



Utilización de celular y pantallas en niños y niñas de 0 a 6 años. “Ni pan para hoy ni pan para mañana”



Karim Abdala Azar Azar
terapeuta ocupacional,
docente UST sede Concepción
y fundador Espacio
Terapéutico TOPlay

Cada vez es más frecuente que madres, padres y comunidad educativa y terapéutica se pregunten: ¿Es perjudicial que niños y niñas en pleno desarrollo utilicen pantallas diariamente, especialmente los teléfonos celulares?

La respuesta es un rotundo sí.

Partiendo de una premisa fundamental, el aprendizaje en la infancia depende en gran medida del nivel y tipo de participación que los niños y niñas tienen en su entorno. Aprenden haciendo, y ese “hacer” se manifiesta a través del juego, la interacción con sus pares y con los adultos, la exploración con el ambiente que los rodea y de las diversas experiencias sensoriales que este les ofrece. Esto se relaciona con la ley de causa y efecto. Cuando un niño o una niña realiza una acción en su entorno, esta genera una consecuencia. Por ejemplo: un niño juega con un artículo estético de la madre y lo rompe con o sin intención (acción-causa), la madre lo reta por estar jugando con sus cosas y manchar la cama (efecto-resultado). Este proceso provoca que el niño o niña obtenga información del entorno y lo procese como aprendizaje, ya sea agradable o desagradable.

La exploración del entorno, mediada por múltiples estímulos, desencadena una variedad de comportamientos en niños y niñas, como la orientación, la búsqueda, la manipulación, el desplazamiento, la retracción y la defensa. Estos comportamientos se desarrollan a través de procesos perceptivo-motores que influyen en la atención, el estado de alerta, el placer, las emociones y el movimiento. El aprendizaje y la adaptación al mundo dependen de la calidad y cantidad de oportunidades de exploración que el niño o la niña tengan. A través de dicha participación en la exploración, los niños y niñas aprenden a moverse y a utilizar su cuerpo de forma cada vez más compleja, a interactuar con los objetos tanto físicos como imaginarios, a interactuar con pares y con los adultos y del desarrollo del lenguaje, tanto verbal como lo no verbal.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda que niños y niñas de 0 a 2 años no se expongan a ninguna pantalla electrónica, niños y niñas de 2 a 4 años no pasen más de una hora de forma sedentaria frente a la pantalla y si es menos, mejor y para niños y niñas mayores de 6 años establecer límites de tiempo que promuevan hábitos saludables y favorezca un desarrollo integral.

Bajo esta premisa, la utilización de la pantalla de forma prolongada e irresponsable en el niño y niña puede provocar problemas en el aprendizaje del propio cuerpo, desarrollo cognitivo y resolución de problemas, dificultades en la interacción efectiva con pares y con los adultos y por sobre todo, dificultades en tolerar frustraciones y regular la emoción.

Algunas orientaciones para una utilización responsable de pantallas en niños y niñas es la supervisión constante por parte de cuidadores del tiempo y el contenido que se consume, fortalecer el juego y la interacción como estilo de crianza, retrasar el inicio del uso de pantallas lo que más se pueda, evitar que la utilización de la pantalla no sea de entretenimiento y por ningún motivo que reemplace el juego, establecer horarios y rutinas y evitar la utilización en horarios de comida y antes de la hora de sueño.

Mi intención no es estigmatizar la utilización de celular y pantallas en niños y niñas, pero es muy necesario un uso responsable de las pantallas, sobre todo del celular con relación al contenido, al tiempo de uso y bajo la supervisión de un adulto/a.