresen sus emociones, resuelvan problemas y socialicen.

Es crucial que los adultos fomenten este tipo de pasatiempos para estimular su creatividad, como los juegos de mesa o las actividades al aire libre». Leer también: ¿Cómo evitar el uso excesivo de celulares, tablets y televisión? Dentro de estas alternativas, los juguetes coleccionables se posicionan como una excelente opción para alejar a los niños de las pantallas.

Ya que estos no solo capturan la atención de los más pequeños, sino que también fomentan la imaginación y la interacción social. «Estos elementos les permiten desconectarse de la tecnología, mientras desarrollan habilidades de comunicación y colaboración.

Son una opción perfecta para integrar el juego con la creatividad», agrega Tartakowsky. Finalmente, la especialista de la **UBO** reafirma que el juego es esencial para el desarrollo emocional y social de los niños y niñas, ya que les permite expresarse y conectar con su entorno.

A través del juego, pueden explorar su mundo interior, desarrollar empatía, aprender a manejar sus emociones y relacionarse con los demás. «Es primordial que los padres y cuidadores promuevan y estimulen esta actividad con juguetes y experiencias lúdicas (como dibujar, pasear a la mascota, salir a caminar, etc. También que los adultos juguemos con nuestros niños y sus amigos», concluye Tartakowsky.

Niños chilenos pasan más de 5 horas diarias frente a las pantallas: ¿Cómo evitar el uso excesivo de celulares, tablets y televisión?

miércoles, 19 de marzo de 2025. Fuente: Radioimagina

En la era digital, las pantallas se han convertido en una parte integral de la vida diaria de grandes y chicos. No obstante, el tiempo que los niños pasan frente a ellas está generando gran preocupación entre los expertos. De hecho, en un estudio realizado por la Universidad de La Frontera (UFRO) en 2024 reveló que la alta exposición a dispositivos como celulares, tablets, televisión y videojuegos está afectando negativamente el bienestar físico y mental de escolares chilenos de entre 6 y 12 años. Por otro lado, la Sociedad Chilena de Pediatría, entre otros organismos, han coincidido que los niños en Chile pasan entre 5,3 y 6,1 horas diarias frente a las pantallas. Lo que equivale a más de un tercio de su tiempo despierto. ¿Cómo podemos equilibrar la vida digital con actividades que favorezcan el bienestar y desarrollo de los niños? Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), detalló los peligros de la sobreexposición a las pantallas desde temprana edad. Asegurando que «estas afectan el desarrollo emocional y conductual de este grupo social. Interfiriendo en su capacidad para concentrarse, regular sus emociones y desarrollar empatía. Ello puede generar dificultades que se trasladan a la escuela y a las interacciones sociales». En ese contexto, la académica universitaria destacó esencial que los padres y cuidadores no solo se preocupen por los límites de tiempo frente a estos dispositivos, sino que también actúen como modelos a seguir. «Si nosotros como adultos no regulamos nuestro propio uso de la tecnología, ¿cómo podemos esperar que nuestros hijos aprendan a hacerlo? La clave está en promover actividades presenciales y significativas que fortalezcan su desarrollo», agrega Tartakowsky. La psicóloga también resalta que las acciones que involucran interacción social, creatividad y juego son fundamentales para el crecimiento de los niños y niñas. Por otro lado, indicó que «el juego es un vehículo para que los niños expresen sus emociones, resuelvan problemas y socialicen. Es crucial que los adultos fomenten este tipo de pasatiempos para estimular su creatividad, como los juegos de mesa o las actividades al aire libre». Leer también: ¿Cómo evitar el uso excesivo de celulares, tablets y televisión? Dentro de estas alternativas, los juguetes coleccionables se posicionan como una excelente opción para alejar a los niños de las pantallas. Ya que estos no solo capturan la atención de los más pequeños, sino que también fomentan la imaginación y la interacción social. «Estos elementos les permiten desconectarse de la tecnología, mientras desarrollan habilidades de comunicación y colaboración. Son una opción perfecta para integrar el juego con la creatividad», agrega Tartakowsky. Finalmente, la especialista de la UBO reafirma que el juego es esencial para el desarrollo emocional y social de los niños y niñas, ya que les permite expresarse y conectar con su entorno. A través del juego, pueden explorar su mundo interior, desarrollar empatía, aprender a manejar sus emociones y relacionarse con los demás. «Es primordial que los padres y cuidadores promuevan y estimulen esta actividad con juguetes y experiencias lúdicas (como dibujar, pasear a la mascota, salir a caminar, etc. También que los adultos juguemos con nuestros niños y sus amigos», concluye Tartakowsky.