



## ARTÍCULO PARA PADRES 93

# Los más chicos, en un mundo invadido por las pantallas

Los dispositivos tecnológicos ofrecen una intensa estimulación. En edad temprana, uno de los riesgos es que se reduzca el tiempo de juego y se genere una situación de aislamiento. Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías están presentes en la vida cotidiana. Todas las personas se conectan diariamente no sólo con la televisión, sino con tablets, celulares y computadoras, a través de las cuales acceden a información y a entretenimientos varios.

El uso adecuado de las nuevas tecnologías facilita la obtención de información, así como la interacción, la comunicación y la diversión; potencia el desarrollo de habilidades y nuevas formas de construcción del conocimiento.

Hoy, niños y adolescentes pasan muchas horas ante las pantallas, ya sea para jugar, mirar películas o series, escuchar música, informarse o comunicarse con pares.

Para el desarrollo de los niños es de suma importancia la estimulación externa y la interacción humana. Si lo saturamos a edades tempranas con dispositivos de multimedia que transmiten estímulos excesivos y extremadamente rápidos, la realidad será aburrida. Existe la posibilidad de que se pierda la capacidad de imaginar y crear, con la disminución del juego simbólico tan necesario para aprender roles adultos. El mundo real se desarrolla a velocidad real.

En las pantallas, todo ocurre más rápido que en la vida y el aparato psíquico del niño no está listo para procesarlo. Por otro lado, en el mundo digital la recompensa es inmediata. La gratificación rápida y sin espera disminuye el deseo. Se pierde el interés por las situaciones simples y cotidianas.

La sobreexposición puede afectar la atención, generar estrés y provocar trastornos de ansiedad. Por otro lado, la disminución en la interacción con las personas, tanto con adultos cuidadores como con pares, traerán dificultades en la adquisición y desarrollo del lenguaje y la comunicación, obstáculos a la hora de relacionarse, y aislamiento social, que puede generarle a su vez necesidad de estar conectado constantemente.

Tenemos que tener en cuenta, también, que el exceso de tiempo frente a las pantallas produce dependencia y abandono de otras actividades necesarias para el desarrollo integral como los deportes, las actividades al aire libre, el juego con pares, etcétera.

Una de las mayores atractivos de las redes sociales es el anonimato. Los usuarios se sienten menos intimidados y más confiados para interactuar con amigos virtuales, lo que puede generar situaciones de riesgo como acoso sexual, grooming o cyberbullying, que muchas veces no pueden dimensionar.

La Academia Americana de Pediatría indica que no se aconseja el uso de ningún dispositivo electrónico antes de los 18 meses, entre los 18 y 24 meses puede haber un uso de la tecnología siempre y cuando el contenido sea el apropiado para la edad y el niño esté



acompañado por un adulto. Sugiere que, entre los 2 y los 5 años, el tiempo máximo de exposición a las pantallas no sea más de una hora por día y en compañía de un adulto. Y a partir de los 6 años, es necesario que se limite el tiempo de consumo, y que no afecte el sueño, la sociabilidad y la actividad física.

Los adolescentes son el grupo que presenta mayor riesgo, ya que son usuarios intensivos de dispositivos tecnológicos y son más vulnerables ante el riesgo de adicciones.

*Por Verónica Sipowicz. Psicóloga*

<http://www.lavoz.com.ar/salud/los-mas-chicos-en-un-mundo-invadido-por-las-pantallas>