



# Uso de pantallas y desarrollo de los niños, niñas y adolescentes.

## El rol de los padres para cautelar su uso.

El uso de pantallas por parte de los niños, niñas y adolescentes es hoy un tremendo desafío para todos los adultos que estamos a cargo de estos seres en desarrollo y que debemos cuidarlos y protegerlos para que su organismo evolucione de un modo sano.

Voy a partir ilustrando con una experiencia personal. Me tocó observar en un avión a una madre con su bebé de aproximadamente 8 meses. Por largo rato, la madre, le sostuvo mirando una Tablet en la que aparecían imágenes móviles de caricaturas con mucho color y movimiento. El bebé observaba inmóvil, hipnotizado, no hacía ningún movimiento facial ni corporal. Unos momentos después, la madre cerró la Tablet, giró el bebé para que quedaran cara a cara y comenzó a hacer muecas y sonidos. El bebé pareció “despertar” de un sopor profundo: comenzó a reír, a imitar los sonidos que hacía la madre, a gozar cuando la madre escondía su cara y cuando luego aparecía nuevamente, haciendo sonidos de regocijo. En ese momento, pudo “revivir” el bebé, conectado, expresando emociones y aprendiendo a ritmo acelerado una cantidad de cosas que los seres humanos estamos preparados para incorporar desde nuestro nacimiento: aprendemos en el mundo real, aprendemos con otros, aprendemos de la experiencia en un mundo real.

### ¿Qué debemos saber acerca de las pantallas y su impacto en el desarrollo de los niños y niñas?

En primer lugar, debemos saber que el desarrollo del sistema nervioso y específicamente del cerebro, se produce a partir de los estímulos que este recibe. Así, hay estímulos positivos y estímulos negativos para el organismo.

#### ¿Cuáles estímulos son positivos y ayudan a desarrollar de modo sano a nuestros niños y niñas?

Los seres humanos requerimos, desde el principio de los tiempos, contacto con la naturaleza (vegetal y animal) y con otras personas. Ejercitar el cuerpo, caminar, correr, saltar, conversar, jugar con otros niños y niñas y aprender de otras personas. O sea, la acción en el mundo real. El mundo virtual y en dos dimensiones de las pantallas, los aleja de la experiencia que requieren para su adecuado desarrollo.



Como dice Jonathan Haydt (2024): “es en el juego no supervisado y dirigido por los niños donde mejor aprenden a tolerar los moretones, a gestionar sus emociones, a interpretar las emociones de otros niños, a respetar turnos, a resolver conflictos y a jugar limpio. Los niños están intrínsecamente motivados para adquirir estas habilidades porque quieren ser incluidos en el grupo de juego y seguir divirtiéndose”.

Por otra parte, el desarrollo humano requiere la experiencia de sintonizar. Vale decir, la interacción cara a cara con otros seres humanos. Desde el momento en que el bebé está en la cuna, el estímulo favorito de este, es la cara de un ser humano que se asoma, le habla, le hace muecas. Eso es lo que se ve en el bebé que me tocó observar en el avión: sintonización, aprender a leer la emoción del otro, darse cuenta cuando el otro pone la mueca y cuando es su turno de hacerlo. A una edad tan corta, ese bebé está desarrollando las bases de la empatía y la conexión humana.



Hoy nos encontramos con multitudes de niños, niñas y adolescentes que pasan horas pegados a una pantalla, cabeza gacha, tal como si hubiera venido un hechicero que los condenó a la inmovilidad, a seguir lo que ocurre con breves movimientos oculares, de modo pasivo, sin ejercitar las habilidades que nos hacen propiamente humanos.

Las pantallas están cambiando el modo en que los niños y niñas se relacionan con el mundo y, por lo tanto, el modo en que se desarrollan. Gestionar el uso de pantallas requiere que los padres, madres y cuidadores en general, estemos al tanto de los efectos científicamente documentados que estas están teniendo en su desarrollo.

### Aquí reseño algunos

#### Disminución del vocabulario

se habla menos, se conversa menos, se estimula menos el lenguaje.



#### Disminución de la capacidad de concentración

en las pantallas todo es rápido, somos conducidos pasivamente y no es necesario desarrollar el acto voluntario de poner atención, razón por la cual, no se ejercita la capacidad de atención voluntaria requerida para leer, conversar, observar, etc.



#### Disminución de habilidades sociales



la adhesión a las pantallas los sustrae del mundo social real y les hace difícil aprender a leer las emociones de otros y todas las habilidades que se relacionan con esto: empatizar, cuidar, consolar

Irritabilidad, dificultades para conciliar el sueño y tener un descanso nocturno reparador. Se ha visto que hay un incremento de los episodios de desregulación en los niños y niñas que abusan de las pantallas.



### ¿Qué hacer?

Proveer a los niños y niñas de los estímulos sanos que requieren para su adecuado desarrollo: naturaleza, juego, conversaciones, interacción humana en el mundo real.

Evitar usar las pantallas como un “chupete electrónico” para mantener a los niños y niñas tranquilos y quietos. Enseñarles a entretenerse dibujando, recortando, jugando con otros niños. Buscar momentos de interacción familiar en que estamos disponibles para ellos. No temer que se aburran, a veces el aburrimiento es la clave de la creatividad.

Gestionar el uso de pantallas es una forma de cuidar el sano desarrollo de nuestros niños y niñas. Nosotros somos los adultos, debemos estar al tanto de lo que es bueno para ellos y actuar en consecuencia.



**Frases claves**

- Juego, interacción humana, relación con la naturaleza son claves para el desarrollo sano.
- Los padres, madres y cuidadores somos esenciales en el curso que tome el desarrollo de nuestros niños y niñas.
- Gestionar el uso de pantallas es parte del cuidado de nuestros niños y niñas.

