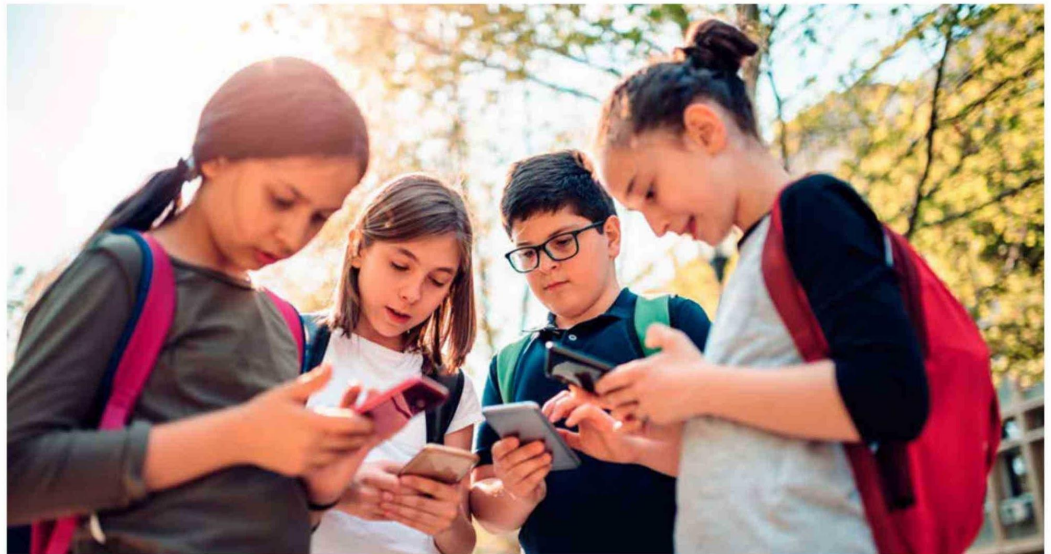


Restricción de celulares en colegios: Algunas claves para una transición saludable en niños y adolescentes

A partir del año escolar 2026 comenzará a regir la Ley 21.801, normativa que establece la prohibición o limitación del uso de teléfonos móviles durante las actividades curriculares. El objetivo es mejorar los procesos de aprendizaje y disminuir la dependencia digital en escolares, un fenómeno que preocupa a educadores y especialistas en salud mental. Para la Dra. Miriam Pardo, académica de Psicología de la Universidad Andrés Bello, sede Viña del Mar, la medida va en línea con una necesidad urgente: la relación cada vez más estrecha que niños y adolescentes desarrollan con las pantallas. "El desplazamiento infinito de las redes sociales genera un refuerzo positivo permanente que hace muy difícil para los estudiantes cortar con la conducta de revisar el teléfono", explica.

Según la académica, el diseño mismo de las plataformas —contenidos que se actualizan sin límite, mínima dificultad de acceso y promesa constante de novedad— actúa como un estímulo altamente adictivo. "Si a los adultos nos cuesta detenernos, para los más jóvenes es aún más complejo, porque su sistema de autocontrol está en pleno desarrollo", advierte.

La especialista señala que el uso excesivo del celular también puede estar asociado a necesidades emocionales no resueltas. "Muchos niños compensan la falta de vínculos o la ansiedad con la gratificación inmediata que dan las pantallas, lo



que anestesia momentáneamente su malestar, tal como ocurre en otras formas de dependencia", afirma.

PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN

Esta dinámica impacta directamente en el rendimiento académico. El cerebro, acostumbrado a recompensas instantáneas, experimenta frustración cuando debe sostener la atención en actividades que no tienen estímulos rápidos. "Se observa mayor irritabilidad, menor tolerancia a la frustración y dificultades para concentrarse, porque aprender requiere pausas, esfuerzo y tiempo, elementos que el uso excesivo de pantallas debilita", detalla la Dra. Pardo.

La psicóloga también identifica se-

ñales de alerta visibles para padres y docentes: uso prolongado del celular pese a acuerdos, irritabilidad al retirar el dispositivo, mentiras para ocultar horas de conexión y evitación emocional a través de juegos o redes sociales. "Los adolescentes pueden decir que estarán diez minutos, pero terminan una hora inmersos sin darse cuenta. Esa pérdida de control es un síntoma que no se debe ignorar", enfatiza.

RECOMENDACIONES

Frente a la implementación de la nueva ley, la experta recomienda que los establecimientos establezcan normas claras y rituales coherentes: recibir los dispositivos a primera hora, definir dónde se guardarán y en qué momento se

devolverán. "No se trata solo de prohibir, sino de explicar, contener y enseñar. La regulación debe fortalecer vínculos, no debilitarlos", sostiene.

En el caso de las familias, el ejemplo es clave. "Los niños imitan lo que ven; si los adultos usan el celular en la mesa o anteponen la pantalla a la conversación, ellos harán lo mismo", afirma.

La académica de la UNAB propone acordar horarios, restringir su uso en espacios comunes y activar modos de silencio durante el estudio. Si los hijos se oponen, sugiere conversaciones tranquilas y empáticas, sin renunciar a los límites. "Validar la emoción no implica ceder; los límites educan y dan seguridad", concluye. 