

Diciembre es el período en que los estudiantes del país finalizan el año escolar y dan paso a las vacaciones de verano, que se extenderán hasta marzo de 2025. Durante esos meses, muchos padres, madres y cuidadores en general tienen el desafío de desarrollar actividades que ayuden a disminuir el aburrimiento en los menores que pasan gran parte del tiempo en casa, por lo que es fácil caer en el abuso de dispositivos electrónicos entre niños y adolescentes, situación que se ha convertido en una preocupación creciente en el mundo.

La **Dra. Gabriela Campos, psiquiatra infantil de Clínica Dávila**, considera: “El tiempo de exposición a pantallas antes de los dos años tiene que ser cero y después lo mínimo posible, siempre supervisado por un adulto, tal vez se podría flexibilizar un poco, e ir dejando más tiempo, pero esto en ninguna edad tiene que ser más de una hora diaria e idealmente retardar lo más posible la entrega de aparatos electrónicos individuales”.

Anuncio Patrocinado

En ese sentido, el **Dr. Felipe Giacamán, neurólogo infantil de Clínica Santa María**, agrega: “El control de los padres es fundamental porque los niños no sabrán autorregular su exposición a pantallas y redes sociales por sí mismos. Particularmente durante el período de vacaciones, es deber de los cuidadores el establecer límites de tiempo y contenido en el uso de estos dispositivos”.

Lo que ocurre en el cerebro con la sobreeposición

Vacaciones de verano: ¿Qué dicen los expertos sobre las pantallas y el descanso de los niños?

WAM | PUBLICIDAD

AGENCIA DE PUBLICIDAD

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

Conversemos por WhatsApp

El **Dr. Juan Pablo Mansilla, neurólogo de Clínica Ciudad del Mar**, explica: "Las pantallas pueden afectar el lóbulo frontal, que es crucial para funciones ejecutivas como la toma de decisiones, el control de impulsos y la atención. La exposición prolongada puede reducir su capacidad".

Asimismo, la estimulación continua a pantallas, en especial con contenido altamente gratificante como videojuegos y redes sociales, puede activar el sistema dopaminérgico, generando una liberación constante de dopamina. "Esto puede llevar a comportamientos adictivos, ya que el cerebro busca repetir estas experiencias", comenta el neurólogo.

Por su parte, la **Dra. Paola León, neuróloga infantil de Clínica Dávila Vespucio**, advierte: "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 ello, también alteramos las funciones neurocognitivas de la concentración, el aprendizaje y la memoria".

Descansar de las redes sociales

El **Dr. Juan Pablo Betancourt, neurólogo de Clínica Biobío**, promueve realizar un descanso de redes sociales, detallando beneficios concretos que estudios internacionales han podido comprobar:

- Reducción del estrés y la ansiedad
- Mejora la salud mental
- Aumento de la productividad y la concentración
- Mejora de la calidad del sueño
- Fomento de las relaciones interpersonales reales
- Incremento en la autoestima
- Desarrollo de habilidades y hobbies más productivas y enriquecedoras

¿Desde cuándo se ven los cambios?

Si bien los efectos positivos de un détox tecnológico aparecerán indistintamente según cada paciente, el neurólogo de Clínica Biobío afirma que desde los primeros 3 días ya se nota una diferencia. “Hay una reducción del estrés y la ansiedad inicial, y una mejoría en los parámetros de sueño”, asegura.

y tú, ¿qué opinas?