

# IMPACTOS

El conocimiento de los impactos positivos y negativos de las pantallas contribuye a dar prioridad a las necesidades de desarrollo y bienestar de los niños pequeños a pesar de los muchos mensajes confusos y engañosos sobre las tecnologías de pantalla.

## ¿Qué tienen de malo las pantallas?



Las tecnologías de pantalla pueden ser herramientas eficaces de comunicación, organización y aprendizaje para niños mayores, adolescentes y adultos, pero existe poca evidencia de que su uso sea beneficioso para los bebés y los niños pequeños.<sup>1,2</sup>

Muchas aplicaciones y otros programas basados en pantallas están diseñados para captar y mantener la atención de los niños, lo que puede dar lugar al uso excesivo, a problemas de comportamiento y a la exposición a publicidad nociva.<sup>11</sup>

## ¿Por qué estar atento al uso de las pantallas?



### Desarrollo infantil

Las investigaciones revelan que los cerebros de los bebés y los niños pequeños no están preparados para aprender de las pantallas bidimensionales y que la exposición excesiva a los medios de pantalla altera el desarrollo físico, social y del lenguaje. El uso prematuro de la tecnología se asocia a problemas de la función ejecutiva (la capacidad de iniciar y completar tareas). Si bien existen indicaciones de que los niños en edad preescolar pueden aprender de medios de pantalla bien diseñados y apropiados para su desarrollo, la mayoría de las aplicaciones y los programas clasificados como “educativos” no tienen evidencia que respalde esa afirmación. También restan tiempo a las experiencias del mundo real que han demostrado ser educativas para los niños pequeños.<sup>4,6,7,8</sup>

continúa en la página siguiente

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



# IMPACTOS

continúa de la página anterior



## Relaciones infantiles

El uso de pantallas, tanto por parte de niños como de adultos, puede interferir en el desarrollo del vínculo afectivo entre los niños y sus cuidadores. Las pantallas distraen a los adultos, hacen que les resten atención a los niños y reducen la calidad y la cantidad de interacción y receptividad, que son las bases más tempranas del afecto, la confianza y el autocontrol. Desde la primera infancia, hablar a los niños y responder a sus vocalizaciones (lo que se denomina interacciones de “dar y recibir”) es esencial para el desarrollo del cerebro infantil, así como para la adquisición del habla y el lenguaje.<sup>2,12,16</sup>



## Deseos, comportamientos y hábitos infantiles

La creación de contenidos digitales que manipulan los comportamientos humanos, el funcionamiento neurológico (cerebral) y las creencias se conoce como "diseño persuasivo".

La programación y las aplicaciones que utilizan diseño persuasivo para manipular la atención, las actitudes y los deseos de los niños amenazan el desarrollo saludable. También disminuyen la capacidad de los niños para entretenerse por sí mismos, al fomentar la dependencia de entretenimientos y estímulos externos. (¡Muchas ideas creativas surgen del aburrimiento!)

Investigadores, educadores, profesionales de la salud mental y muchos en el sector tecnológico hacen sonar la alarma sobre las tecnologías que explotan el cerebro en desarrollo de los niños con fines lucrativos y que refuerzan las vías neuronales asociadas con la adicción.<sup>6,11</sup>



## Vista, habla, sueño y actividad física infantiles

Los niños pasan cada vez más tiempo frente a las pantallas, en la casa, en los centros de cuidado y en las aulas. Todo ese tiempo se acumula con rapidez y resta oportunidades a las actividades que favorecen un desarrollo saludable, como el movimiento, el juego, la exploración y las interacciones sociales.

Más tiempo frente a las pantallas (y menos tiempo al aire libre) se ha relacionado con un mayor riesgo de miopía y otros problemas oculares. La luz azul que emiten las pantallas interfiere con el sueño de los niños, lo que contribuye a problemas de comportamiento, ansiedad, dificultades académicas y muchos otros problemas de salud. El uso en la primera infancia de los teléfonos inteligentes y las tabletas se asocia a retrasos en el habla. Los niños que pasan más tiempo ante las pantallas tienen más probabilidades de ser sedentarios y corren mayor riesgo de obesidad.<sup>2,6,7,8,13,14,15,17,18</sup>

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!

