

## COLUMNAS

**Dra. Alejandra Hernández**  
Neuróloga infantojuvenil de  
Clínica Universidad de los Andes



### Uso de pantallas en vacaciones

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 deberían 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. Su 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.

Durante las vacaciones, el objetivo no es eliminar la tecnología, sino equilibrar su uso con juego, descanso y contacto social. Algunas recomendaciones para un uso saludable de pantallas:

- Definir horarios claros y evitar su uso después de las 19:00 horas.
- Acompañar y supervisar los contenidos a los que acceden los menores.
- Evitar usar pantallas como método de regulación emocional.
- No asociarlas a los tiempos de alimentación.
- Fomentar el aburrimiento creativo, el juego libre y las actividades al aire libre.

Un reciente estudio internacional reveló que niños y adolescentes que pasan más de cuatro horas diarias frente a pantallas presentan mayor riesgo de ansiedad, depresión y síntomas compatibles con trastorno de déficit atencional e hiperactividad. Durante las vacaciones, la pérdida de rutinas puede intensificar estos efectos.

Las vacaciones son una oportunidad para reconnectar: leer juntos, cocinar, salir a caminar o simplemente conversar. Esas experiencias son las que construyen los recuerdos que los acompañarán toda la vida.