

Fecha: 31-12-2023

Fuente: Diario La Tribuna

Título: **Expertos advierten riesgos de una excesiva exposición de los niños a pantallas en sus vacaciones**

Visitas: 10.962

VPE: 36.723

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://www.latribuna.cl/tiempo-libre/2023/12/31/expertos-advierten-riesgos-de-una-excesiva-exposicion-de-los-ninos-a-pantallas-en-sus-vacaciones.html>

Alteración del desarrollo cognitivo, problemas conductuales con sus pares, déficit atencional, retraso del lenguaje e incluso problemas de autoestima son algunos de los efectos que puede tener el abuso de este recurso. <p>Comienzan las vacaciones y con ellas el gran desafío de mantener a los niños entretenidos y saludables cuando no van a clases.

En este contexto, los especialistas concuerdan en que uno de los grandes peligros es la excesiva exposición a pantallas, debido a que los padres o cuidadores no tienen días de descanso a la par y, por ende, es complejo poner en marcha una rutina permanente para que los pequeños puedan distraerse, descansar y reponer energías. "Lamentablemente los adultos tenemos poco tiempo para ejercer el maternaje o paternaje y las pantallas han pasado a ser el "chupete digital" o la persona que "calma", ejerciendo una verdadera acción a nivel cerebral con la liberación de dopamina y serotonina. Está documentando que afecta la función ejecutiva", comenta Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo O'Higgins (UBO). <p>Justamente por eso existe el riesgo de que, a corto plazo, los padres, madres o cuidadores abusen de este recurso con todos los impactos negativos que eso conlleva. "Se trata de un tema serio que afecta integralmente la salud de los menores y adolescentes, lo cual está ampliamente descrito en muchas investigaciones.

La alteración del desarrollo cognitivo, problemas conductuales con sus pares, déficit atencional, retraso del lenguaje e incluso problemas de autoestima y depresión, son sólo algunos de los efectos que pueden presentarse de la mano de un tiempo de exposición a pantallas mayor al recomendado", detalla la académica de la UBO.

A su juicio, lo ideal es que no pasen más de una hora frente a la pantalla, siempre con recreos, y jamás superar las dos horas seguidas. <p>Sin perjuicio de lo anterior, resulta imposible limitar el acceso de los niños a la tecnología y es ahí donde cobra importancia el concepto de "mediación parental digital activa", que es el conjunto de acciones que realizan los padres, madres o cuidadores principales para generar un uso y consumo de medios de comunicación de manera apropiada, de acuerdo a la edad y circunstancias del niño, niña o adolescente.

En otras palabras, se trata de acompañar en el actual mundo multimedial. <p>Además de esa regulación, los padres pueden seguir ciertos consejos que comienzan con compartir la crianza con alguien que pueda apoyar su rol mientras trabaja y para que el adulto a cargo pueda también tomar descansos. <p>"Además es fundamental conocer a los amigos de los niños para invitarlos a compartir y jugar sin pantallas de por medio.

Otra excelente idea es organizar sistema de turnos con otros adultos que estén en mi círculo y aprovechar al máximo los fines de semana para realizar actividades al aire libre y descubrir nuevos gustos como cocinar, escribir o pintar", aconseja Tartakowsky. <p>A lo anterior agrega que es importante que las jefaturas flexibilicen horarios laborales en temporada de vacaciones, para que sea más fácil conciliar vida laboral y familiar. <p>

Expertos advierten riesgos de una excesiva exposición de los niños a pantallas en sus vacaciones

domingo, 31 de diciembre de 2023, Fuente: Diario La Tribuna

Alteración del desarrollo cognitivo, problemas conductuales con sus pares, déficit atencional, retraso del lenguaje e incluso problemas de autoestima son algunos de los efectos que puede tener el abuso de este recurso.

Comienzan las vacaciones y con ellas el gran desafío de mantener a los niños entretenidos y saludables cuando no van a clases. En este contexto, los especialistas concuerdan en que uno de los grandes peligros es la excesiva exposición a pantallas, debido a que los padres o cuidadores no tienen días de descanso a la par y, por ende, es complejo poner en marcha una rutina permanente para que los pequeños puedan distraerse, descansar y reponer energías. "Lamentablemente los adultos tenemos poco tiempo para ejercer el maternaje o paternaje y las pantallas han pasado a ser el "chupete digital" o la persona que "calma", ejerciendo una verdadera acción a nivel cerebral con la liberación de dopamina y serotonina. Está documentando que afecta la función ejecutiva", comenta Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la U. Bernardo O'Higgins (UBO).

Justamente por eso existe el riesgo de que, a corto plazo, los padres, madres o cuidadores abusen de este recurso con todos los impactos negativos que eso conlleva. "Se trata de un tema serio que afecta integralmente la salud de los menores y adolescentes, lo cual está ampliamente descrito en muchas investigaciones. La alteración del desarrollo cognitivo, problemas conductuales con sus pares, déficit atencional, retraso del lenguaje e incluso problemas de autoestima y depresión, son sólo algunos de los efectos que pueden presentarse de la mano de un tiempo de exposición a pantallas mayor al recomendado", detalla la académica de la UBO. A su juicio, lo ideal es que no pasen más de una hora frente a la pantalla, siempre con recreos, y jamás superar las dos horas seguidas.

Sin perjuicio de lo anterior, resulta imposible limitar el acceso de los niños a la tecnología y es ahí donde cobra importancia el concepto de "mediación parental digital activa", que es el conjunto de acciones que realizan los padres, madres o cuidadores principales para generar un uso y consumo de medios de comunicación de manera apropiada, de acuerdo a la edad y circunstancias del niño, niña o adolescente. En otras palabras, se trata de acompañar en el actual mundo multimedial.

Además de esa regulación, los padres pueden seguir ciertos consejos que comienzan con compartir la crianza con alguien que pueda apoyar su rol mientras trabaja y para que el adulto a cargo pueda también tomar descansos.

"Además es fundamental conocer a los amigos de los niños para invitarlos a compartir y jugar sin pantallas de por medio. Otra excelente idea es organizar sistema de turnos con otros adultos que estén en mi círculo y aprovechar al máximo los fines de semana para realizar actividades al aire libre y descubrir nuevos gustos como cocinar, escribir o pintar", aconseja Tartakowsky.

A lo anterior agrega que es importante que las jefaturas flexibilicen horarios laborales en temporada de vacaciones, para que sea más fácil conciliar vida laboral y familiar.