

ALERTA DE CONCIENCIACIÓN

La exposición directa e indirecta a los dispositivos digitales se asocia con graves riesgos para el desarrollo de los bebés y los niños pequeños

3 de cada 4 niños menores de 2 años superan las recomendaciones sobre el tiempo de exposición a medios digitales. Pero los cuidadores que son conscientes de las recomendaciones específicas permiten que los niños pequeños pasen mucho menos tiempo con dispositivos digitales que los padres que no son conscientes

El desarrollo cerebral durante los primeros años de vida es sumamente dinámico y muy sensible a factores sociales y experienciales. Las interacciones cara a cara y responsivas con los seres humanos, así como las actividades físicas que implican a todos los sentidos, favorecen el desarrollo integral de los niños pequeños y fortalecen su sentido de confianza y seguridad.

En los últimos años, la preocupación sobre cómo ver TV supone un factor de riesgo para el desarrollo infantil temprano se ha ampliado para incluir los teléfonos inteligentes y otros dispositivos digitales portátiles. A la vez que los dispositivos digitales se han vuelto parte integral de la vida de los adultos, una extensa y creciente investigación global ha reforzado hallazgos previos que demuestran que la exposición frecuente y prolongada a las pantallas en niños de 0 a 3 años puede alterar su desarrollo cognitivo, físico, lingüístico y socioemocional.

Además, los productos con inteligencia artificial (IA) están transformando rápidamente los entornos del mundo real y mediático de los niños pequeños, a pesar de que la mayoría de estos productos cuentan con poca o nula evidencia científica que demuestre su seguridad para los niños menores de 6 años.

Una mayor exposición a las pantallas durante la primera infancia se asocia con:

- Disminución de la calidad del vínculo y de la interacción entre el cuidador y el bebé.
- Desarrollo cerebral atípico.
- Retraso en el lenguaje.
- Síntomas similares a los del autismo.
- Procesamiento sensorial atípico.

- Déficit en la función ejecutiva y en las habilidades para la resolución de problemas.
- Problemas para socializar con sus iguales.
- Disminución de la cantidad y calidad del sueño.
- Disminución de las habilidades motoras.
- Mayor riesgo de lesiones accidentales.

Recientes evidencias también muestran que el uso excesivo de dispositivos digitales por parte de los cuidadores cuando sus hijos están presentes (“tecnoferencia”) puede generar una respuesta de angustia en los bebés e interferir con el desarrollo del vocabulario.

Cuando la tecnología interfiere con la respuesta de los adultos a las peticiones de atención de los niños muy pequeños, puede provocar que los adultos hablen menos, que los niños emitan menos vocalizaciones y que haya menos conversaciones entre adultos y niños.

El uso de dispositivos digitales por parte de los cuidadores en presencia de niños pequeños también se asocia con un vínculo más débil entre el cuidador y el niño, una disminución en la salud cognitiva y socioemocional de los niños y un mayor uso de dispositivos digitales por parte de los niños; así como un desarrollo del lenguaje más pobre.

El uso de dispositivos móviles para calmar a niños muy pequeños puede provocar conductas disruptivas y una mayor reactividad emocional con el paso del tiempo, así como una disminución de las habilidades lingüísticas y académicas, así como problemas para relacionarse con sus iguales.

Tener la TV encendida en presencia de un niño muy pequeño puede provocar distracción durante el juego, un aumento de conductas desafiantes y de oposición, una menor interacción entre el cuidador y el niño, así como la reducción de la adquisición del lenguaje por parte del niño con el tiempo.

En comparación con cómo aprenden los bebés en persona, la visualización de contenido multimedia en dispositivos con pantalla se asocia a un déficit de aprendizaje. Además, los videos dirigidos a niños pequeños pueden utilizar técnicas de diseño manipuladoras para mantenerlos enganchados.

El uso intensivo de tabletas “tipo ipad” por parte de los niños pequeños está relacionado con un mayor número de estallidos de ira con el paso del tiempo.

CONSIDERACIONES PARA EL CUIDADO

- **Comunique las recomendaciones sobre el uso de dispositivos digitales.**

Las recomendaciones varían en función del país. La mayoría recomienda que los niños no utilicen dispositivos digitales ni estén cerca de ellos hasta al menos los 2 años, salvo para breves videollamadas con adultos familiares. El Ministerio de Sanidad francés y las recomendaciones nacionales de Alemania recomiendan que los niños menores de 3 años eviten la exposición a dispositivos digitales. La Organización Mundial de la Salud recomienda evitar el tiempo sedentario frente a pantallas en menores de 2 años (como ver TV, videos o jugar con videojuegos) y que los niños de entre 2 y 5 años no pasen más de una hora al día ante las pantallas (y preferiblemente menos). Los adultos deben evitar el uso prolongado de dispositivos digitales en presencia de los niños pequeños y reducir al mínimo las notificaciones sonoras en sus móviles.

- **Informe a los cuidadores sobre los riesgos del tiempo frente a las pantallas** y apóyelos dando estrategias de gestión desde la primera consulta prenatal, en la sala de maternidad y en cada revisión pediátrica. Enfatice la necesidad que tienen los bebés de interacciones cara a cara, de juegos físicos que estimulen todos sus sentidos, así como de contacto físico cálido y responsivo de los cuidadores. Si sospecha que el uso de pantallas tiene efectos negativos en el desarrollo del niño, se ha demostrado beneficioso sugerir que se interrumpa la exposición digital y se aumente considerablemente el juego sin tecnología y las interacciones humanas cara a cara.

- **Explique cómo el uso de pantallas por parte de los cuidadores sirve de modelo para los niños.** Informe sobre cómo el propio uso de las pantallas puede hacer que respondan menos a las necesidades de sus hijos, en especial a los adultos que cuidan a los niños solos en casa. Anime a todos los cuidadores, incluidos los futuros padres, a priorizar una interacción de calidad cara a cara con sus hijos pequeños y a tener momentos del día (como las comidas) y espacios (como los dormitorios) libres de pantallas para todos los miembros de la familia. Anime a las familias a compartir pantallas, mejor que dar a los niños sus propios dispositivos digitales.

- **Aplice el principio de precaución con la Inteligencia Artificial.** Los productos basados en la Inteligencia Artificial generan preocupación, incluyendo los efectos que tienen en la percepción de los bebés el contenido multimedia de baja calidad creado con la IA. Colocar a los bebés en entornos con productos basados en la IA (como

cunas inteligentes) puede perjudicar la salud relacional temprana al reducir la capacidad de consuelo de los padres, fundamental para un vínculo afectivo temprano. Apenas existe evidencia científica sobre el impacto de los juguetes con IA en el desarrollo de los menores de cinco años, pero las primeras investigaciones muestran que pueden malinterpretar las señales emocionales de los niños y que son ineficaces para apoyar el desarrollo crítico del juego. Hasta saber más sobre sus efectos, las recomendaciones del gobierno del Reino Unido pueden servir como guía para evitar que los niños pequeños interactúen con juguetes, aplicaciones, herramientas, robots, chatbots y altavoces con IA.

- **Anime a los cuidadores a apoyar el desarrollo cerebral temprano de sus hijos.** A través del trato suave e interacciones de servir y devolver (con los dispositivos del cuidador guardados y silenciados), incluyendo la respuesta a las vocalizaciones balbuceos y al llanto de sus bebés, y del uso de palabras dirigidas al bebé y a sus intereses. Proporcionando juego no estructurado tanto en el interior como en el exterior, así como acceso a juguetes manipulativos sin tecnología y a materiales para el juego imaginativo; leer libros juntos; cantar. Incluyendo interacciones atentas y lúdicas sin dispositivos durante las rutinas de cuidado: comida, cambio de pañales, vestido, baño...

- **Sea sensible al estado de ánimo de los cuidadores.** Utilice un lenguaje comprensivo y empático, y un enfoque basado en las fortalezas y sin juicios de valor. Anímelos a buscar apoyo en su entorno.

- **Apoye la salud mental y el bienestar de los cuidadores.** La salud mental de los cuidadores influye en el tiempo que los bebés pasan con pantallas. El malestar psicológico se asocia con puntuaciones más bajas en el desarrollo de sus hijos. Ayúdelos a abordar las fuentes de estrés que podrían conducir a un mayor uso de dispositivos digitales tanto por parte del cuidador como del niño. Debido a la alta prevalencia de la depresión y ansiedad posparto, se recomienda realizar un screening y, si es necesario, derivar a un centro de salud mental.

- **Cada encuentro con un niño y su cuidador** es una oportunidad para modelar interacciones y comportamientos que fomenten el desarrollo cerebral del niño y las relaciones interpersonales, así como para informar sobre una buena gestión digital.

- **Sea un buen ejemplo.** Mantenga las áreas comunes de su centro de salud libres de pantallas. Para que los niños se entretengan en los tiempos de espera proporcione objetos no tecnológicos, como bloques y cuentos.