

## ZAMARREO: EL DAÑO QUE NO SIEMPRE SE VE

### Señor Director:

Un zamarreo puede durar apenas segundos. A veces no deja moretones, heridas ni señales visibles. Pero dentro del cuerpo de un niño pequeño puede desencadenar hemorragias cerebrales, inflamación, lesiones oculares y daños neurológicos permanentes. Incluso la muerte.

Los lactantes son especialmente vulnerables. Su cabeza es proporcionalmente más grande, el cuello aún no tiene la fuerza suficiente y el cerebro se mueve con mayor facilidad dentro del cráneo frente a movimientos bruscos. Por eso, una acción impulsiva de un adulto puede transformarse en una agresión con consecuencias irreversibles.

Todavía hay quienes minimizan estas conductas bajo frases como “perdí la paciencia” o “solo fue un zamarreo”. Pero la evidencia médica es clara. La violencia física no corrige, no educa y no mejora la conducta infantil. Al contrario, aumenta el riesgo de problemas emocionales, dificultades conductuales y trastornos de salud mental a largo plazo.

Un niño que crece expuesto a violencia aprende que quienes deberían protegerlo también pueden dañarlo. Esa experiencia altera la sensación de seguridad, afecta el desarrollo emocional y mantiene activados los sistemas de estrés del organismo. Las consecuencias pueden acompañarlo durante años.

Criar es agotador. El llanto, las pataletas y la frustración forman parte del desarrollo infantil. Sentirse sobrepasado puede ocurrir. Lo importante es entender que la violencia nunca es una respuesta aceptable. Pedir ayuda, detenerse a tiempo y reconocer la pérdida de control también son formas de proteger a un niño.

**Dra. Francisca Salas,  
Directora Medicina UNAB**