

## CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

### CÓMO EQUILIBRAR PANTALLAS, JUEGOS Y AIRE LIBRE

#### Señor Director:

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 calendarios 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 esencial de la inteligencia.

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