

¿Qué está pasando con las pantallas y los niños?

- Ana Belen Pego Dornel¹

Con la facilidad de uso y su masificación, las características de la población que utiliza la tecnología² ha cambiado. En el pasado era un privilegio reservado para adolescentes y adultos, dados sus costos y complejidad. Pero ahora no es raro ver niños pequeños haciendo uso indiscriminado de ella. Estos cambios han traído consigo algunas afectaciones que, si bien no en todos los casos, se han visto en aumento muy recientemente en nuestro país.

En el presente artículo, se plantearán las complicaciones que han surgido a partir del uso excesivo de pantallas por parte de los más chicos y recomendaciones para que sea una herramienta segura y no un objeto de injuria.

Según una actualización publicada en 2023 en la biblioteca médica de la NIH (National Institutes of Health), las áreas que más afectación sufren son la cognición y la social-emocional.¹

En lo que implica a la cognición, uso de pantallas repercute en el rendimiento académico y en la realización de funciones ejecutivas, principalmente, porque la interacción con muchos elementos (llámese redes sociales, películas, programas de televisión, etc.) en simultáneo disminuye la capacidad de atención y concentración. Además, se ha demostrado que su uso excesivo disminuye la cantidad de interacciones entre las infancias o adolescentes y los adultos responsables, lo que impacta en el desarrollo del lenguaje y en las habilidades comunicativas.

^{1,2}

Con respecto al impacto que tiene el uso inadecuado de pantallas en la esfera socioemocional, se ha demostrado que se relaciona con una mayor probabilidad de mantener conductas inadecuadas, sea en relación a la reacción emocional o a la agresividad. Esto se conecta con una incrementada dificultad a la hora de interpretar emociones y reaccionar acordeamente. También se ha encontrado un vínculo entre el uso excesivo de pantallas y la aparición de insomnio, sobre todo cuando se le conecta con los cambios en conducta.^{1,2}

En contraste, las nuevas tecnologías han permitido beneficios en otros sentidos, como serían la rapidez de acceso a la información adecuada y confirmada, que antes no era una opción. Pero los beneficios brindados solo lo son si se utilizan los recursos de la forma apropiada.

Entonces, cabría preguntarse: ¿Qué implica el uso adecuado de pantallas?

En lo ideal, se limitaría su uso entre 30 minutos a 1 hora por día en niños, y en leves aumentos a medida que se crece, donde en ese tiempo se limite su uso a contenido apropiado a la edad (monitoreado por quien esté a cargo y, que en lo posible, tenga un objetivo educacional) y

¹ Estudiante de la carrera de Medicina de 3er año. Ig: @med_uruguay

² Cabe aclarar que, en el presente artículo, las palabras “tecnología” y “pantallas” se utilizan principalmente dirigidas hacia celulares, computadoras y televisiones, y no otros elementos que pertenecen a la misma categoría.

remarcar que lo ideal es no utilizarlo en el dormitorio, para promover una mejoría a la calidad del sueño.^{1,3}

En conclusión, aunque el uso de tecnología y pantallas ha transformado la forma en que los niños interactúan con el mundo, es muy importante abordar los desafíos que esta situación conlleva. Al promover un entorno donde la tecnología se utilice de manera adecuada y supervisada, podemos aprovechar sus beneficios sin sacrificar el bienestar de los más pequeños y así garantizar que su uso sea una herramienta valiosa en su crecimiento, en lugar de un obstáculo para su desarrollo.

Bibliografía:

1. Muppalla SK, Vuppalapati S, Reddy Pulliahgaru A, Sreenivasulu H. Effects of excessive screen time on child development: An updated review and strategies for management. Cureus [Internet]. 2023;15(6):e40608. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.7759/cureus.40608>
2. UNICEF. Informe Kids Online Uruguay 2022 [Internet]. unicef.org. 2022. Disponible en: [https://www.unicef.org/uruguay/media/9936/file/Informe Kids Online Uruguay 2022.pdf](https://www.unicef.org/uruguay/media/9936/file/Informe%20Kids%20Online%20Uruguay%202022.pdf)
3. AACAP. Screen time and children [Internet]. Aacap.org. [citado el 11 de octubre de 2024]. Disponible en: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx