

Muchos padres de familia conscientes de la salud tecnológica de sus hijos se han angustiado por la cantidad de tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla (TV, tableta, PC, celular), contraviniendo las recomendaciones que en su momento han hecho las principales asociaciones pediátricas y de psicología infantil del mundo, que en la era del confinamiento por coronavirus y educación a distancia virtual se vuelven imposibles de mantener. Estas restringían su uso a media hora diaria para menores de 2 años y no más de 1 hora para niños de hasta 5 años.

Expertos en el efecto de las pantallas sobre los niños como Dimitri Christakis, director del Centro de Salud, Comportamiento y Desarrollo Infantil del Children Seattle Hospital, lo demandan para evitar los efectos negativos que estas tienen en el cerebro de los niños. Sostiene que los niños nacen con un cerebro sin desarrollar, que crece en los primeros años de vida como respuesta directa a la estimulación externa. Si se sobre estimula el cerebro en desarrollo con potentes estímulos multimedia, esto puede traer como consecuencia que se acorte su capacidad de atención y se afecte su salud y bienestar.

Pero es importante ir más allá de la recomendación horaria para entender su intención, que está más referida al uso de pantalla como niñera que como oportunidad de aprendizaje y socialización.

Un análisis más profundo del origen de estas recomendaciones saca a la luz otros factores que hay que considerar para el uso saludable de la tecnología que incluyen además del tiempo de uso de la pantalla, la calidad del contenido y los acompañantes con quienes se usa. En tiempos de confinamiento por coronavirus, estos otros dos factores, la calidad y los amigos de la pantalla, son más importantes que el mero cálculo del tiempo como factor aislado. Un niño que pasa 30 minutos viendo un video de canciones, documentales adaptados sobre animales o cuentos con sus padres, o interactuando con una maestra que lo estimula, no es lo mismo que ese niño jugando 30 minutos de un videojuego muy intenso en imágenes multimedia excitantes y sonoras, con constantes inyecciones de dopamina para mantener el nivel de placer y estimulación cerebral. La experiencia para el niño y el impacto serán muy diferentes en cada situación.

Si el contenido en la pantalla es interactivo y educativo para la edad y hace que el niño piense, sea creativo, socialmente interactivo, pueda mantener la atención en el aprendizaje, y lo hace acompañado por sus padres o maestros, eso puede ser positivo para el niño. También si puede interactuar por videoconferencia con compañeros de clase o participar en una conversación en

grupo para un asunto que quieran resolver juntos. No olvidemos que la pantalla en época de confinamiento hace las veces de ventana hacia el mundo exterior al que tiene prohibido salir.

Otras razones que se arguyen para limitar el tiempo de pantalla es que tiende a limitar la actividad física de los niños, aumentar la ingesta de comida a deshoras y limitar las interacciones con los padres o debilitar la concentración de los padres en lo que hacen sus hijos, todo lo cual es tan importante para el desarrollo temprano del lenguaje y socialización. Sin embargo, la disminución de lo uno no supone automáticamente la mejora en los otros factores, especialmente durante el confinamiento. Es otro motivo para entender el sentido de la recomendación sobre el tiempo en pantalla en vez de tomarla como si fuera una fórmula matemática fuera de contexto.

Bien vale la pena que los padres piensen en el sentido que tiene la conexión de sus hijos con y a través de la pantalla, para deslindar en qué circunstancias puede contribuir al desarrollo emocional, social y cognitivo de los niños -lo que actualmente da sentido a la educación virtual con los menores-, y en qué circunstancias o bajo qué patrones de uso puede tener un efecto tóxico para su salud física y mental.

En FB: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/3065817560185425>

En FB2: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/3067233253377189>

En Twitter: <https://twitter.com/LeonTrahtemberg/status/1274482800494862336>

Artículos afines:

[Yo era un experto en tiempo de pantalla. Entonces sucedió el coronavirus. - Los New York Times](#)

[Fatigados por el zoom.](#) Como toda tecnología cuyo uso deslumbra al inicio, importa prestar atención a las limitaciones o perjuicios que se van detectando por su uso.

[Expertos en adicciones valoran el «potencial educativo» del videojuego pero alertan de los «riesgos» de un uso abusivo](#) . Desde Proyecto Hombre animan a padres e hijos a trabajar juntos

[Cinco consejos para desenganchar a los niños de las pantallas.](#) Aunque se haya podido acentuar en estos últimos meses, el abuso de las pantallas viene de atrás

[El coronavirus parece salvar a la mayoría de los niños de la enfermedad, pero su efecto sobre su salud mental se está profundizando](#) TIME Jeffrey Kluger 23 07 2020

[El uso intensivo de medios electrónicos en la infancia tardía se vincula con un rendimiento académico más bajo.](#) Un nuevo estudio de niños de 8 a 11 años revela una asociación entre el uso intensivo de la televisión y un rendimiento de lectura más bajo, así como entre el uso intensivo de la computadora y una menor capacidad numérica: la capacidad de trabajar con números.

[Forget old screen 'time' rules during coronavirus. Here's what you should focus on instead](#) (Olvídese de las viejas reglas de "tiempo" de la pantalla durante el coronavirus. Esto es en lo que debes enfocarte) 9 de abril de 2020

[Los niños deben volver a la escuela \(Dr. Zubin Damania\)](#) Necesitamos entender que el objetivo es mitigar, no eliminar, el riesgo COVID. Y los riesgos de que los niños falten a la escuela pueden ser enormes.

[Padres y maestros como aliados para el desarrollo infantil.](#) Conversatorio virtual del ciclo "Educación infantil en contexto de pandemia". Invitadas: Elisa Galvez, Mariana Santistevan (Colegio Aleph) y Gina Perona (La Casa Amarilla). Modera: Veronica Beytia (Dinamica)

[Ganancias de la educación a distancia en la infancia: hábitos, rutinas y límites](#)

[El 'efecto pantalla' durante el confinamiento por María Dotor Ruiz](#)

[Trastorno patológico por videojuegos](#)

[Deja de preocuparte por el "tiempo" de la pantalla. Lo que importa es la experiencia de pantalla de su hijo 16 de julio de 2019](#)

[Excessive Screen Time: Managing Children's Digital Use | Q&A](#)

[Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and the Australian 24-Hour Movement Guidelines](#)

Una postura contracorriente. Las escuelas están prohibiendo los teléfonos inteligentes. Wahington Post 21 09 2018 Aquí hay un argumento de por qué no deberían y qué deberían hacer en su lugar. [Schools are banning smartphones. Wahington Post 21 09 2018](#) Here's an argument for why they shouldn't — and what they should do instead.

[¿Libros de texto o tabletas? El cerebro de los niños responde.](#) Es un debate natural, fruto de la rapidez de los cambios producidos en tan poco tiempo, que gira en torno a los beneficios y la influencia de la tecnología aplicada al aprendizaje

[Abusar de las pantallas lastra la inteligencia de los niños. El Pais 26 09 2018.](#) Un estudio marca como límite máximo las dos horas diarias de ocio con tabletas y móviles.

Interesante. [The Scientific Debate Over Teens, Screens And Mental Health](#) Tres puntos de vista que se confrontan. El que procura ser menos categórico dice que "No es que el uso de teléfonos celulares por parte de adolescentes sea el causante del aumento de problemas de salud mental. Son los adolescentes que ya están luchando con ese tema los que pueden sentirse más atraídos por las pantallas y tener más probabilidades de entablar relaciones poco saludables con los medios de comunicación, por ejemplo, al buscar información sobre

autolesiones o encontrarse con cyberbullies. El tiempo que pasan en línea a su vez puede hacerlos sentir peor".

[Don't Teach Your Kid to Code. Teach Them to Communicate.](#) Greg Satell NYT. Dec 16, 2018
The jobs of the future don't exist yet — but we know they'll require some serious social skills

[La dura batalla de los papás contra el reinado de las pantallas](#) Ni fútbol, ni guitarra ni acrobacia; después del colegio, los niños solo quieren jugar videojuegos. PlayStation, la tableta y Netflix conforman una especie de atractivo 'triángulo de las Bermudas' en el que los niños se pierden y no pueden (ni quieren) salir. Ante este panorama, aparece la desesperación de los padres, que no saben cómo rescatarlos de esa trampa en la que sus hijos se metieron.

[El juego: herramienta para que la crianza sea más fácil y efectiva.](#) Recuerde que cuando los niños juegan no pierden el tiempo ni molestan, aunque hay que poner límites

[Lo que sabemos sobre las pantallas y los niños. ¿Realmente las pantallas les hacen daño a los niños?](#) La investigación longitudinal espera seguir a 11.800 niños a través de la adolescencia, con estudios anuales de resonancia magnética, para ver si los cambios en el cerebro están relacionados con el comportamiento o la salud. El estudio comenzó en 2013 con veintiún centros de investigación académica; el enfoque inicial era en los efectos de las drogas y el consumo de alcohol en el cerebro adolescente. El proyecto se ha expandido y ahora incluye otros temas, como los efectos de las lesiones cerebrales, la exposición a pantallas, la genética y una serie "de factores medioambientales diversos". Separar las consecuencias negativas y las positivas en el desarrollo físico del cerebro será muy difícil, dados los muchos factores que están potencialmente en juego: desde los efectos del consumo de marihuana, del alcohol, los cigarrillos electrónicos, las diferencias genéticas, los cambios en casa o la escuela hasta toda la tormenta emocional que conlleva la adolescencia. La mayoría de los padres quizá ya están conscientes de la desventaja más grande del tiempo frente a las pantallas: el grado al que puede desplazar otras experiencias de la infancia, entre ellas el sueño, escalar cercas, jugar al aire libre o meterse en problemas. Aunque muchos padres —quizá la mayoría— seguramente vieron varias horas de televisión al día cuando eran jóvenes. Puede que sus experiencias quizá sean más similares de lo que creen a las de sus hijos.

[Adicción a videojuegos. La revista New York Times 25 octubre 2019.](#) Un jugador típico en los Estados Unidos pasa 12 horas jugando cada semana. Treinta y cuatro millones de estadounidenses juegan un promedio de 22 horas por semana. Alrededor del 60 por ciento de

los jugadores han olvidado dormir para seguir jugando. Alrededor del 40 por ciento se ha perdido una comida. Ferris Jabr examina la adicción a los videojuegos.

[Trastorno de Déficit de Contacto con la Naturaleza](#)

[Fortalezas y debilidades por el uso intensivo de medios audiovisuales](#)

[Efectos de la inmersión audiovisual](#)

[Jesús Rogero, sociólogo: «Con los niños ha existido un claro exceso de celo durante el confinamiento»](#)

[COVID-19 aumentó la ansiedad, la depresión para estudiantes universitarios ya estresados \(Dartmouth\)](#) Un estudio muestra un aumento sin precedentes en los desafíos de salud mental entre los estudiantes universitarios

¿Cómo nos encontramos a través de las pantallas? Conversatorio virtual ["Educación infantil en contexto de pandemia: el poder de las relaciones"](#).

Invitadas: Liliana Galván (Proadaldid), Mariana Santistevan y Ximena Payet (Colegio Aleph).

Moderadora: Verónica Beytia (Dinámica)

[¿Los videos virales realmente te dicen algo sobre los adolescentes de hoy?](#) Una columna del NYT que habla de cómo los videos grabados de 1 minuto en tik tok o un tweet de un dicho de alguien, descontextualizados, se convierten en virales y crean opinión y debate