

# LOS BEBÉS HOY y el uso de las pantallas



Dra. Analía Camiruaga  
Psiquiatra Pediátrico



Dra. María Inés Iraola  
Pediatra

Los niños menores de dos años necesitan interactuar directamente con sus padres y cuidadores principales para lograr el desarrollo de las destrezas emocionales, cognitivas y sociales. La crianza es presencial e insustituible. Hoy, desde que nacen, los niños están expuestos a diferentes tipos de pantallas y los padres necesitan información y orientación para tomar decisiones adecuadas en relación a su uso.

Los niños están programados para aprender en sentido amplio, a través del vínculo con las personas, en la comunicación cara a cara, no en la interacción unidireccional con una pantalla



Las nuevas tecnologías han llegado para quedarse y ocupar un lugar privilegiado en la vida cotidiana. Actualmente es inimaginable nuestra vida sin tecnología. No son positivas ni negativas, depende del uso que se les dé.

Por ello es tan importante que los padres cuenten con información básica que les ayude a educar y acompañar a sus hijos en el uso saludable y responsable de las mismas. Es recomendable analizar los usos que hacemos en nuestra familia y comprometernos en establecer normas anticipadas que controlen su utilización. Es un desafío difícil competir con la tecnología, por ello debemos buscar estrategias innovadoras que permitan integrarlas a nuestras interacciones familiares, sin sustituir lo esencial.

Las nuevas tecnologías son una herramienta extraordinaria con innegables beneficios, lo que ha contribuido a su rápida incorporación en la vida cotidiana de la familia. Han revolucionado numerosos aspectos de nuestra vida. El avance de la tecnología es tan vertiginoso, que ésta se instala antes de saber cuál es el uso adecuado para los niños. Actualmente, desde que nacen, los niños están expuestos a diferentes tipos de pantallas (televisión, teléfono celular, tablet, computadora). Las encuestas indican que el 40% de los bebés ven algún video a los cinco meses y a los dos años el número aumenta a 90%.

Frente a esta nueva realidad los padres necesitan información y orientación para tomar decisiones adecuadas en relación al uso de la televisión y

otras pantallas. No es tarea fácil, porque existen mensajes contradictorios y una infinidad de productos en el mercado que promueven su uso indiscriminado, siendo los niños un objetivo claro del mercado de consumo. En los últimos años se ha registrado una explosión de programas y videos que se anuncian como educativos dirigidos especialmente a los niños más pequeños.

Diversas investigaciones se han realizado con el objetivo de determinar los efectos a largo plazo del uso de pantallas sobre la salud física, mental y social de los niños.

La Academia Americana de Pediatría, como institución comprometida en promover el bienestar de los niños, ha publicado una serie de recomendaciones para las familias sobre la exposición de los niños a las pantallas. Analizaremos las referidas a los niños en sus primeros años, pues los efectos de las pantallas son potencialmente más pronunciados en este grupo.

### Los niños menores de 2 años ¿para qué necesitarían las pantallas?

---

El problema no está solamente en lo que hacen mientras ven televisión; está en lo que no hacen

---

Al nacer, el cerebro del niño no está completamente desarrollado. En los primeros dos años el cerebro crece a una velocidad vertiginosa, triplica su tamaño en el primer año. Lo hace a expensas del intrincado proceso de interconexión neuronal, lo que se ha llamado cableado cerebral. Las conexiones neurona-

les se establecen en respuesta directa a la interacción con sus padres, familia y cuidadores. Los niños están

El juego es esencial para el desarrollo de la creatividad y la imaginación. La vida real en el vínculo con otros, ofrece a los bebés estímulos más ricos, complejos y atractivos que las imágenes de la televisión.



programados para aprender en sentido amplio, a través del vínculo con las personas, en la comunicación cara a cara, no en la interacción unidireccional con una pantalla. La tecnología lo enfrenta a una sucesión de estímulos sensoriales intensos y rápidos que su cerebro en desarrollo no puede procesar adecuadamente. El acostumbrarse a atender a estímulos rápidos e intensos, puede afectar el mantenimiento de la atención a futuro, frente a estímulos de calidad diferente como el que genera una maestra.

El niño queda como hipnotizado frente al desfile rápido de imágenes y colores acompañado de variados ritmos y sonidos, más allá del contenido del programa. El estímulo así presentado corre el riesgo de suplantar la experiencia con el otro por un estado de puro goce sensorial.

El problema no está solamente en lo que hacen mientras ven televisión; está en lo que no hacen.

Las adquisiciones lingüísticas se van desarrollando en el bebé progresivamente, en la comprensión del flujo de palabras que el otro le dirige, a través del intercambio de miradas, gestos, actitudes corporales mutuas, en un tono emocional acorde y en una narrativa compartida por el bebé y el cuidador implicado.

La interacción del bebé con la pantalla de frente y el adulto de costado, conduce a interiorizar relaciones distorsionadas, en eco, discontinuas, donde se interrumpe la experiencia emocional y sensorial compartida.

Un niño en los primeros años, necesita desarrollar experiencias con sus sentidos y su cuerpo, de manipulación, exploración y de juego. Explorar el mundo con todos los sentidos, moviendo su cuerpo, manipulando objetos es absolutamente imprescindible para su desarrollo psico-

motriz, para construir la noción de su propio cuerpo, de la imagen de sí y los modelos internos que reflejan su relación con sus padres o figuras significativas.

A través del juego, el niño lleva a cabo una acción que genera un placer muchas veces compartido, cuya finalidad es el disfrute o la exploración y elaboración de una situación. El juego es esencial para el desarrollo de la creatividad y la imaginación. La vida real en el vínculo con otros, ofrece a los bebés estímulos más ricos, complejos y atractivos que las imágenes de la televisión.

### Las pantallas ¿un acompañante las 24 horas?

Las pantallas se ofrecen desde el mercado de consumo, como un recurso para apoyar la ardua tarea de los padres con un niño pequeño, ya que las mismas están disponibles a tiempo completo.

En los primeros años se desarrollan muchos sistemas importantes en el cerebro, en especial los que utilizamos para gestionar nuestra vida emocional tales como la capacidad empática, la respuesta al stress y la tolerancia a la frustración. Deben aprender a manejar sus emociones fuertes, su impulsividad, a calmarse y autorregularse. Estas habilidades, que preparan al niño para autorregularse, tener una adecuada noción de sí mismo y luego vivir en sociedad, se logran en la interacción con otra persona y no frente a una pantalla que puede tener un efecto tranquilizador engañoso.

### ¿Es necesaria una televisión o pantalla de fondo?

Muchas familias tienen un televisor encendido siempre como ruido de fondo, incluso aunque nadie lo vea. Se

ha demostrado que la televisión de fondo no solo reduce la cantidad de tiempo que un niño juega sino también disminuye la atención focalizada en el juego. Lo distrae, acostumbra al cerebro al multiestímulo, pasa de una actividad a otra sin lograr concentrarse. También se ha comprobado que las interacciones verbales y emocionales con los padres y hermanos disminuyen drásticamente cuando un televisor está encendido. Menos palabras significa menos aprendizaje.

### Con la sucesión de imágenes ¿me duermo más rápido y tranquilo?

El efecto de los medios audiovisuales sobre el sueño es un tema de creciente preocupación. En muchas familias la televisión forma parte de la rutina a la hora de acostarse. Si bien los padres lo perciben como una estrategia eficaz para conciliar el sueño, las investigaciones muestran que retrasa el inicio del sueño, acorta la duración y altera el patrón de sueño normal. Se asocia también a efectos adversos sobre el comportamiento y el aprendizaje.

### A la hora de comer ¿invitamos a mi programa favorito?

La televisión o las pantallas son un invitado que monopoliza la atención y distorsiona el momento de encuentro. Se pierde así la oportunidad de fortalecimiento del vínculo, de intercambio de miradas, gestos y palabras. Durante la alimentación, el bebé podrá experimentar a través de diferentes sentidos, así como desplegar su iniciativa (que incluye la oposición) y la imitación de gestos

y acciones (por ejemplo, jugar a dar de comer mientras es alimentado).

La atención está puesta en la pantalla y no en las características, calidad y la cantidad de los alimentos a ingerir. La incorporación del alimento puede pasar a ser un acto activo o pasivo para el bebé, según las características del encuentro.

La pasividad frente a la pantalla, en un futuro puede ser un factor asociado a la obesidad infantil.

### Si es algo importante para mamá y papá itambién lo será para mí!

Los bebés son grandes imitadores, observadores y pequeños "filósofos" que intentan comprender lo que sucede a su alrededor. La imitación es una de las primeras herramientas para la futura adquisición de funciones importantes. Si observa que los adultos atienden de forma continua a las pantallas intentará imitarlos.

La utilización de las mismas como herramientas eficaces para nuestra vida cotidiana depende de cada uno. Es necesario habitar espacios libres de pantallas, en especial para niños menores de 2 años. Donde se privilegien encuentros humanos, espacios lúdicos, momentos de disfrute compartidos, donde la experiencia por sí misma haga que no sean necesarias las pantallas.

El tiempo de aburrimiento que despierte la creatividad y la capacidad de transitarlo en forma serena, calmada, tanto en el bebé como en sus padres, será germen de buenas capacidades en el futuro.



Los niños menores de dos años necesitan interactuar directamente con sus padres y cuidadores principales para lograr el desarrollo de las destrezas emocionales, cognitivas y sociales. La crianza es presencial e insustituible.