

Fecha: 26-01-2026
 Medio: El Austral de la Araucanía
 Supl.: El Austral de la Araucanía
 Tipo: Noticia general
 Título: Preocupación por inicio temprano y posibles efectos en el desarrollo cerebral de niños y niñas

Pág.: 4
 Cm2: 175,0

Tiraje: 8.000
 Lectoría: 16.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Preocupación por inicio temprano y posibles efectos en el desarrollo cerebral de niños y niñas

Uno de los aspectos que más preocupa a las especialistas de la Facultad de Ciencias de la Salud UCT, es la edad temprana de inicio en el uso de celulares y acceso a Internet.

Estudios indican que muchos niños acceden a un smartphone desde los seis años, e incluso antes, en etapas clave del desarrollo emocional y cerebral. "El uso prolongado de pantallas interfiere con procesos biológicos normales, como el ciclo

del sueño y la vigilia. La luz azul retrasa la liberación de melatonina, afecta la calidad del descanso y, en niños y adolescentes, puede impactar procesos de crecimiento, aprendizaje y regulación emocional", explica la psicóloga UCT, Belén Salinas.

A esto se suman otros riesgos asociados al entorno digital, como la exposición a contenidos inapropiados, el contacto con desconocidos, el ciberacoso y, más recientemente, el uso malicioso de herramientas de inteli-

gencia artificial para generar situaciones de violencia digital o bullying.

Por lo anterior, desde la mirada de las especialistas, el principal desafío está en la prevención y la psicoeducación, tanto en adultos como en niños y adolescentes. Informar sobre los beneficios, pero también sobre los riesgos del uso del celular, permitiría tomar decisiones más conscientes y saludables. "Es fundamental volver a la interacción cara a cara, al contacto humano, a

espacios sin pantallas que favorezcan el desarrollo socioemocional. El celular no puede reemplazar procesos normativos de la infancia y la adolescencia", subraya la psicóloga Ana Barrera.

Finalmente, coinciden en que la clave no es eliminar la tecnología, sino recuperar la capacidad de elegir cómo y cuándo usarla. En un mundo hiperconectado, defender espacios de desconexión, silencio y encuentro se vuelve una verdadera acción de cuidado de la salud mental.



BELÉN SALINAS Y ANA BARRERA, AMBAS SON PSICÓLOGAS Y ACADÉMICAS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD UCT.

COMUNICACIONES UCT