

Una revisión global de investigaciones reveló efectos negativos, entre ellos, menor lenguaje

Estar sin estar: cómo el uso de pantallas por adultos afecta el desarrollo de los niños y sus aprendizajes

MARÍA FLORENCIA POLANCO

Un padre o madre que revisa el celular, ve una serie en la televisión o atiende una llamada mientras su hijo le muestra un dibujo, intenta contarle algo o simplemente pide atención se ha vuelto una escena habitual en muchos hogares. Y aunque parezca inofensiva, es una imagen que, repetida a diario, podría estar dejando una huella más profunda de lo que se cree en los pequeños, advierten especialistas.

Un llamado de alerta que es consistente con un análisis recientemente publicado en la revista científica *JAMA Pediatrics*, liderado por Marcelo Toledo-Vargas, académico titulado de la U. de La Frontera y hoy radicado en Australia.

En él se revisaron más de seis mil estudios internacionales para examinar, por primera vez a gran escala, los efectos del uso de pantallas, entre otros, celulares o *tablets*, por parte de padres y madres frente a sus hijos menores de cinco años. "Nos referimos al uso de dispositivos con pantalla mientras los niños están presentes, lo que se conoce como *technoference* o *phubbing*. No al uso compartido de pantallas", especifica Toledo-Vargas.

Un dato preocupante que se observó, por ejemplo, es que más del 70% de los padres usa dispositivos con pantalla mientras juega o come con sus hijos, y

■ Mirar dispositivos mientras se juega, come o conversa con los hijos los impacta emocional, cognitiva y socialmente. Especialistas advierten que la atención real es fundamental en su crecimiento.



Según resultados parciales de un estudio, en Chile uno de cada cuatro cuidadores usa pantallas cuatro veces a la semana al jugar con un niño.

que el 89% realiza esta conducta al menos una vez al día. "Es una práctica normalizada, pero eso no significa que sea inocua", señala el investigador.

Algunos de los efectos negativos de esta práctica, advierte To-

ledo-Vargas, se asocian con problemas de apego, de relacionamiento con otros niños y también de tristeza, ansiedad o agresividad.

"Todos son elementos que podrían afectar el vínculo y las rela-

ciones cotidianas. Además, encontramos asociaciones con un menor desarrollo cognitivo y mayor tiempo frente a pantallas en los niños. Estos elementos son preocupantes, especialmente considerando que esta etapa

de la vida está llena de ventanas de oportunidades para el desarrollo de distintas áreas", suma el académico.

Desde Chillán, la educadora de párvulos Carmen Villa, del Jardín Infantil Buen Pastor, perteneciente a la Protectora de la Infancia, ha sido testigo de estos efectos en las aulas. Según cuenta, observa un mayor "retramiento y menor disposición para interactuar con el entorno, atención absorbida por las pantallas en detrimento de la exploración física y la creatividad, alteraciones emocionales con fluctuaciones rápidas entre alegría, frustración y tristeza, dependencia progresiva del dispositivo que desplaza actividades clave para el desarrollo, y empobrecimiento del juego y las interacciones sociales, limitando la adquisición de habilidades comunicativas y afectivas".

Claudia Donoso, coordinadora del Magister en Educación mención en Neurociencias Aplicadas a la Educación, de la U. Finis Terrae, advierte que estar 100% presente durante las interacciones con los niños, sobre todo pequeños, es esencial por diversos motivos.

"El cerebro se moldea en función de las interacciones humanas. La llamada 'atención conjunta', cuando ambos están enfocados en lo mismo, es clave para el desarrollo del lenguaje, la empatía y la capacidad de vincu-

larse. Cuando el adulto está distraído, el niño puede experimentar sensación de abandono emocional, aun cuando el adulto esté físicamente presente", advierte Donoso.

¿Qué hacer?

Lejos de buscar culpabilizar a las familias, los expertos coinciden en que se trata de generar conciencia sobre cómo y cuándo usar el celular. En el caso de los padres que por sus trabajos necesitan estar siempre conectados a las pantallas, Anne Traub, directora ejecutiva de Familias Primero, sugiere "apagar el celular por 15 minutos mientras juegan, dejarlo en silencio en la comida, de contar un cuento sin interrupciones antes de dormir, de preguntarles cómo estuvo su día. Momentos breves, pero con atención completa".

Si bien aún no hay datos en Chile sobre el fenómeno, la U. de La Frontera está realizando un estudio basado en la experiencia de 3.200 cuidadores de niños menores de cinco años. "De forma preliminar, podemos compartir que uno de cada cuatro reportó utilizar un dispositivo con pantalla al menos cuatro días a la semana mientras jugaba con el niño y uno de cada cinco durante la rutina de dormir. Esto nos muestra que esta conducta no sería esporádica, sino bastante frecuente", dice Toledo-Vargas.