

[TENDENCIAS]

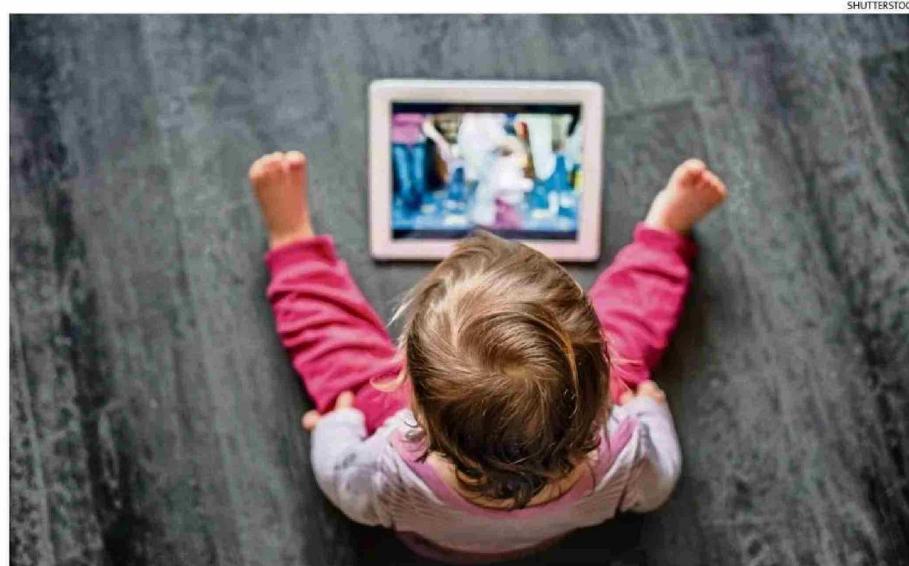
Vacaciones aumentan riesgo de excesiva exposición a pantallas

Experta indica que el abuso de los dispositivos tecnológicos podría generar alteración del desarrollo cognitivo en los niños.

Ignacio Arriagada M.
 Medios Regionales

Con las vacaciones de verano viene el gran desafío de mantener a los niños entretenidos y saludables cuando no van a clases. Ante ese panorama, los especialistas concuerdan en que uno de los grandes peligros es la excesiva exposición a pantallas, debido a que los padres o cuidadores no tienen días de descanso a la par y, por ende, es complejo para ellos poner en marcha una rutina permanente para que los pequeños puedan distraerse, descansar y reposarse.

"Lamentablemente los adultos tenemos poco tiempo para ejercer el maternaje o paternaje y las pantallas han pasado a ser el 'chupete digital' o la persona que 'calma', ejerciendo una verdadera acción a nivel cerebral con la liberación de dopamina y serotonina. Está documentando que afecta la función ejecutiva", comenta Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo



MUCHOS MENORES PASAN HORAS FRENTE A LAS PANTALLAS DE LOS DISPOSITIVOS DIGITALES.

O'Higgins (UBO).

Justamente por eso existe el riesgo de que, a corto plazo, los padres, madres o cuidadores abusen de este recurso con todos los impactos negativos que eso conlleva.

"Se trata de un tema se-

rio que afecta integralmente la salud de los menores y adolescentes, lo cual está ampliamente descrito en muchas investigaciones. La alteración del desarrollo cognitivo, problemas conductuales con sus pares, déficit atencional, retraso del

lenguaje e incluso problemas de autoestima y depresión son solo algunos de los efectos que pueden presentarse de la mano de un tiempo de exposición a pantallas mayor al recomendado", detalla la académica de la UBO, agregando que lo ideal

es que no pasen más de una hora frente a la pantalla, siempre con recreos, y jamás superar las dos horas seguidas.

"MEDIACIÓN PARENTAL DIGITAL ACTIVA"

Sin perjuicio de lo anterior,

resulta imposible limitar el acceso de los niños a la tecnología y es ahí donde cobra importancia el concepto de "mediación parental digital activa", que es el conjunto de acciones que realizan los padres o cuidadores para generar un uso y consumo de dispositivos de manera apropiada, de acuerdo a la edad y circunstancias del niño o adolescente.

Junto con esa regulación, los padres pueden seguir ciertos consejos que comienzan con compartir la crianza con alguien que pueda apoyar su rol mientras trabaja y para que el adulto a cargo pueda también tomar descansos.

"Además es fundamental conocer a los amigos de los niños para invitarlos a compartir y jugar sin pantallas de por medio. Otra excelente idea es organizar sistema de turnos con otros adultos que estén en mi círculo y aprovechar al máximo los fines de semana para realizar actividades al aire libre y descubrir nuevos gustos como cocinar, escribir o pintar", aconseja Tartakowsky. *