



Los efectos que las pantallas, ya sean tabletas, móviles, ordenadores o la televisión, pueden tener en los niños pueden ser nefastos. Las consultas de muchos neuropsicólogos y también de pediatras se están llenando de pequeños adictos. **Los efectos pueden pasar de un mal humor constante y conductas violentas a diagnósticos de déficit de atención o hiperactividad.**

Por ello, los pediatras están intentando concienciar a los padres de la importancia de limitar el consumo de estos medios digitales en sus hijos. Esta misma línea sigue Catherine L'Écuyer, divulgadora de temas de educación y autora de bestseller como *Educar en el asombro* e *Educar en la realidad*. Y para ello, recoge y analiza en *El País* algunas de estas recomendaciones:

La Asociación de Pediatría Canadiense ha publicado recientemente sus recomendaciones respecto al consumo de medios digitales en edades tempranas. Se parecen mucho a las recientes de la Academia Americana de Pediatría. Es lógico, ya que los estudios sobre los que se apoyan ambas organizaciones son los mismos.

Las recomendaciones se articulan alrededor de cuatro ideas claves:

Limitar el tiempo de medios digitales para los niños de menos de 5 años

1. Nada de consumo para los niños de menos de 2 años

2. Menos de una hora al día para los niños de entre 2 y 5 años

3. Nada de consumo una hora antes de ir a la cama

4. Nada de consumo pasivo de pantalla en los parvularios (o sea, nada de películas comerciales)

5. Concretar tiempos libres de pantalla durante las comidas y durante el tiempo de lectura

Resultado de imagen de niños móviles: Atenuar los riesgos asociados con el consumo de medios digitales

6. Controlar el contenido y estar, en la medida de lo posible, con el niño mientras consume pantalla

7. Dar prioridad a contenidos educativos y adaptados a la edad de cada niño

8. Adoptar estrategias educativas para la autorregulación, la calma y el establecimiento de límites

Estar atento a la utilización de las pantallas

9. Tener un plan (no improvisar) respecto al uso de las pantallas en el hogar

10. Ayudar a los niños a reconocer y cuestionar los mensajes publicitarios, los estereotipos y otros contenidos problemáticos

11. Recordar que demasiado tiempo dedicado a las pantallas deriva en oportunidades perdidas de aprendizaje (los niños no aprenden a través de la pantalla en esas edades)

12. Recordar que ningún estudio apoya la introducción de las tecnologías en la infancia

Los adultos deberían dar el ejemplo con un buen uso de las pantallas

13. Sustituir el tiempo de pantalla por actividades sanas, como la lectura, el juego exterior y las actividades creativas

14. Apagar los dispositivos en casa durante los momentos en familia

15. Apagar las pantallas mientras no se usan, evitar dejar la televisión “siempre puesta”

En 2006 y en 2011, la Academia Americana de Pediatría ya había hecho recomendaciones parecidas, pero estaban basadas principalmente en investigaciones sobre el consumo de la televisión, ya que no había aún conjuntos de estudios concluyentes sobre el efecto de la tableta o del smartphone en la mente infantil. Este vacío temporal dio mucho que hablar. Dimitri Christakis, uno de los principales expertos mundiales en el efecto pantalla —y sobre cuyos estudios se basó la Academia Americana de Pediatría para emitir sus recomendaciones de 2006 y 2011—, se preguntó públicamente en 2014 si esas recomendaciones se aplicaban también a la tableta, dada su peculiar interactividad.

Más inconvenientes que beneficios entre los niños

Su pregunta —que no se apoyaba en estudios, sino en su intuición personal— sembró la

duda, y provocó la publicación de cientos de artículos en Internet que la interpretaban como una bendición de la tableta en el ámbito educativo. El argumento era que quizá no es lo mismo estar pasivamente sentado ante un televisor que estar jugando con la tableta. Los estudios no confirmaron su hipótesis. Hoy sabemos que los estudios no marcan diferencias sustanciales para esos dos medios antes de los 5 años, ya que el efecto pantalla tiene más inconvenientes que beneficios para esa franja de edad.

El consumo de pantalla por encima de lo recomendado por las principales asociaciones pediátricas en el mundo puede contribuir a un déficit de aprendizaje, a una pérdida de oportunidades de relaciones interpersonales, a la impulsividad, a la inatención, a la disminución del vocabulario, a problemas de adicción y de lenguaje. Y el etcétera es largo. La lógica es que la atención que un niño presta ante una tableta no es una atención sostenida, sino una atención artificial, mantenida por estímulos externos frecuentes e intermitentes. Quien lleva la rienda ante una tableta no es el niño, sino la aplicación del dispositivo, programada para enganchar al usuario.

En definitiva, **hoy sabemos que los niños no aprenden a través de una pantalla, sino mediante la experiencia con lo real y a través de sus relaciones interpersonales** con una persona sensible. Y los dispositivos, por muy sofisticados que sean sus algoritmos, carecen de esa sensibilidad. Porque la sensibilidad es profundamente humana.

La importancia de que los niños toquen, huelan, oigan y vean

El cerebro humano está hecho para aprender en clave de realidad y los hechos nos indican que los niños aprenden a través de experiencias sensoriales concretas que no solamente les permiten comprender el mundo, sino también comprenderse a sí mismos. Todo lo que los niños tocan, huelen, oyen, ven y sienten deja una huella en su mente, en su alma, a través de la construcción de su memoria biográfica que pasa a formar parte de su sentido de identidad. En definitiva, **los niños aprenden en contacto con la realidad, no con un bombardeo de estímulos tecnológicos perfectamente diseñados.** Tocar la tierra húmeda o morder y oler una fruta deja una huella en ellos que ninguna tecnología puede igualar.

Y eso de que perderán “el tren” u “oportunidades laborales” por no saber usar una tableta... Pues quizá ya es tiempo de que borremos esas arcaicas ideas de nuestras acomplejadas mentes de inmigrantes digitales. La tecnología está programada para la obsolescencia, como es lógico. Es ley de mercado. **No nos engañemos, si nuestro hijo o nuestra hija aprende sin ayuda a manejar un smartphone en cinco minutos, no es porque nació nativo digital y por lo tanto sumamente inteligente, es porque los ingenieros que conciben y diseñan esos dispositivos son inteligentes inmigrantes digitales.** Steve Jobs lo sabía porque los contrataba él, quizá por eso no dejaba a sus hijos usar el iPad. Y quizás por eso altos directivos de empresas tecnológicas de Silicon Valley mandan a sus hijos a una escuela que no usa pantallas.

El "trance digital"

No nos dejemos enredar por la idea de que “la mejor educación en el uso responsable de las tecnologías se hace adelantando la edad de uso”. Los estudios no respaldan esa hipótesis, que demasiadas veces nos presentan fundaciones y empresas educativas patrocinadas por entusiastas empresas tecnológicas. **Es una lástima que el ámbito científico no tenga los recursos económicos suficientes para divulgar sus hallazgos, para competir contra los ilimitados presupuestos de marketing de las empresas tecnológicas** y contra el “trance digital” que sufren algunas empresas educativas. Ese trance digital es contagioso y puede hacer perder la perspectiva a más de un padre, llevándoles a percibir un cambio tecnológico con una actitud de fascinación casi apocalíptica, que interpreta el cambio tecnológico como radicalmente determinante y revelador del futuro, como una condición sine qua non para el progreso de la educación de sus hijos.

Al ritmo actual de la obsolescencia tecnológica, esa tesis no es realista. Claro que es importante la tecnología, claro que mejora nuestra calidad de vida. ¿Quién se imagina conduciendo sin GPS y con mapas enormes de papel, siendo operado con tecnologías antiguas, buscando una dirección o planificando vacaciones sin Internet, o trabajando a diario sin un ordenador en condiciones? No, no se trata de ser un nostálgico del papel. Sin embargo, la tecnología es útil y maravillosa en mentes preparadas para usarlas, no en mentes inmaduras que todavía no tienen capacidad de autocontrol, templanza, fortaleza y sentido de la intimidad. En un mundo con más pantallas que ventanas, la mejor preparación para el mundo digital siempre será la que ocurre en el mundo en tres dimensiones, en el mundo real.