Un aumento en los niveles de ansiedad, depresión y estrés son las consecuencias más notorias del uso excesivo de pantallas en niñas, niños y adolescentes. Y aunque los dispositivos electrónicos han potenciado la aparición de nuevas herramientas educativas y formas de aprendizaje que antes no eran posibles, la falta de un acompañamiento y control adecuado conlleva riesgos para el desarrollo infantil.

Hoy en día, los niños chilenos utilizan por primera vez un dispositivo electrónico a una edad promedio de 7,2 años, mientras que un 55% lo hace antes de los 7 años. Estos son algunos de los datos extraídos de la octava edición de la Radiografía Digital Claro de Niños, Niñas y Adolescentes 2025, estudio realizado junto a Criteria Research, donde además se revela que la edad promedio para tener un celular propio es 9,7 años. Aunque el 90% de los niños y adolescentes cree que el tiempo de conexión ideal debería ser menor a 4 horas, un 38% supera este límite en actividades de ocio durante la semana, y el 52% lo hace los fines de semana.

Anuncio Patrocinado

¿Qué efectos genera esta exposición a nivel de desarrollo cerebral? Francisco Aboitiz, director del centro interdisciplinario de Neurociencia, Neuro UC, explica que desde la neurociencia, la evidencia muestra que la exposición temprana y excesiva a pantallas puede tener efectos negativos en el desarrollo neurocognitivo, emocional, social y físico de los niños. “Aunque la evidencia es aún preliminar, estudios sugieren que la exposición temprana puede influir en el desarrollo de problemas de atención, dificultades en el sueño, retraso en el lenguaje y posterior bajo rendimiento escolar. Además, existen indicios de que los niños con mayor tiempo de exposición a pantallas muestran una mayor inestabilidad emocional y dificultad en la regulación de emociones”, detalla.

En cuanto a las edades de mayor riesgo, Florencia Álamos comenta que a menor edad, la exposición debería ser mínima. “En etapas tempranas del desarrollo es importante que los niños y niñas puedan jugar, explorar su entorno e interactuar con otros niños y adultos significativos que les ayuden a desarrollar habilidades motoras, lingüísticas, sociales y emocionales. Las pantallas pueden hipotecar el tiempo disponible para estas actividades, teniendo efectos deletéreos en el desarrollo” dice.

Por eso, y para evitar los efectos negativos del uso de la tecnología, para Fundación

Kiri y Neuro UC es clave limitar los tiempos de exposición, y de forma muy importante, hacerlo bajo la supervisión de adultos ya que esta se ha evidenciado como un factor protector. Pensando en cómo guiar en este proceso, durante abril, las dos organizaciones realizarán el curso “Uso de pantallas en el cerebro de niños, niñas y adolescentes”, donde un equipo interdisciplinario de expertos en las áreas de neurociencia, psiquiatría, psicología y educación abordará diversas interrogantes en el relacionamiento con la tecnología desde la evidencia neurocientífica.

“La supervisión en cuanto a tiempos de uso y contenido es fundamental. A su vez, es recomendable capacitar y educar en la relación con los dispositivos electrónicos para poder velar por el uso seguro y responsable, que no perjudique el desarrollo cognitivo ni la salud mental de las y los estudiantes. Tenemos la responsabilidad de velar por este ítem y por ello, de la mano de la literatura científica y la experiencia de campo, queremos exponer el conocimiento existente, entregar orientaciones y herramientas prácticas”, aclara Florencia Álamos.

Para los expertos del curso, regular el uso de celulares en el hogar y los entornos escolares incide directamente con un mayor enfoque académico, mejor interacción social, reducción del ciberacoso, menor ansiedad y problemas de salud mental, evitando las distracciones constantes que interrumpen la atención y concentración.

“Es importante predicar con el ejemplo y que los niños no vean a sus padres todo el tiempo conectados a pantallas, sino que haya instancias de juego e interacción que no estén mediadas por dispositivos móviles. Es recomendable establecer horas e instancias libres de pantallas, como pueden ser los horarios de comida y descanso”, dice Álamos.

La recomendación general es limitar el tiempo de pantalla en los primeros años de vida, priorizar contenidos educativos y especialmente una interacción supervisada para mitigar riesgos en el desarrollo infantil. “En niños mayores, se sugiere un uso moderado y supervisado, con contenido educativo y acompañado por interacciones con adultos, donde haya una supervisión parental que permita la selección de elementos adecuados para reducir los riesgos en el desarrollo atencional y exposición a contenido inapropiado. La premisa debe ser siempre fomentar todas las otras actividades, tanto físicas como de juegos, que involucran interacción social y movimiento, de modo de no estar perdiendo instancias de desarrollo saludable por estar conectados a pantallas”, advierte Aboitiz.

y tú, ¿qué opinas?