

Limitar el uso de pantallas no debiera ser solo una intención

A partir del conocimiento divulgado sobre la compleja relación entre cerebro, aprendizaje y uso de pantallas o tecnologías como televisión, celulares y tablets, tanto en niños como en adolescentes, no resulta extraño afirmar que su manejo en el hogar, el colegio y especialmente durante las vacaciones puede impactar directamente en el disfrute, la interacción y las relaciones familiares.

En este contexto, limitar el uso de pantallas no debiera ser solo una intención, sino una acción constante, preestablecida y acordada en todos los espacios donde participan niños, niñas y adolescentes. Esto permite fortalecer la convivencia familiar, promover interacciones colaborativas, rutinas compartidas, actividades nutritivas para el aprendizaje y el desarrollo de la creatividad y la resolución de desafíos.

Una estrategia concreta consiste en planificar el día mediante calenda-

rios u hojas de papel, donde se distribuyan de forma organizada las actividades cotidianas y los tiempos de uso de tecnología, con horarios de inicio y término claros. Según recomendaciones médicas, el uso de pantallas no debería superar las dos horas diarias en escolares y una hora en preescolares, distribuidas en bloques de 30 a 40 minutos, y evitarse antes de los dos años. Es fundamental que las actividades de juego, disfrute y rutinas diarias tengan una distribución variada, incluyendo juegos de mesa, material didáctico, actividades al aire libre, visitas a la plaza o encuentros con amigos. Esta planificación debe realizarse junto a los menores, escribiendo y acordando con ellos, siendo los adultos consistentes en su cumplimiento. También es importante anticipar consecuencias cuando no se respetan los acuerdos, siempre desde el diálogo previo y claro.

Nuestro cerebro funciona mejor con planificación, organización y anticipación, ya que estas permiten no solo saber qué hacer, sino también crear soluciones, base esen-

cial de la inteligencia.

Claudia Figueroa León, magíster en Desarrollo Cognitivo, Escuela de Fonoaudiología, Universidad Andrés Bello

Estado sin sanción por mal desempeño

● En Chile, la Constitución sanciona la ilegalidad y la corrupción, pero no el fracaso persistente del Estado en cumplir sus funciones. Servicios deficientes, políticas públicas fallidas y uso ineficaz de recursos pueden ser jurídicamente correctos y, aun así, profundamente dañinos para la ciudadanía.

Un Estado que no responde por resultados es un Estado sin incentivos para mejorar. La estabilidad funcional no puede seguir siendo refugio de la incompetencia ni la legalidad una coartada para la mala gestión.

Si queremos recuperar confianza pública, es indispensable consagrar el deber constitucional de eficacia y responsabilidad por desem-