

Fecha: 08-01-2022

Fuente: Asiva

Título: **Advierten que uso de pantallas sin límites puede generar dependencia en los niños**

Visitas: 14.460

VPE: 48.441

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://laregionhoy.cl/2022/01/07/advierten-que-uso-de-pantallas-sin-limites-puede-generar-dependencia-en-los-ninos/#comments>

Con el inicio de las vacaciones, muchos padres se ven en el dilema de cómo administrar el tiempo libre de sus hijos.

El temor a que pasen largas horas frente a una pantalla siempre persiste, sobre todo teniendo en cuenta que por la pandemia de COVID-19 y las clases online, el año escolar que terminó estuvo marcado por el uso de tecnologías.

Y si bien el debate por la exposición y uso de aparatos tecnológicos como tablets, computadores, celulares y televisión en niños y adolescentes está siempre latente, una alternativa conciliadora es buscar un equilibrio entre todas las actividades que son atractivas para los más chicos, fijando tiempos y horarios en que se realizarán, privilegiando aquellas en las que se pueda compartir en familia o con amigos.

Andrea Sarmiento, académica de la carrera de Psicología de UDLA, sede Viña del Mar, comenta que no siempre el uso de dispositivos electrónicos es negativo en los niños y adolescentes, siempre y cuando su utilización sea adecuada a la edad, con límites claros por parte de los padres. Algunas de las ventajas están relacionadas directamente con que estimulan y promueven algunas funciones cognitivas, como la atención y memoria, entre otras. "Esto les ayuda a seleccionar información con mayor rapidez. Algunos juegos pueden potenciar el trabajo en equipo en un espacio virtual y otros más interactivos pueden mejorar la coordinación y el equilibrio del niño. Por otro lado, ciertas aplicaciones de comunicación podrían reforzar el contacto social y el lazo familiar", precisa la psicóloga. No obstante, insiste en que "el uso sin límites de tiempo podría generar dependencia, por ejemplo, a los videojuegos. Esto muchas veces aleja a los niños de hábitos como la lectura y del desarrollo de sus habilidades de cálculo, los expone a tanta información que su sistema nervioso en desarrollo se estresa, lo que puede provocarles insomnio, ansiedad e incluso, depresión". La académica dice que la cantidad de horas a las que un niño pudiese tener acceso a los distintos dispositivos electrónicos durante el día dependerá en gran medida de la edad.

Antes de los dos años los niños no debiesen verse enfrentados a ningún tipo de pantallas, pero entre los 2 a 5 años podría variar entre 30 a 60 minutos de uso, siempre con la supervisión de los padres cautelando el tipo de contenido.

De los 7 a 12 años, entre una hora y hora y media, entre los 12 años y 15 años ya podrían entre una hora y media a dos, con vigilancia de las redes sociales, ya que se ha comprobado que más de dos horas al día frente a algún dispositivo electrónico disminuye el rendimiento escolar, las relaciones sociales y familiares y puede llegar a crear conductas adictivas.

"En cuanto al uso de dispositivos electrónicos, es importante instalar pautas y rutinas que anticipen la hora de dormir, esto incluye tener horarios demarcados de celulares, tablets, entre otros, y que los niños no los utilicen por lo menos dos horas antes de acostarse. De esta manera se asegura puedan conciliar el sueño con menor dificultad, evitando el insomnio. También se debe restringir el uso de los distintos aparatos electrónicos durante los horarios de alimentación, tanto en niños y adultos", comenta la profesional.

La académica expresa que "lo esencial es que como adultos propongamos actividades en que los niños puedan jugar y participar libremente, haciendo actividades en conjunto, desde jugar con las mascotas, cocinar, realizar una caminata, andar en bicicleta, jugar a la pelota, conversar o simplemente leer un libro, lo que ayuda a tener un espacio de encuentro como familia y que se transforma en un factor protector para los hijos.

Los padres deben aprender a sorprender a sus hijos, acercarlos a la naturaleza, a la observación de esta, regar y cuidar una planta, son actividades que en lo cotidiano nos pueden reportar felicidad y al ser atractivas y entretenidas, ayudarán a disminuir el interés por estar largas horas frente a una pantalla".

La Región Hoy

Inicio Noticias Actualidad Economía Legal Política Deportes Opinión Cultura y Espectáculos Internacional **Entretenimiento**

Advierten que uso de pantallas sin límites puede generar dependencia en los niños

36 Comentarios

Una encuesta de la encuesta, muchos padres se ven en el dilema de cómo administrar el tiempo libre de sus hijos. El temor a que pasen largas horas frente a una pantalla siempre persiste, sobre todo teniendo en cuenta que por la pandemia de COVID-19 y las clases online, el año escolar que terminó estuvo marcado por el uso de tecnologías.

Y si bien el debate por la exposición y uso de aparatos tecnológicos como tablets, computadores, celulares y televisión en niños y adolescentes está siempre latente, una alternativa conciliadora es buscar un equilibrio entre todas las actividades que son atractivas para los más chicos, fijando tiempos y horarios en que se realizarán, privilegiando aquellas en las que se pueda compartir en familia o con amigos.

Andrea Sarmiento, académica de la carrera de Psicología de UDLA, sede Viña del Mar, comenta que no siempre el uso de dispositivos electrónicos es negativo en los niños y adolescentes, siempre y cuando su utilización sea adecuada a la edad, con límites claros por parte de los padres. Algunas de las ventajas están relacionadas directamente con que estimulan y promueven algunas funciones cognitivas, como la atención y memoria, entre otras. "Esto les ayuda a seleccionar información con mayor rapidez. Algunos juegos pueden potenciar el trabajo en equipo en un espacio virtual y otros más interactivos pueden mejorar la coordinación y el equilibrio del niño. Por otro lado, ciertas aplicaciones de comunicación podrían reforzar el contacto social y el lazo familiar", precisa la psicóloga. No obstante, insiste en que "el uso sin límites de tiempo podría generar dependencia, por ejemplo, a los videojuegos. Esto muchas veces aleja a los niños de hábitos como la lectura y del desarrollo de sus habilidades de cálculo, los expone a tanta información que su sistema nervioso en desarrollo se estresa, lo que puede provocarles insomnio, ansiedad e incluso, depresión". La académica dice que la cantidad de horas a las que un niño pudiese tener acceso a los distintos dispositivos electrónicos durante el día dependerá en gran medida de la edad.

Antes de los dos años los niños no debiesen verse enfrentados a ningún tipo de pantallas, pero entre los 2 a 5 años podría variar entre 30 a 60 minutos de uso, siempre con la supervisión de los padres cautelando el tipo de contenido.

De los 7 a 12 años, entre una hora y hora y media, entre los 12 años y 15 años ya podrían entre una hora y media a dos, con vigilancia de las redes sociales, ya que se ha comprobado que más de dos horas al día frente a algún dispositivo electrónico disminuye el rendimiento escolar, las relaciones sociales y familiares y puede llegar a crear conductas adictivas.

"En cuanto al uso de dispositivos electrónicos, es importante instalar pautas y rutinas que anticipen la hora de dormir, esto incluye tener horarios demarcados de celulares, tablets, entre otros, y que los niños no los utilicen por lo menos dos horas antes de acostarse. De esta manera se asegura puedan conciliar el sueño con menor dificultad, evitando el insomnio. También se debe restringir el uso de los distintos aparatos electrónicos durante los horarios de alimentación, tanto en niños y adultos", comenta la profesional.

La académica expresa que "lo esencial es que como adultos propongamos actividades en que los niños puedan jugar y participar libremente, haciendo actividades en conjunto, desde jugar con las mascotas, cocinar, realizar una caminata, andar en bicicleta, jugar a la pelota, conversar o simplemente leer un libro, lo que ayuda a tener un espacio de encuentro como familia y que se transforma en un factor protector para los hijos.

Los padres deben aprender a sorprender a sus hijos, acercarlos a la naturaleza, a la observación de esta, regar y cuidar una planta, son actividades que en lo cotidiano nos pueden reportar felicidad y al ser atractivas y entretenidas, ayudarán a disminuir el interés por estar largas horas frente a una pantalla".

Deja un comentario

Publicación de comentarios en este artículo ha sido suspendida por el administrador.