

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

Del nacimiento a los tres años de edad se produce un período extraordinariamente sensible en el que se desarrolla el 85% del cerebro infantil. Para crecer y avanzar, bebés y niños pequeños necesitan interacciones cara a cara con otras personas y la posibilidad de moverse libremente y de usar todos sus sentidos.

A la vez que los dispositivos digitales (pantallas) se han vuelto parte indispensable de la vida de los adultos, una extensa investigación global ha reforzado los hallazgos previos que indican que la exposición frecuente y prolongada de los niños de 0 a 3 años a las pantallas puede afectar a su desarrollo cognitivo, físico, lingüístico y socioemocional. Además, los productos con inteligencia artificial están transformando rápidamente los entornos del mundo real y digital 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 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 la calidad del sueño.
- Disminución de las habilidades motoras.
- Mayor riesgo de lesiones accidentales.

“Lo que [madres y padres] necesitan es información sencilla que explique cómo las pantallas pueden alterar el desarrollo cerebral del niño y por qué los cerebros de los niños son vulnerables al daño causado por las pantallas. Necesitan saber esto. Y luego, si es necesario, necesitan saber cómo darle respuesta.”

– Comentario de una madre que destetó de la dependencia a las pantallas a su hijo de 18 meses al detener su exposición a las pantallas y aumentar considerablemente su actividad no tecnológica y su interacción cara a cara con personas.

El uso de pantallas por parte del cuidador en presencia de niños (generalmente conocido como “tecnoferencia”) puede provocar una respuesta de angustia en los bebés e interferir con el desarrollo del vocabulario. Cuando la tecnología interfiere con las respuestas 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 pantallas por parte de los cuidadores en presencia de niños pequeños también se asocia con un vínculo más débil entre el cuidador y el niño, disminuciones en la salud cognitiva y socioemocional de los niños, y un mayor uso de estos dispositivos por parte de los niños, así como un desarrollo del lenguaje más pobre.

El uso frecuente de pantallas para calmar a los niños muy pequeños está asociado con un aumento de su reactividad emocional y puede disminuir sus oportunidades de aprender estrategias de regulación emocional. La televisión encendida distrae el juego de los niños pequeños, lo que resulta en menos interacciones entre cuidador y niño, puede aumentar sus conductas desafiantes y de oposición e interferir con la adquisición del lenguaje. El uso intensivo de tablets por parte de niños pequeños se relaciona con un mayor número de estallidos de ira en el futuro.

En comparación con cómo aprenden los bebés en la interacción real y cara a cara, el consumo de contenido multimedia en dispositivos con pantalla se asocia con un déficit de aprendizaje. Las aplicaciones móviles dirigidas a usuarios muy jóvenes también pueden utilizar técnicas de diseño manipuladoras para mantenerlos enganchados. Se ha demostrado que las videollamadas entre niños pequeños y sus familiares fortalecen las relaciones, aunque son preferibles las interacciones sociales en persona.

Tomar medidas para prevenir daños asociados con el uso y la exposición a dispositivos digitales entre los niños pequeños puede ayudar a disminuir la rápida y creciente necesidad de costosas terapias del habla, la conducta, así como otras intervenciones terapéuticas.

Acciones que pueden ayudar a reducir la brecha entre lo que la investigación ha aprendido y lo que sabe la sociedad:

- **Informar a los cuidadores sobre lo que los bebés y niños pequeños necesitan** para un desarrollo cerebral temprano saludable: contacto físico suave; responder a sus arrullos, balbuceos y llantos; usar palabras dirigidas al bebé y a sus intereses; leer juntos; proporcionar tiempo de juego en casa y en el exterior. Y poner a su disposición juguetes no tecnológicos como pelotas, bloques, ollas y cucharas; así como juego imaginativo con muñecos, telas, agua, arena, masa y cajas vacías.
- **Proporcionar estrategias para que los cuidadores gestionen su propio uso de la tecnología**, como evitar el uso prolongado de pantallas ante los niños pequeños y reducir al mínimo las notificaciones sonoras. Animar a todos los cuidadores, incluidos los futuros padres, a priorizar la interacción de calidad cara a cara con sus hijos pequeños, así como a establecer momentos del día (como las comidas) y espacios en el hogar (como los dormitorios) libres de tecnología para todos los miembros de la familia.
- **Los cuidadores deben controlar los dispositivos de sus hijos** cuando permitan cualquier exposición a pantallas. No se recomienda que los niños pequeños tengan sus propios dispositivos digitales o que se les permita utilizar pantallas de forma independiente.
- **Asegurar que los profesionales de la salud conocen las recomendaciones** sobre la exposición a pantallas y que transmiten a los cuidadores apoyo e información sobre la relación entre el uso de pantallas en la primera infancia y peores resultados en el desarrollo.
- **Animar a los profesionales de la salud a brindar orientación** comprensiva y empática a los cuidadores sobre el manejo de pantallas. Si sospechan que el uso de pantallas está teniendo efectos negativos en el desarrollo de un niño, está demostrado que resulta beneficioso interrumpir la exposición a estos dispositivos y aumentar considerablemente el juego sin tecnología y las interacciones humanas cara a cara.
- **Existe inquietud sobre los productos con Inteligencia Artificial (IA)**, incluidos los efectos sobre la percepción de los bebés de contenido multimedia de baja calidad creado por la IA. Colocar a los bebés en entornos con productos con 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. Hay poca o ninguna 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 inteligentes con IA.

- **Divulgar las recomendaciones sobre la exposición a pantallas.** Las directrices varían según el país. La mayoría recomienda que los niños no usen pantallas ni estén cerca de ellas hasta al menos los 2 años, salvo para breves videollamadas con adultos. El Ministerio de Sanidad francés y directrices nacionales de Alemania recomiendan que los niños menores de 3 años eviten la exposición directa e indirecta a las pantallas. La Organización Mundial de la Salud recomienda evitar el tiempo sedentario frente a pantallas en menores de 2 años (como ver televisión, videos o jugar videojuegos) y que los niños de 2 a 5 años no pasen más de 1 hora al día (y preferiblemente menos) ante las pantallas.
- **Cualquier contenido digital que consuman los niños pequeños** debe tener un ritmo lento, ser apropiado para su edad, ser no violento e, idealmente, ser visto junto a un adulto atento.
- **Apoyar la salud mental** de los cuidadores, abordando las fuentes de estrés que pueden conducir a un mayor uso de dispositivos digitales por parte del cuidador o del niño.
- **Educar a los estudiantes de primaria y secundaria** sobre el desarrollo cerebral y sobre cómo evitar los efectos nocivos de la tecnología.
- **Reforzar las directrices sobre el uso de dispositivos digitales** y apoyar a los cuidadores que las respetan, promoviendo escuelas infantiles, colegios y centros de educación infantil asequibles que no permitan el uso de dispositivos digitales por parte de los niños.
- **Crear espacios públicos seguros**, como parques infantiles, ludotecas y centros comunitarios. Ofrecer préstamo de libros y juguetes no tecnológicos.
- **Etiquetar las cajas de productos y dispositivos digitales** con los riesgos que suponen para los niños pequeños.
- **Iniciar campañas de salud pública que:**
 - (1) Promuevan interacciones cara a cara y de apoyo con los bebés y niños pequeños, así como juegos y actividades divertidas, de bajo coste y sin tecnología.
 - (2) Transmitan que la exposición a pantallas puede afectar negativamente el desarrollo y el bienestar de los niños muy pequeños y que no se ha demostrado que los productos con IA sean seguros para niños y niñas de estas edades.
- **Al establecer políticas públicas**, priorizar la investigación independiente y analizar cuidadosamente los estudios financiados por la industria.

La prevención es la solución. Concienciar sobre la necesidad que los niños pequeños tienen de jugar y recibir interacción humana afectuosa cara a cara, así como sobre los daños asociados a las pantallas, sentará las bases para impulsar una ciudadanía y un mundo más saludables.