LITORALPRESS

Fecha: 14-03-2026
Medio: El Divisadero
Supl. : El Divisadero
Tipo: Columnas de Opinión
Título: **Columnas de Opinión: Prohibición del celular y 60 minutos de deporte: La doble ley que puede cambiar los,**

Pág. : 7
Cm2: 203,9

Tiraje: 2.600
Lectoría: 7.800
Favorabilidad: No Definida

Opinión

Frano Giakoni Ramírez

Director de la carrera de Entrenador Deportivo UNAB.

Prohibición del celular y 60 minutos de deporte: La doble ley que puede cambiar los,

Chile acaba de dar dos pasos legislativos que, vistos por separado, parecen medidas educativas. Pero si se miran juntos, revelan algo más interesante: una oportunidad para transformar la vida escolar y la salud de niños y jóvenes.

Por un lado, desde el inicio del año escolar 2026 comenzó a regir una normativa que restringe el uso de teléfonos celulares en los establecimientos educacionales, con el objetivo de mejorar la concentración, el aprendizaje y la convivencia en las salas de clases.

Por otro lado, el país promulgó la Ley N°21.778, que obliga a los colegios a promover al menos 60 minutos diarios de actividad física dentro de la jornada escolar, medida alineada con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para combatir el sedentarismo infantil.

A primera vista, una ley busca reducir pantallas y la otra aumentar el movimiento. Pero en realidad ambas políticas están profundamente conectadas. El problema de fondo es el mismo: la creciente vida sedentaria de niños y adolescentes.

Durante las últimas dos décadas, la infancia ha cambiado radicalmente. Recreos silenciosos mirando pantallas, desplazamientos cada vez más pasivos y menos juego espontáneo al aire libre. La consecuencia es conocida. Chile presenta niveles elevados de sobrepeso, obesidad y baja actividad física en la población escolar.

La nueva ley de 60 minutos diarios busca enfrentar ese escenario promoviendo juegos, ejercicio o deporte dentro de la jornada escolar, además de las clases tradicionales de Educación Física. Pero para que esa hora de movimiento exista de verdad, también se necesita liberar tiempo y atención. Y ahí aparece la segunda norma.

Cuando el celular desaparece del recreo, algo interesante ocurre: vuelve el patio. Experiencias piloto en distintos establecimientos han mostrado que cuando se limita el uso del teléfono durante la jornada escolar, los estudiantes interactúan más entre ellos, participan en juegos y aumentan su actividad física espontánea.

Desde las ciencias del deporte, esto tiene sentido. La actividad física en la infancia no depende solo de clases estructuradas. También depende de oportunidades de movimiento: recreos activos, juegos informales, desplazamientos y espacios sociales dinámicos.

Si el recreo se transforma en tiempo de pantalla, la actividad física desaparece sin que nadie lo note. Por eso la combinación de ambas políticas puede tener un efecto mucho mayor que cada una por separado. Limitar el celular no solo mejora la atención en clases; también abre espacio para que el movimiento vuelva a ocupar el centro de la vida escolar.

La evidencia científica muestra que los niños que realizan al menos 60 minutos diarios de actividad física presentan mejores indicadores de salud cardiovascular, menor riesgo de obesidad y mejores resultados cognitivos. Además, el movimiento mejora funciones ejecutivas como la atención, la memoria de trabajo y la regulación emocional. Es decir, moverse también mejora el aprendizaje.

En ese contexto, la nueva legislación chilena podría marcar un cambio cultural importante. No se trata solo de agregar minutos de ejercicio en el horario escolar. Se trata de recuperar la idea de que la escuela también es un espacio para el cuerpo, el juego y la interacción social.

La clave ahora será la implementación. No basta con declarar una hora de actividad física. Los colegios necesitarán infraestructura, formación docente y creatividad pedagógica para integrar movimiento en la vida diaria del establecimiento.

Pero el mensaje de fondo es potente. En una generación hiperconectada y cada vez más sedentaria, Chile está comenzando a enviar una señal clara: menos pantallas en la escuela, más movimiento en la vida. Tal vez la fórmula sea más simple de lo que parece: Dejar el teléfono en la mochila y aprovechar de moverse.