

Influencia: pantallas electrónicas en el desarrollo neuropsicológico

En este nuevo mundo digital que tiende a imponerse a cada uno, es inmenso lo que está en juego del desarrollo emocional y afectivo, relacional y social, físico y psíquico del niño y adolescente. La Academia de Ciencias de Francia considera que estos instrumentos tecnológicos son capaces de los mejor y de lo peor: la estimulación de la inteligencia y de la socialización, pero también de trastornos del sueño, la dependencia más o menos patológica, el olvido de la vida de relación y de la ilusión.

Menores de 2 años, ¿cuánta exposición es conveniente?

La Academia Americana de Pediatría y el Grupo de Trabajo de la Casa Blanca sobre Obesidad Infantil aconsejan que los niños menores de 2 años no tengan ningún minuto de exposición a ningún tipo de pantallas electrónicas. Para los niños mayores de 2 años recomiendan que dicho tiempo sea menor a dos horas por día en total.

La Academia de Ciencias e Francia considera que para los niños menores de 2 años todos los estudios muestran que las pantallas no interactivas (televisión y DVD) delante de las cuales el bebé es pasivo no tienen ningún efecto positivo y, al contrario, pueden tener efectos negativos. Las tabletas visuales táctiles pueden ser útiles en el desarrollo sensorio-motor del niño pequeño, aunque presentan también el riesgo de apartar al niño de otras actividades físicas y socio-emocionales indispensables a esta edad.

¿Qué consecuencias puede tener que un bebé mire televisión?

En los bebés menores de un año, la exposición a pantallas electrónicas se ha asociado a un menor desarrollo cognitivo y del lenguaje después del año. Asimismo, a mediano plazo, se ha relacionado con mayor riesgo de sobrepeso, déficit de concentración y de atención, y el riesgo de adoptar una actitud pasiva frente al mundo. Esto ocurre debido a un menor relacionamiento directo entre las madres/padres y los hijos, a que los niños juegan menos, tanto por sí mismos como con sus madres/ padres y tienen menos tiempo de “conversación” de lectura de libros en voz alta. Estas actividades (juegos de interacción, mirar libros en forma conjunta y lectura en voz alta por parte de los padres) constituyen estímulos muy importantes para el desarrollo neuropsicológico.

¿Qué consecuencias puede tener que los niños preescolares miren televisión?

Los preescolares que miran frecuentemente la televisión, tienen mayores riesgos de retraso cognitivo, del lenguaje y del desarrollo motor. Cuánto más tiempo pasan mirando televisión, peor puede ser su desarrollo.

Las características de la exposición, con imágenes que cambian rápidamente, se han relacionado con problemas en el desarrollo de funciones cerebrales como la atención, la resolución de problemas y el comportamiento.

También se ha asociado el tiempo que miran televisión en la edad preescolar con un peor rendimiento escolar, un mayor riesgo de ser victimizado por los compañeros de clase, una disminución del tiempo de actividad física, un mayor consumo de bebidas refrescantes y snacks, y un mayor riesgo de sobrepeso.

A partir de los cuatro años, las computadoras y las consolas pueden ser un soporte ocasional de juego en familia, e incluso de aprendizajes acompañados. Pero a esta edad, jugar solo con una consola personal lo convierte rápidamente en un juego estereotipado y compulsivo y el niño puede huir del mundo real para refugiarse en el mundo de las pantallas. Antes de los 6 años, el uso de una consola o de una tableta en forma individual presenta más riesgos que ventajas.

Pero existen muchos tipos diferentes de pantallas electrónicas ¿Son todas iguales en relación al efecto que producen en los niños?

El mundo actual está viviendo rodeado de tecnologías y de medios interactivos: además de la televisión, los videos o DVDs, los adultos y niños acceden a muy diferentes pantallas en computadoras, tabletas digitales y teléfonos celulares táctiles (smartphones), juegos electrónicos portátiles o no (video-juegos), cámaras de foto y/o video digitales, y muchas más.

Por lo tanto, existen tecnologías pasivas, no interactivas y otras opciones más interactivas. Las tecnologías y medios interactivos pueden aumentar las oportunidades de aprendizaje prestando atención a los contenidos, las experiencias de los niños y el trabajo colaborativo, evitando los usos inapropiados y excesivos de dichas tecnologías.

Sin embargo, no deben reemplazar otras actividades beneficiosas para el desarrollo como el juego creativo, las experiencias de exploración con objetos de la vida real y al aire libre, las actividades físicas y las conversaciones e interacciones sociales con pares y adultos.

En la adolescencia, el uso de estos instrumentos tecnológicos puede brindar oportunidades positivas para explorar y obtener información más rápidamente, para formar mejor su espíritu crítico y desarrollar su inteligencia. Algunos juegos de video de acción destinados a niños y a adolescentes mejoran sus capacidades de atención visual, de concentración y facilitan, gracias a ella, la toma de decisiones rápidas. Los juegos en red pueden, también, presentar efectos benéficos en la socialización al estimular la aptitud de imaginar el punto de vista o la historia del otro y a tenerla en cuenta.

Por el contrario, un uso demasiado exclusivo de internet puede crear un pensamiento “zapping” demasiado rápido, superficial, y excesivamente fluido, empobreciendo la memoria, la capacidad de síntesis personal y de interioridad.

La aparición de somnolencia, de dificultades de concentración, así como el descenso de los resultados escolares, también deben alertar a los padres de los usos nocturnos excesivos. Es indispensable establecer reglas claras sobre los tiempos en internet y de juegos. Hablar con el adolescente de qué es lo que ve y hace con las diferentes tecnologías también es esencial para desarrollar su espíritu crítico.

En relación a las redes sociales, muchos adolescentes las utilizan positivamente como un espacio de comunicación y de innovación. Pero las redes sociales pueden ser utilizadas, también, de una forma problemática. Algunos adolescentes que utilizan demasiado las redes sociales presentan síntomas de depresión, de déficit de sueño, sobrepeso, aislamiento social (afectados por el ciberbullying), etc.

Por otro lado, las tecnologías denominadas adaptativas o asistivas también pueden beneficiar a los niños con necesidades especiales debidas a diferentes discapacidades. Estas incluyen juguetes de baja complejidad hasta sistemas de alta tecnología capaces de funcionar en entornos complejos para apoyar la inclusión de estos niños con sus pares y para aumentar las posibilidades que ellos tienen de aprender, moverse, comunicarse y ser creativos.

Dr. Alfredo Cerisola