



## IMPACTO del uso de pantallas en niños y niñas de 0 a 3 años

El uso de pantallas responde a menudo a una necesidad de los cuidadores, que las utilizan ofreciéndolas a los niños/as para que hagan las veces de «niñera» y ganar, de este modo, un espacio para ellos. Esto explica que a menudo se usen en restaurantes, salas de espera y viajes en auto.

Es evidente que el mundo actual hace imposible vivir ajenos a las pantallas, pero debemos atender a las recomendaciones actuales sobre su uso, y el impacto que éstas tienen, en los niños pequeños.



### Pantallas y lenguaje

Los niños primero necesitan comunicarse, luego hablar y finalmente hablar. Pero, aunque este proceso depende del bagaje genético que todas las personas traemos, también depende del entorno socio-cultural en el que se despliegue.

Como ya se ha señalado en otros apartados, no sólo depende de que el adulto no elija la pantalla, a la mirada con su bebé durante el amamantar, sino que no sea una opción para calmar o distraer en cada una de las interacciones que hacen a los cuidados cotidianos. Son durante estos momentos privile-

giados (alimentación, cambiado, hacer dormir, juego, etc.) donde las interacciones toman gran relevancia en la estructuración del lenguaje y los primeros vínculos, que luego favorecerán la socialización.



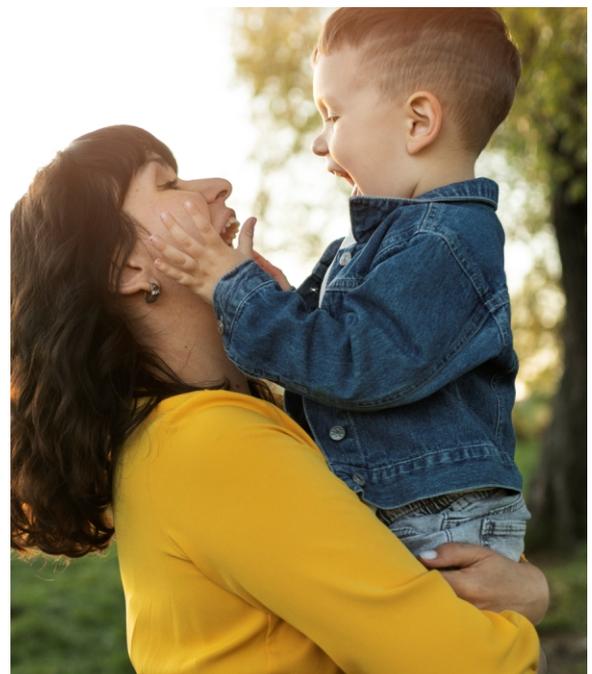
El aumento de dispositivos disponibles en los diferentes ambientes de la mayoría de los hogares, ha hecho que los adultos se los ofrezcan tempranamente a sus niños, por diversas razones (trabajo del adulto, poder bañarse, poder calmarlo, etc). Es así que, sin darnos cuenta, **las pantallas comenzaron a sustituir la experiencia de encuentro e interacción del niño tanto con el adulto** (u otras personas) como con sucesos (escuchar el relato de un cuento) u objetos del mundo circundante (pisar el pasto con los pies, juntar ramitas, armar una casita).

**Entonces:** no sólo se observará retraso en la adquisición de palabras y frases (para nombrar, pedir, relatar), sino que también se verán afectados otros aspectos como: el contacto visual desajustado durante las interacciones, no aparece el gesto de señalar con el dedo (para mostrar o pedir) acompañado por gestos faciales, no triangulan la interacción entre el adulto y el objeto que comparten, no aparecen variaciones faciales para acompañar o enriquecer esta acción o referencia compartida. El lenguaje expresivo surge al servicio de la COMUNICACIÓN INTERPERSONAL. A partir del deseo de averiguar lo que pien-

sa el otro, o que desea el otro y el deseo de actuar sobre ellos y disponer de medios para generar cambios.

**NINGUNA PANTALLA PUEDE REEMPLAZAR** este ida y vuelta de interacción entre el adulto y el niño, y menos en este período crítico de los 0-3 años.

**OJO!!** Podrán surgir palabras, sonidos, canciones y hasta diálogos de comerciales o dibujitos, pero que nada tendrán que ver con la comunicación, si no cumplen con la condición de ponerse al servicio de la interacción con el OTRO.



**Quien NO logra SOSTENER LA ATENCIÓN, DIFÍCILMENTE APRENDE.**



### **Pantallas, aprendizaje y atención**

- *Se aburren fácilmente con un juguete*
- *Pasan de un juguete a otro sin meterse en la exploración profunda de su acción y el objeto.*
- *Demandan atención de los padres/adultos casi constantemente.*
- *Les cuesta esperar*
- *Solo se calman con las pantallas.*

Algunas de las conductas que hoy aparecen frecuentemente en niños pequeños. A partir de la introducción masiva de las nuevas tecnologías, la implementación de pantallas como elemento de juego y entretenimiento, y en reemplazo del juego analógico, comenzó a naturalizarse cada día más. Hoy, ya podemos consultar estudios que arrojan resultados alarmantes, por dicho cambio en las prácticas de crianza, con respecto al aprendizaje, la atención y la simbolización, entre otras áreas del desarrollo afectadas.

Según Rowan (2013), terapeuta ocupacional pediátrica y experta en desarrollo infantil:

“Cuatro factores críticos y necesarios para un desarrollo saludable del niño son el movimiento, el tacto, la conexión humana y contacto con la naturaleza. Estos tipos de aportes sensoriales garantizan el desarrollo normal de la postura, la coordinación bilateral, los estados óptimos de excitación y la autorregulación que hacen falta para adquirir las bases necesarias para el aprendizaje en diversos entornos como es la escuela. Los niños pequeños necesitan dos o tres horas al día de juegos activos para adquirir una estimulación sensorial apropiada de sus sistemas vestibular, propioceptivo y táctil.” Será ésta la condición para posibilitar al niño, el transitar por un buen proceso de aprendizaje, un aprendizaje significativo como es el contacto con el mundo a través de todos los sentidos.

El aprendizaje no se da por captar estímulos externos, como una computadora a la que se le cargan programas, sino que se necesita de otro que funcione como mediador entre el objeto de conocimiento y el niño, para que facilite y acompañe el proceso.



**LAS PANTALLAS NO PUEDEN REEMPLAZAR MOMENTOS PRIMORDIALES DE APRENDIZAJE COMO:**

- Jugar con sus padres o pares
- Explorar lugares
- Experimentar nuevas situaciones
- Armar y desarmar cosas



## Pantallas y salud mental

La frustración es el sentimiento que surge cuando no logramos concretar nuestros deseos. Es una respuesta emocional común a la oposición, relacionada con la ira, la molestia y la decepción. Los niños con poca tolerancia a la frustración tienen dificultades para controlar sus emociones; son más impulsivos e impacientes. Están acostumbrados a satisfacer sus necesidades inmediatamente, por lo que cuando deben enfrentar la ESPERA, suelen experimentar una serie de emociones como: enojo, tristeza, angustia y hasta ansiedad.

Se ha descrito la asociación del uso de pantallas en menores de 2 años con más problemas de autorregulación, mayor irritabilidad y labilidad emocio-

Cabe aclarar en que la atención es importante para el desarrollo de las funciones ejecutivas: control de la atención selectiva y sostenida, flexibilidad cognitiva, planificación y organización, y memoria de trabajo; para inhibir la respuesta, y para la autorregulación. Condición para que el aprendizaje se dé de manera eficaz.

Para aprender el niño necesita: mirar al otro frente a frente, aprender de lo que observa, ponerlo en práctica, y seguir enriqueciendo el aprendizaje a partir de variadas experiencias.

nal. Y aquí es necesario recalcar el rol fundamental del adulto: si por ejemplo, le da al niño todo aquello que pide y desea, no aprenderá a tolerar el malestar que provoca la frustración y a hacer frente a situaciones adversas. Este es un aprendizaje crucial y se aprende paulatinamente a partir de la mediación del adulto, por ejemplo cuando el bebé llora en reclamo de su mamadera y el adulto ayuda hablándole (-se está calentando, ya va a estar), o cantándole mientras llega el alimento. Así, a medida que va creciendo, va incorporando gradualmente los tiempos de espera. De lo contrario, tendremos adolescentes y adultos que, cuando no consigan algún objetivo a corto plazo, no lograrán superar la angustia, con riesgo de sufrir ansiedad y hasta depresión.



#### **POR ESO SE RECOMIENDA:**

- Que los niños tengan algún tiempo sin estructura es su casa, sin actividad predeterminada.



**NO ESTÁ MAL ABURRIRSE.**

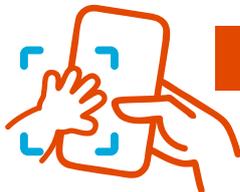
**Del aburrimiento surge la creatividad.**

- Hagan juntos (padres e hijos) una lista de las actividades que les gusta realizar (dibujar, jugar a la pelota, etc.) y los adultos podrán recordársela cuando crean necesario.

- Faciliten la exploración del entorno vital de los niños, por medio de todos los sentidos: que puedan tocar, oler, pisar, balancearse, etc.

- Creen un espacio seguro en el cual puedan tirarse al suelo, esconderse, levantarse y reencontrarse.

- Para las salas de espera en consultorios, caps, nidos, entre otros, intenten tener libritos, juegos para pulsar con los dedos, juegos de encastre, etc.

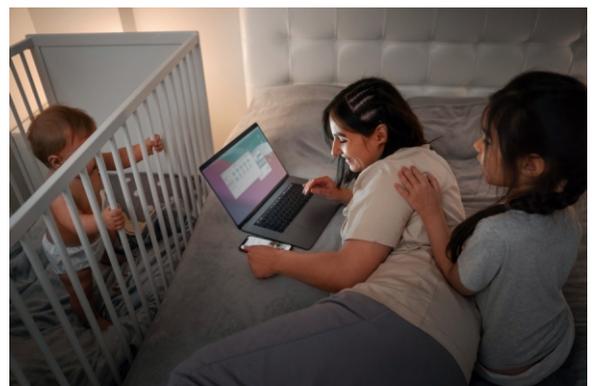


### **Pantallas y vínculo. El papel de la familia**

**Entender la relación entre uso de pantallas y población infantil implica un doble prisma:**

Entender la relación entre uso de pantallas y población infantil implica un doble prisma: por un lado, hay que fijarnos en EL USO DE LAS PANTALLAS QUE HACEN LOS PADRES cuando están con sus hijos, y, por otro, el uso que los adultos permiten que tengan sus hijos de dichas pantallas.

Vivimos conectados y olvidamos aquello de predicar con el ejemplo, y a menu



do recurrimos a ofrecer pantallas a los niños para permitirnos un espacio y/o tiempo en el que realizar tareas. Este uso de las pantallas favorece un mayor consumo de las mismas por parte de los niños.

Se ha observado que padres y madres están muy conectados cuando están con sus hijos. Este hecho es importantísimo, ya que dicha conexión provoca una **DISMINUCIÓN DEL TIEMPO Y DE LA CALIDAD DE LA INTERACCIÓN CON EL NIÑO** que se relaciona con fallos en la neuroestimulación, la comunicación y la vinculación.

Algunas máximas que encontramos en los estudios destacan este hecho:

- Se observa una correlación negativa entre el tiempo que los padres dedican a las pantallas y la interacción con sus hijos; es decir: **a más tiempo, peor interacción.**

La menor o peor interacción se relaciona con un aumento del **riesgo de producirse fallos en el vínculo y la comunicación**<sup>51</sup>.

**El uso excesivo de pantallas por parte de los adultos, interfiere en las etapas del desarrollo cognitivo de los niños.**

Un alto uso de dispositivos por parte de los progenitores se relaciona con una interacción de baja calidad con sus hijos; con un aumento de las interferen-

cias en el juego y el establecimiento de rutinas con los niños; y con una disminución de las oportunidades de aprendizaje. **POR ESTE MOTIVO, UN ALTO USO DE DISPOSITIVOS POR PARTE DE LOS PADRES SE CONSIDERA UN FACTOR DE RIESGO PARA EL BUEN DESARROLLO PSICOSOCIAL DE SUS HIJOS.**

La utilización de dispositivos para distraer a los niños se conoce socialmente como «la pantalla canguro». Lo podemos observar en las mesas de los restaurantes o en las salas de espera de las consultas médicas. Utilizar los dispositivos digitales para distraer o calmar a los pequeños, aumenta la dependencia hacia estos dispositivos y disminuye su capacidad de regular las emociones.

*“Durante la primera infancia, cada oportunidad de explorar, descubrir e interactuar con el entorno y las personas sin la mediación de pantallas es una inversión en la salud del niño y en el futuro de la sociedad”* Anna Ramis.



## Pantallas y sueño

Actualmente, se percibe la falta de sueño como una epidemia con gran repercusión en la salud y el desarrollo de los niños y de los adolescentes.



Si bien su causa es multifactorial y hay aspectos ambientales y culturales (como largas jornadas de trabajo, cenar e irse a dormir tarde, lo cual determina la cantidad de horas de sueño), la sobreexposición a pantallas parece ser uno de los determinantes.

Las pantallas no solo dejan pasivo al niño durante el día sino que, la luz que emite influye en el ritmo circadiano (que es el sistema que regula el ciclo sueño-vigilia en nuestro organismo).



## Pantallas y comida

A menudo las pantallas se utilizan durante las comidas infantiles, no solo como un divertimento de fondo sino, con mucha frecuencia, buscando precisamente evitar que el niño atienda a aquello que come y que, de este modo, coma más—que no mejor—.

Los momentos en los que la familia come junta deben aprovecharse para favorecer la comunicación entre todos los miembros y crear situaciones agradables, libres de pantallas, que el menor pueda vincular a las comidas. Cuando comemos frente a una pantalla no somos conscientes de la comida. Al no prestar atención a la comida, es frecuente que no enviemos señales de saciedad al cerebro y que comamos más<sup>9</sup>.

Esta falta de atención en la tarea puede favorecer que se den más episodios de

Esta luz emitida generaría una interpretación errónea, por parte de nuestro sistema regulador del sueño, alterando el descanso (tiempo y calidad) e impactando sobre la conducta (irritabilidad, falta de atención, memoria, etc.), la regulación hambre-saciedad, termorregulación, liberación de hormonas, etc.-

Son necesarias 11 a 14 horas de sueño para los niños de entre 1 y 2 años; 10 a 13 horas para los niños de 3 y 5 años.



atragantamiento.

La memoria y la atención tienen un papel clave en la regulación del apetito y de la cantidad de comida que consumimos<sup>9</sup>.

Comer con una pantalla aumenta el consumo de alimentos, no solo durante la comida sino también después de terminarla, muy probablemente a través de un deterioro de la memoria para una comida reciente; es decir, no recordamos haber comido y el hambre aparece antes y con más intensidad<sup>1</sup>



## Pantallas y visión

Desde hace un tiempo se viene alertando de que la miopía está aumentando en los niños. Es fácil pensar que el hecho de que estas generaciones —llamados nativos digitales— presenten este aumento de la miopía puede estar relacionado con la temprana y abusiva exposición a pantallas.

En el desarrollo de la **miopía** colaboran la genética y factores ambientales como: **el trabajo de la visión cercana o la escasa exposición solar**. Parece ser que en estos dos aspectos las pantallas pueden ser las responsables, al forzar al ojo a trabajar en visión de cerca y, paralelamente, robar a los niños tiempo de juego al aire libre desde una edad muy temprana.

Por otro lado, los niños también experimentan los síntomas de fatiga visual de los adultos: prurito ocular, ojo seco, dolor de cabeza, dificultad para concentrarse...

En los **niños de 0 a 2 años**, su inmadurez **no permite comprender ni transferir la información visualizada** a nivel tridimensional, aunque el estímulo les llame la atención.

**A los 2-3 años** los niños pueden comprender y recordar secuencias cortas, imitar conductas y emociones observadas en 2D. No pueden transferir el contenido a la vida real, **ni son capaces de aprender de una pantalla**.

Los niños que pasan más tiempo en actividades al aire libre son menos propensos a desarrollar defectos refracti-

vos, como la miopía adquirida. El sol actúa a nivel de la retina liberando dopamina, que actúa inhibiendo el alargamiento axial del ojo.

Se ha descrito la posibilidad de que exista un riesgo aumentado de astigmatismo en niños que se exponen a pantallas, sobre todo a una edad inferior a los 12 meses.





## Pantallas y viajes en auto

Es frecuente ver que un gran porcentaje de niños hacen uso de tabletas mientras viajan en auto (u otro medio de transporte).

A menudo van colocadas en soportes frente a sus sillitas, y muchas otras veces podemos ver cómo las sujetan con sus manos.

La pantalla favorece el aislamiento —como siempre— del pequeño del entorno, evitando que se creen espacios que le permitan aprender de lo que sucede a su alrededor y crear.

Otro efecto: El uso de pantallas durante el viaje favorece la cinetosis. Al fijar la

vista en un objeto inmóvil y próximo, el cerebro interpreta que estamos parados y, sin embargo, a nivel del oído percibe el movimiento. Por ello, se recomienda evitar las pantallas y fijar la vista en un objeto lejano del paisaje.



### CONCLUSIÓN

Hay suficiente evidencia de que el uso de pantallas por parte de los niños pequeños tiene efectos negativos en su desarrollo: puede causar una gran variedad de problemas físicos y emocionales, e interfiere en el crecimiento y desarrollo futuro.

**POR TANTO, LA RECOMENDACIÓN ES QUE, EN MENORES DE 3 AÑOS, CERO PANTALLAS.**

### PARA MAYOR INFORMACIÓN

- <https://tandemhealthcaregroup.com/proyectos/proy02136/guias-practica-clinica/106605-GUIA-PANTALLAS-BEBES-version-digital.pdf>

- <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2020/v118n6a07.pdf>

- Pedersoli, Mauricio "Adictos en Pañales" Ed. UCALP (2024)

SI TENÉS DUDAS EN EL DESARROLLO  
DE TU NIÑO/A COMUNICATE AL:

☎ 2284 - 631071    📷 /ceatolavarria