

Fecha: 21-03-2025

Fuente: ADN Radio

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad:  No Definida**Título: Ante alta exposición a pantallas: expertos entregan recomendaciones lúdicas para que niños chilenos puedan estimular su creatividad** Juan Castillo 21/03/2025 - 15:33 h CLST Getty Images / mrsLink: <https://www.adnradio.cl/2025/03/21/ante-alta-exposicion-a-pantallas-expertos-entregan-recomendaciones-ludicas-para-que-ninos-chilenos-puedan-estimular-su-creatividad/>

Según estudios, niños en nuestro país pasan entre 5,3 y 6,1 horas diarias frente a las pantallas. <p> En esta era digital, donde las pantallas se han convertido en una parte integral de la vida diaria, el tiempo que los niños pasan frente a ellas está generando preocupación</p> <p> Un estudio de la **Universidad** de La Frontera (UFRO) realizado 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</p> <p> Por su parte, 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</p> <p> Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, destacó los peligros de la sobreexposición a las pantallas desde temprana edad. “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”, explicó. </p> <p> Para la académica, es 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</p> <p> “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”, agregó la experta. </p> <p> En ese sentido, la psicóloga indicó que las acciones que involucran interacción social, creatividad y juego son fundamentales para el crecimiento de los niños y niñas. “El juego es un vehículo para que los niños e xpresen 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”, aseguró la docente. </p> <p> Juguetes coleccionables, el poder de la imaginación</p> <p> 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”, dijo Tartakowsky. </p> <p> También llamó a que 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”. </p> <p> En este contexto, los juguetes que han irrumpido en el mercado son los SuperZings, que han logrado cautivar a niños y niñas con sus pequeños personajes, y que al no depender de pantallas, favorecen “la creatividad y la interacción entre ellos a través de la recreación mental de historias y aventuras de súper poderes y enemigos”, dijo Carlos Curotto, product manager de SuperZings en Chile. </p> <p> ADN</p> <p> ADN Top Kia</p> <p> con La Banda de ADN</p> <p> Programación</p>