

Recomendaciones para hacer un uso consciente de pantallas digitales en niños menores de 2 años

En junio de 2015 la Universidad Nacional de Lanús inauguró el Jardín Maternal “Azucena Villaflor” en convenio con el Ministerio de Educación de la Provincia de Buenos Aires. Este hito se produjo en el marco de una política institucional de promoción de los derechos del niño y de ampliación del acceso a la educación universitaria para las madres y padres estudiantes con hijos menores de dos años. Esta política tuvo que ver también, con facilitar el trabajo del personal docente y no docente, bregar por el fomento de la lactancia materna exclusiva durante el primer semestre de vida como regla de oro y con promover prolongarla hasta los 2 años y más, como bien recomienda la Sociedad Argentina de Pediatría y organismos internacionales (Organización Mundial de la Salud). En esta línea la UNLa amplió la licencia por maternidad con goce de haberes para su personal docente y no docente de 3 a 6 meses en el año 2012.

Asisten al Jardín, desde entonces, bebés y niños, desde los 45 días a los 2 años. Fruto del trabajo docente y pediátrico, sumado al intercambio sostenido con madres y padres del jardín, nos nacieron varios interrogantes: ¿cómo colaborar y facilitar el desarrollo de nuestros niños? ¿qué factores lo obstruyen y dificultan? Así nos abocamos al estudio de la influencia de medios digitales. De este proceso, acompañado por la consulta sistemática de bibliografía del campo de la salud, compartimos en este documento algunas recomendaciones para el uso consciente de pantallas digitales, con el fin de lograr que nuestros niños no se vean perjudicados en su maduración por prácticas no recomendadas pero difundidas e instaladas culturalmente.

El impacto de la tecnología en la vida cotidiana fue progresivamente involucrando a grupos etarios cada vez más pequeños. Por ello hoy es frecuente encontrar lactantes observando pantallas: celulares, tablets o TV.

El hecho de que casi todos los adultos posean un teléfono inteligente, habilita a que niños de corta edad los utilicen. A esta realidad se agrega que no hay un trabajo sostenido que alerte que el uso indiscriminado de las pantallas digitales puede ser dañino para los menores de 2 años¹. En cambio, hay consenso social a la hora de festejar la “capacidad” que tienen los bebés en utilizar la función *touch*, como si eso fuese beneficioso. Lo que se sostiene desde esta perspectiva y se recita como un credo es que “como estos infantes han nacido en una etapa digital, este conocimiento viene desde la panza de su madre”.

Pero la realidad es que es muy frecuente que las madres, padres y cuidadores utilicen sus pantallas mientras están ejerciendo funciones de crianza. Esto genera, como es de esperar, que los bebés quieran poseer ese objeto “tan valioso” para sus cuidadores. Siempre a mano y de fácil acceso, estos dispositivos desprenden estímulos visuales y auditivos atractivos y además, provocan un repertorio gestual muy variado en aquella persona que los usa. Cómo los niños no van a querer usarlos, si los mayores muchas veces les prestan una atención casi excluyente.

Por supuesto no podemos dejar de mencionar los aspectos beneficiosos asociados a estos dispositivos. Es real que son útiles para agilizar y mejorar la comunicación entre personas distantes entre sí. Por otra parte, en circunstancias de discapacidad, la tecnología ha logrado

¹ Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown Jenny S. Radesky, MD, Jayna Schumacher, MD, Barry Zuckerman, MD PEDIATRICS Volume 135, number 1, January 2015.

generar dispositivos que ayudan a mitigar, reemplazar funciones o resolverla. Y desde el punto de vista educativo, puede aportar medios para facilitar el aprendizaje. Esto se da a partir de 3 años, con supervisión de un adulto y con contenido preparado especialmente para tal fin, de acuerdo a la edad del niño².

Sin embargo, está comprobado que los niños desde que nacen hasta los 18/24 meses necesitan imprescindiblemente del contacto interpersonal, no mediado por pantallas, junto a otros estímulos sensoriales como: ser acariciado, acunado, jugar en el piso, tocar la comida, arrojar objetos y así medir distancias, investigar orificios, apilar, jugar al aire libre, gatear, cantar y hablar.

Todo esto facilitará el aprendizaje, especialmente si se complementa con dos facilitadores del desarrollo de los niños: 1) propiciar la interacción con objetos de la vida real (tridimensionalidad) y no virtuales (bidimensionalidad); 2) generar espacios de lenguaje propio de cada grupo social (con sus cadencias, tonos y tiempos) y de diálogo interpersonal que los lactantes necesitan para ir construyendo su subjetividad³. Como señala la publicación Pediatrics: “es importante enfatizar a los padres que las habilidades de pensamiento de orden superior y las funciones ejecutivas esenciales para el desarrollo exitoso como control de impulsos, regulación emocional, pensamiento flexible y creativo son mejor enseñados y aprendidos a través de juego social no estructurado además de interacciones familiares sensibles”⁴.

Por ende, el uso de estos elementos en forma perseverante y especialmente solitaria, crearía dificultades en el desarrollo del cerebro con el consiguiente posible deterioro cognitivo, motor, emocional y social⁵.

¿Dónde está el daño?

Podemos abordarlo desde dos perspectivas: Una, desde la del infante; la otra, desde la de los adultos.

Puesto el foco en los niños: el daño está en las propias acciones del contenido digital sobre el cerebro de los niños, ya que las conexiones que se generan entre las neuronas si éstos pasan mucho tiempo frente a las pantallas no serían las mismas que si reciben estímulos de la vida real.

Es cierto que casi todos los niños se calman cuando están frente a las pantallas, pero a largo plazo esto trae dificultades. Hay evidencia científica que demuestra que si su capacidad de consolarse de manera cada vez más autónoma conforme va creciendo la logran sólo por estos medios, en un plazo sostenido en el tiempo, su capacidad de dominación de los impulsos y el buen comportamiento psicosocial se verían afectados poniendo en riesgo su capacidad de autorregulación. Además, esto les generaría falla en la concentración, dificultades en la conducta y atención, además de trastornos del lenguaje.

²Christakis DA, Garrison MM, Herrenkohl T, et al. Modifying media content for preschool children: a randomized controlled trial. Pediatrics.2013;131(3):431–438.

³ Barr R. Memory constraints on infant learning from picture books, television, and touchscreens. Child Dev Perspect. 2013;7(4):205–210.

⁴ AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA. Media and Young Minds. Pediatrics. 2016;138(5):e20162591.

⁵ Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación. Bebés, niños adolescentes y pantallas: ¿Qué hay de nuevo? ARch. Argent Pediatr 2017;115(4):404-406

Dentro de la bibliografía que resume los diferentes estudios clínicos, encontramos que no se logra zanjar una controversia. Si los bebés que demandan tiempo de pantalla para calmarse tienen dificultades a priori, porque son más demandantes y con un temperamento difícil; o si éstas dificultades son generadas por la exposición en el tiempo ante las pantallas y entonces “aprenden” a calmarse y estar tranquilos solo de este modo. Por ende, no se recomienda por parte de los cuidadores que ante cualquier llanto, la pantalla sea un recurso de entretenimiento, calma y/o juego, fundamentalmente para menores de 18/24 meses. El peligro latente, y observable en la realidad, es que frente a un berrinche, éste se disipa en la mayoría de los niños que reciben una pantalla digital y así se establece un círculo vicioso de necesidad del mismo para que el niño “se calme”.

Desde la perspectiva de los cuidadores. El uso permanente de pantallas digitales por parte de los cuidadores en presencia de los bebés genera menor contacto verbal y visual. Se estima que si la televisión está prendida como ruido de fondo, aún sin verla, se hablan 200 palabras menos por hora que si estuviera apagada. Esto genera un retraso en el desarrollo de la comunicación. Y así hay menor interacción lúdica, cuando en realidad los especialistas afirman que los niños aprenden jugando y hablando.

Las pantallas digitales, especialmente los teléfonos inteligentes, nos proveen en un mismo aparato la posibilidad de recibir y enviar información y de ser y estar en el mundo desde lo virtual. Esto comprende comunicación vinculada con nuestro trabajo, el entretenimiento, información y noticias, obligaciones impositivas, comunicación familiar y de amigos a partir de las redes sociales, entre otras. Atraviesan toda nuestra actividad diaria y hoy hasta nos conforman como sujetos. Sabemos de la vertiginosidad de la vida urbana y la contemporaneidad señala que no hay límites precisos entre el tiempo de trabajo, la comunicación familiar y la diversión, ya que todo se consume como una mercancía en el mismo lugar: nuestras pantallas.

Pero si se asume la responsabilidad de formar una familia con hijos, que implican actividades de crianza, éstas necesitan de tiempo auténtico para que los lazos se construyan en un contexto agradable, amoroso y formativo en toda la dimensión de estas palabras. Por ello es recomendable invitar a los padres a que hagan el esfuerzo de evitar el uso de sus pantallas digitales mientras ejercen estas funciones: para que esta conducta se convierta en un hábito.

Por ejemplo: 1) En los medios de transporte, en las salas de espera, en restaurantes⁶, adultos en compañía de niños absortos en sus celulares mientras los niños, consumen su tiempo con otras pantallas o se portan mal: lloran, molestan y se lastiman. Leemos todos estos modos como una forma de requerir la atención que sus padres no les otorgan; 2) No es raro observar mamás, al momento de alimentar a sus hijos con leche materna, que utilicen sus celulares. Esto priva a ambos, madre e hijo, el placer y derecho de establecer esa comunicación visual y verbal. Este momento es único, y es altamente recomendable cuidar como un momento sagrado, y que tan bien hace a cada uno de los componentes de la familia.

De esta matriz emerge el concepto de huérfanos digitales.

En síntesis, hemos pasado por varios indicadores que despiertan preocupación tanto en los consultorios pediátricos o psicológicos, como en las diferentes salas de Jardines. Encontramos situaciones clínicas tales como trastornos del desarrollo, del lenguaje, de conducta, cognitivos

⁶ Radesky JS, Kistin CJ, Zuckerman B, et al. Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*.2014;133(4). Available at: www.pediatrics.org/cgi/content/full/133/4/e843

asociados a estas prácticas y es por ello que es necesario trabajar en el empoderamiento y la concientización de los mayores a cargo de la crianza⁷.

Recomendaciones:

El uso de dispositivos digitales en nuestra cultura no tiene vuelta atrás. De hecho las estadísticas señalan que día a día estarán más involucrados en nuestras vidas⁸. Estos dispositivos tienen amplísimos beneficios en términos laborales, comunicacionales, médicos, de entretenimiento, pero ya están encendidas las alarmas de preocupación acerca de las consecuencias que generan en la salud psicofísicas de nuestros niños. Y en cada edad existe un riesgo diferente.

El grupo etario en el que focalizamos para esta campaña: **Juguemos sin pantallas** son los niños desde el nacimiento a los 18/24 meses. ¿Por qué? Porque en este lapso tienen el mayor riesgo, ya que el cerebro de los bebés está en plena formación. Por ende, de la calidad, cantidad y tipo de estímulos que reciba cotidianamente dependerá el desarrollo cognitivo, motor, sensorial, emocional, social, del lenguaje y la comunicación.

Por ello es menester desde las instituciones y del Estado velar por su armónica maduración. Esto implica:

- ★ No exponer al bebé a ningún medio digital entre los 0-18/24 meses, salvo videochat en caso de lejanía de familiares.
- ★ Entre los 18/24 meses, en caso de querer introducir este tipo de entretenimiento, se recomienda buscar programas de calidad. Es fundamental además, que un adulto acompañe la visualización del programa, aplicación, cuento, con el fin de compartir, interactuar y explicar por si surgiese esta necesidad. Así esta práctica puede ser enriquecedora y evita el consumo solitario que tiende al aislamiento del niño.
- ★ Repensar el imaginario social que afirma que: “Cuanto más temprano se le acerca un medio digital a un niño, más capacidad de manejo tendrá en el futuro”. Los niños aprenden rápidamente, por ende, es mejor aceptar la incorporación de este tipo de dispositivos en edades más avanzadas y de menor riesgo para su desarrollo psicosocial.
- ★ Apagar televisores y otros dispositivos si no se los está mirando, porque los adultos hablan menos con los lactantes y niños si está ese ruido de fondo.
- ★ No exponer a pantallas a nuestros niños una hora antes de dormir, porque la luz azul interfiere con las hormonas que fabrica el cerebro para conciliar el sueño. En la misma línea, evitar colocar el televisor u otros dispositivos en sus cuartos.
- ★ Evitar el uso de dispositivos digitales como único recurso para que los niños se calmen.

⁷ Parenting and Digital Media. Sarah M. Coyne, Jenny Radesky, Kevin M. Collier, Douglas A. Gentile, Jennifer Ruh Linder, Amy I. Nathanson, Eric E. Rasmussen, Stephanie M. Reich, Jean Rogers Pediatrics, Nov 2017, 140 (Supplement 2) S112-S116
http://pediatrics.aappublications.org/content/140/Supplement_2/S112

⁸ Policy addresses how to help parents manage young children’s media use
Jenny Radesky, M.D., AAP Publications, 21 October 2016. Disponible en:
http://www.aappublications.org/news/2016/10/21/MediaYoung102116?utm_source=TrendMD&utm_medium=TrendMD&utm_campaign=AAPNews_TrendMD_0

★ Revisar las aplicaciones usadas en lo que hace a sus contenidos. Muchos contienen violencia, demasiado estímulo y publicidad. Esto en el tiempo interfiere en los hábitos de consumo y comportamiento.

En relación con los adultos, modelos vivos poderosos para nuestros niños:

★ No usar el celular al dar la teta. Las miradas entre la madre y el hijo en esos primeros meses son fundantes del apego, el diálogo, la confianza y el amor.

★ Que el tiempo de juego que todo niño necesita para aprender sea brindado sin mediación de las pantallas digitales. Ese tiempo perdido no tiene forma de recuperarse. No te pierdas las miradas, el diálogo, los gestos, el juego, la enseñanza de valores y de mostrarles el mundo.

★ Se recomienda elegir un sector del domicilio libre de pantallas para disfrutar del intercambio pleno en familia.

★ Se recomienda compartir las comidas sin pantallas encendidas.

★ Y proponer actividades al aire libre para limitar el sedentarismo

Para concluir:

En la infancia, el uso de medios digitales y sus consecuencias, depende de la confluencia de diversos factores vinculados al entramado familiar⁹: la característica personal de cada niño; la relación padres-hijos; el modo de crianza con la particular manera de poner límites y mediar en los conflictos; y el uso que hacen los padres de sus dispositivos digitales. Entender la dinámica familiar aportará mayores herramientas para abordar esta problemática. Existen grupos de trabajo que continuarán desarrollando líneas de investigación sobre sus efectos en el neurodesarrollo en todas sus variables.

Retomamos para la cerrar la definición de salud de Floreal Ferrara¹⁰: “La salud se expresa correctamente cuando el hombre vive comprendiendo y luchando frente a los conflictos que la interacción con su mundo físico, mental y social le imponen, y cuando en esta lucha logra resolver tales conflictos, aunque para ello deba respetar la situación física, mental o social en la que vive o modificarla de acuerdo a sus necesidades y aspiraciones. De tal forma, que la salud corresponde al estado de optimismo, vitalidad, que surge de la actuación del hombre frente a sus conflictos y a la solución de los mismos...”. Por ello, ante los constantes avances tecnológicos, debemos entender sus potencialidades y peligros, para luego generar nuevas normativas que permitan que nuestros niños crezcan sanos.

⁹ Op. Cit. 7

¹⁰ Revista de Salud Pública de Universidad Nacional de la Plata, Argentina, Enero - Diciembre, 1975.