

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.

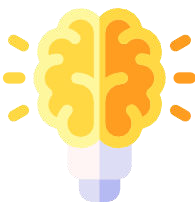
¿Qué tienen de malo las pantallas?



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.^{1,2}

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.¹¹

¿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.^{4,6,7,8}

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.^{2,12,16}



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.^{6,11}



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.^{2,6,7,8,13,14,15,17,18}

¡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)!

