

Visitas: Fecha: 31-12-2023 10.962 Favorabilidad: No Definida VPE: 36.723

Fuente: Diario La Tribuna Título: Expertos advierten riesgos de una excesiva exposición de los niños a pantallas en sus vacaciones

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. 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.

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

domingo, 31 de diciembre de 3001, Fuente: Diario La Titbana

Alteression del descensión registion, problemes, conductados non sua passe, defent elemental, remeso del language el relator problemes de autoristica son response de los vérsión que puede lenter el alexa de recir misera.

Comercian las insultados y partir de la probleme de residente a los cinhos entre estados y substituíres cuantal no versi el comercia.

El mare conducto de espessibilitam insultados en que versión de probleme peligion de la estamien exposición a partiralis, debado o
que los partires a caldadoses no formes data de descusio a la paír y por encia, en campaigo paren el manda una seña portrainente para que las pequeñas puebes distrairos, descanair y reperior chargias. Lamantidioniante los salates tenano poco tempe para spinor el mesmago e paremajo y les pretalles fair pásado e ser all'impete digitalla la persona que calma tarela una verdadora necebe a nicel caralinal con la Nianación de departera y sandonina. Está circun futurity appointus", commente Victoria Technicovato, discolara cie la Escuela de Princelegia de la U. Kiercarda (Triliggios (1853)

Automente qui esp ecote el respe de que, o cato plans, los podres, replices a cultações abuses de este recurso con bobo la rpactos registros que nos content. Se tista de un tena como que afecta n'expaintente la saluci de los menumo y adolescens in out test analismente descritó el mustas investopcimes. La alteración del decarrollo cognitivo, problemas conductamen de as pares, delet amicones, server de longuaje e rativo proteirea de ascontra y dipresor, ser ado algano de las dice per pueden presentante de la maio de un tempo de aspesición a persallo rospo el incoriondedo, debela la existincia de 250. A su juinte, so ded un que no passer rata de una front forma a la persallo, sécripira con remon, y jambo superar los d

le mediación parried digital adoir, que es el caspato de accorde que restruir tas palere, or para generar un uso y carecino de medias de caleuracion de muesta apopada, de ac asi de niño, sida o administrato. En obra palidasc, so tiem de accorpada se el acua facilito sud

Adende de coa regisiación, los pachos praetos segair plantos criscagos quis conventram con comparer la criscas con alguien que plueda aproper os rel mientos indeago y paris que el celulla a congre pueda terrelate torner decoración.

Volumbs in Nordamental represent a los amiges de los relles pare inclados à competir y jugar un partelles de per n arganicus sademia de Sarios con atros adallos que endre en os citudo y aprovenha: Alto actividades al are libre y descubir suevos guidos como sistina; escribir o pritor, no

A la patente agrega-que en importante que les principas Modificies funcções ballamies en temporada de vicaciones, para que mo-mas facil constitui más laborar y familiar.

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. 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.