

## Vacaciones de invierno: ¿Qué dicen los expertos sobre el uso de pantallas y el descanso de los niños?

Para muchos colegios las vacaciones de invierno ya comenzaron y para otros llegarán durante las próximas semanas de julio. La mayoría de los padres y madres tienen el desafío de desarrollar actividades para sus hijos sin salir de casa, por lo que es fácil caer en la ayuda de las pantallas. Por esta razón, especialistas en Neurología y Psicología entregan consejos para divertirse durante este *break* y hacen hincapié en la necesidad de adoptar hábitos saludables y promover actividades enriquecedoras para aprovechar al máximo este tiempo de descanso y diversión en compañía de la familia.

Diversos estudios muestran cómo la exposición a los aparatos electrónicos afecta al desarrollo cognitivo de los niños. Uno de ellos fue publicado por la Universidad de Calgary, Canadá, que con una muestra de 2.400 menores de edad canadienses demostró que cuanto mayor era el tiempo que los niños de dos a tres años pasaban frente a pantallas, peor era su desempeño a los tres y cinco años en las pruebas de desarrollo.

### Anuncio Patrocinado

“Está comprobado que el exceso de uso afecta el desarrollo cerebral, personal y social de los niños. Disminuye la capacidad de relacionarse con otros y empeora la tolerancia a la frustración”, asegura **Jennifer Conejero, psicóloga infanto-juvenil de Clínica Santa María.**

De acuerdo con la profesional, en la edad escolar, los niños pueden estar máximo dos horas al día expuestos a pantallas. Destaca, además, que es importante controlar a qué información tienen acceso, ya que se pueden generar traumas por ver contenidos para adultos.

Vacaciones de invierno: ¿Qué dicen los expertos sobre el uso de pantallas y el descanso de los niños?

# WAM | PUBLICIDAD

## AGENCIA DE PUBLICIDAD

-  Impresiones
-  Manejo de redes sociales
-  Videos y fotografías profesionales

 **Conversemos**  
por WhatsApp



“Los niños no deben usar redes sociales, hay tiempo suficiente en la vida para aprender a manejarlas. Los beneficios del uso de dispositivos no se comparan a sus riesgos. Y, para sacarles el mayor provecho, deben estar guiados por especialistas como profesores, psicopedagogos o psicólogos”, agrega.

Para ayudar en la desconexión y promover actividades atractivas que involucren a toda la familia, el **psicólogo de Vidaintegra, Fernando Marchant**, destaca la importancia de establecer objetivos realistas y divertidos. Recomienda practicar deportes, retomar actividades creativas y artísticas como la música, el dibujo y la escritura, así como organizar juegos de salón y obras de teatro. “Estas actividades estimulan el pensamiento, fomentan la creatividad y fortalecen los vínculos familiares”, señala Marchant.

Además, aconseja organizar encuentros con sus amigos o compañeros de curso para comer algo rico, ver una película, inventar juegos, salir de la casa para disfrutar de la naturaleza, caminar y compartir. “La salud mental y física pasa por soltar lo tecnológico por un momento y respetar nuestro ciclo natural de sueño y vigilia. Esto significa tener las horas de descanso necesarias para una adecuada recuperación diaria”, agrega.

Otro aspecto crucial para lograr unas vacaciones saludables es mantener hábitos de sueño regulares. La **Dra. Evelyn Benavides, neuróloga de Clínica Dávila**, aconseja establecer

## Vacaciones de invierno: ¿Qué dicen los expertos sobre el uso de pantallas y el descanso de los niños?

horarios de sueño adecuados para los niños, especialmente para los de Educación Básica, quienes no deberían acostarse más allá de las 10:00 de la noche. También comenta que es importante evitar las siestas, tratar de incentivar la actividad física en la mañana y la exposición a la luz solar, fomentar las actividades en grupo y la lectura, y evitar el uso del celular, videojuegos y exponerse a pantallas sobre todo después de la puesta de sol, ya que dificulta la calidad del sueño.

Concuerda la **Dra. Paola León, neuróloga infantil de Clínica Dávila Vespucio**: “Abusar de las pantallas es muy dañino, ya que altera la curva de melatonina, que es la hormona que nos permite iniciar el sueño y con eso también alteramos las funciones neurocognitivas de la concentración, el aprendizaje y la memoria”.

Además, agrega que es esencial mantener los hábitos de sueño similares a los del período escolar. “Los días de vacaciones no son muchos, y si generamos un quiebre grande en los niños, niñas y adolescentes, les puede costar bastante volver a la rutina de sueño normal. Por eso, se puede permitir un poco más de libertad durante la noche, o sea en vez de acostarse a las 9:00, quizás 10:30, pero no más tarde”, afirma.

Las vacaciones de invierno se convierten en una oportunidad ideal para disfrutar en familia y fomentar el desarrollo integral de los niños. Desconectarse de las pantallas, promover actividades interesantes y mantener hábitos de sueño regulares son aspectos claves respaldados por investigaciones científicas para garantizar un tiempo de descanso, aprendizaje y diversión de calidad. Al seguir estas recomendaciones, se estará contribuyendo al bienestar físico y mental de los niños durante este período de vacaciones.

y tú, ¿qué opinas?