

USO DE PANTALLAS EN VACACIONES:

CUÁNTO ES DEMASIADO Y CÓMO PONER LÍMITES SALUDABLES

Durante las vacaciones, los niños y adolescentes disponen de más tiempo libre, y gran parte de ese tiempo suele destinarse a pantallas: videojuegos, redes sociales, series, películas o videos. Si bien la tecnología forma parte de la vida cotidiana, su uso excesivo puede afectar el descanso, la concentración y el desarrollo emocional.

De hecho, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los menores de 2 años no debe-

rían exponerse a pantallas, mientras que entre los 2 y 5 años se recomienda un máximo de una hora diaria, idealmente dividida entre mañana y tarde. Desde los 6 años, el tiempo total no debiera superar las dos horas al día.

«Las pantallas activas, como celulares o tablets, estimulan el sistema de recompensa del cerebro y liberan dopamina, lo que las hace más adictivas. Por eso, es importante acompañar y enseñar a los niños a usarlas de manera consciente», explica Dra. Alejandra Hernández, neuróloga infantojuvenil de Clínica Universidad de los Andes.

La especialista advierte que el uso desregulado puede provocar irritabilidad, alteraciones del sueño y dificultades atencionales, además de afectar el vínculo familiar. «Las pantallas no son un cuidador. Es responsabilidad de los adultos ofrecer experiencias que nutran el desarrollo y fortalezcan los lazos», enfatiza.

