LITORALPRESS

Fecha: 11-08-2025
Medio: La Estrella de Antofagasta
Supl. : La Estrella de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: "Si los niños se sienten queridos en casa no buscarán validación en redes sociales"

Pág. : 14
Cm2: 644,1
VPE: $ 533.282

Tiraje: 6.200
Lectoría: 28.739
Favorabilidad: No Definida

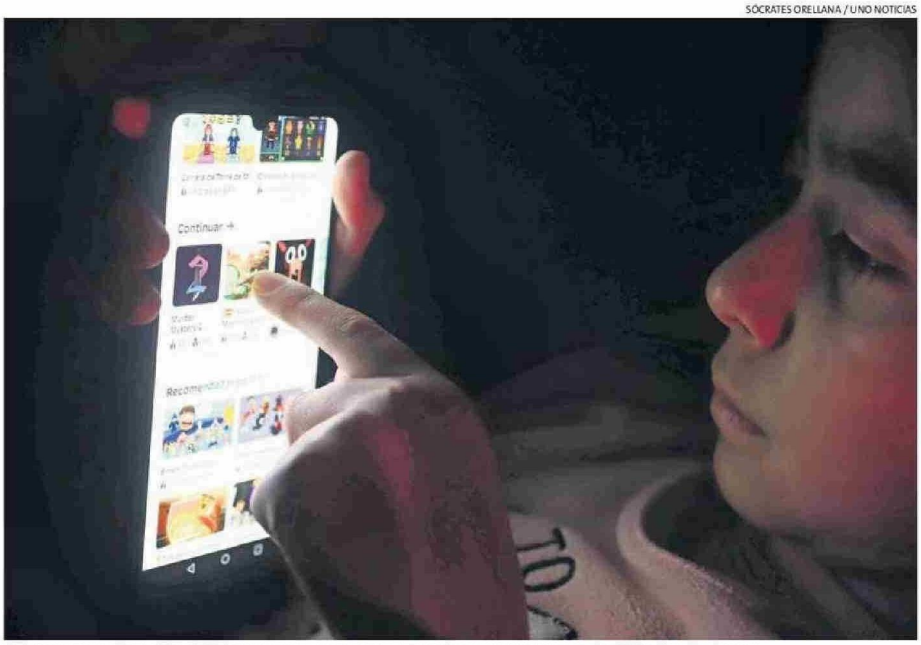
[VIVIANA TARTAKOWSKY, DIRECTORA DE PSICOLOGÍA EN LA UNIVERSIDAD BERNARDO O'HIGGINS:]

# "Si los niños se sienten queridos en casa no buscarán validación en redes sociales"

**La psicóloga Consuelo Achiardi señaló que la vida en ellas es una cadena de logros, viajes, entretenimiento y éxito, lo cual "deja poco espacio para emociones cotidianas como el tedio, la frustración o el fracaso, lo que puede generar desajustes".**

Valeria Barahona Valenzuela

SÓCRATES ORELLANA / UNO NOTICIAS



LA URGENCIA CONSTANTE DE ESTAR FRENTE A UNA PANTALLA PUEDE SER UN INDICADOR DE ESTRÉS EN LA INFANCIA.

UBO

TARTAKOWSKY: "LOS NIÑOS NO NECESITAN COSAS, SINO EXPERIENCIAS".

Ansiedad, sueño alterado, depresión y autolesiones en niños han dejado de ser excepcionales para convertirse en señales de que "la infancia está sola", afirmó la directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, malestares mentales que, según un estudio de la Universidad Católica, luego se arrastran hasta la juventud en la educación superior.

La académica señaló que hoy "los cuidadores principales no logran generar tiempo de calidad. Hay un uso intensivo de tecnología, pero sin un marco que enseñe a niños y adultos a navegar ese entorno. No hay alfabetización digital universal para docentes ni para padres, lo que profundiza esta desconexión".

Según el informe 2024 de la OMS y Unicef, los trastornos de salud mental afectan a uno de cada siete niños y adolescentes en el mundo. En América Latina, los cuadros de ansiedad y depresión han experimentado un alza de hasta un 30% tras la pandemia.

"El estrés en la niñez no siempre se expresa con palabras", explicó Tartakowsky. "Puede aparecer como terrores nocturnos, regresión en hábitos, desconexión emocional, o una urgencia constante de estar frente a una pantalla. En los más grandes, se puede ver como aislamiento, irritabilidad o abandono de intereses que antes eran disfrutados".

## SEÑALES DE ALERTA

La familia, adultos cercanos y profesores muchas veces normalizan ciertos cambios de ánimo o comportamiento, sin notar que pueden requerir atención especializada. "Cuando un niño deja de jugar, de hablar, de dormir, o dice abiertamente que no quiere vivir, estamos ante un grito de auxilio que no se puede ignorar", advirtió la psicóloga.

En esto también influyen la falta de áreas verdes seguras para jugar o pasear, la escasa conciliación entre vida laboral y crianza por parte de los adultos, largos tiempos de traslados urbanos, el agotamiento docente y vínculos familiares frágiles, lo cual dificulta el desarrollo psicológico de los niños.

Frente a este panorama, Tartakowsky propuso jugar más, lo cual "no es un lujo, es una necesidad. Al jugar, el niño desarrolla tolerancia a la frustración, empatía, creatividad y, sobre todo, se siente visto y valorado. No hay sustituto tecnológico para eso".

Otra clave, agregó la académica, es involucrar en la crianza de los pequeños a la familia extendida, establecer redes con los vecinos, colegios y comunidades, y promover la coparentalidad: estos son elementos protectores que ayudan a construir entornos emocionalmente seguros y estables.

"Los niños no necesitan cosas, necesitan experiencias", sostuvo la especialista. "Si se sienten queridos en casa no buscarán validación en las redes sociales, en internet. Lo importante es que el amor no se condicione, pero que sí existan límites claros y consistentes".

## UNIVERSITARIOS

La Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE) de la UC reportó hace unos días que el 52,5% de los estudiantes que este año ha consultado por temas de salud mental ha afirmado sentirse solo o aislado.

La psicóloga Consuelo Achiardi señaló que entre los jóvenes que solicitaron ayuda existe "percepción de aislamiento social, baja autoestima, inseguridad y dificultad en la construcción de vínculos significativos. También es común el sentimiento de no pertenencia entre los pares".

A menudo, la soledad no aparece como motivo explícito de consulta, sino que surge como un tema relacionado a otras problemáticas como la ansiedad, la insatisfacción con los vínculos o la baja autoestima, dijo Achiardi, ya que los jóvenes mantienen relaciones con compañeros o conocidos, pero "estas suelen vivirse con poca profundidad, por lo que no son percibidas como fuentes de apoyo o afecto reales". La falta de alguien emocionalmente disponible en momentos de necesidad intensifica esa sensación de aislamiento.

La vida que se muestra en las redes sociales es una cadena de logros, viajes, entretenimiento y éxito, "esto deja poco espacio para emociones cotidianas como el tedio, la frustración o el fracaso, lo que puede generar desajustes en las expectativas, fomentar comparaciones y contribuir a un sentimiento de desconexión", agregó la psicóloga.

La universidad recomendó a cualquier persona que quiera prevenir o enfrentar la soledad el cuidar los vínculos sociales de la vida cotidiana, así como abrirse a nuevos encuentros, a través de actividades universitarias, deportivas, académicas o culturales que favorezcan la conexión con otras personas fuera del entorno inmediato.

## VALORAR LO RELACIONAL

El confinamiento por la pandemia y las videollamadas cambiaron la forma en que las personas, sobre todo las más jóvenes, se relacionan, ya que las redes sociales se convirtieron en el lugar para compartir. Ante esto, la UC recomendó valorar los encuentros presenciales para conversaciones profundas y de apoyo emocional, así como evaluar si realmente las rr.ss. fortalecen los vínculos.