

Tecnología y su impacto en el desarrollo de los más pequeños

**Lorena Luna Velasco, Docente de Fonoaudiología
Universidad Andrés Bello**

Vivimos en un entorno digital donde los dispositivos como teléfonos móviles y tabletas son elementos constantes en nuestra rutina diaria. Sin embargo, el uso de estas tecnologías por niños menores de 5 años ha generado inquietudes entre padres, educadores y profesionales de la salud. Diversos estudios sugieren que una exposición excesiva a estas herramientas puede influir negativamente en el desarrollo cerebral y en el bienestar integral de los niños.

Durante los primeros años de vida, el cerebro infantil muestra una gran plasticidad, lo que lo convierte en un período fundamental para la creación de conexiones neuronales y el desarrollo de diversas habilidades. En esta etapa, es crucial que los niños reciban estímulos apropiados para un crecimiento cognitivo y emocional saludable. Sin embargo, el uso desmedido de las pantallas puede interferir con este proceso, afectando de manera negativa su desarrollo en varios aspectos.

Un ejemplo claro es la sustitución del juego libre y creativo por el tiempo frente a las pantallas. Esta forma de juego no estructurado es esencial para el crecimiento cerebral en la infancia temprana, pues fomenta la creatividad, la resolución de problemas y

el desarrollo de habilidades motoras. Además, el uso de dispositivos puede limitar la interacción social entre los niños y sus compañeros o adultos, lo cual es vital para la adquisición del lenguaje, la empatía y el desarrollo de habilidades sociales.

Otro aspecto relevante es el impacto que las pantallas tienen sobre el sueño infantil. La exposición a la luz azul que emiten estos dispositivos puede alterar los patrones de sueño, lo cual afecta la consolidación de la memoria y el proceso de aprendizaje.

Además de los efectos cerebrales, el uso prolongado de tecnologías afecta de manera integral el bienestar de los niños, incluyendo su desarrollo físico, emocional y cognitivo. El tiempo excesivo frente a las pantallas está vinculado con hábitos sedentarios, contribuyendo al aumento de problemas de salud como la obesidad infantil. Es importante recordar que la actividad física es esencial para el desarrollo de habilidades motoras y la salud en general.

Desde el punto de vista emocional, los niños pequeños deben aprender a gestionar sus emociones a través de interacciones reales, tanto con personas como con su entorno. El tiempo en pantallas limita estas oportunidades, lo que puede dificultar el manejo

adecuado de emociones y comportamientos. Además, el uso temprano y excesivo de tecnología afecta la capacidad de los niños para concentrarse y mantener la atención durante actividades que requieren un esfuerzo mental sostenido.

Es necesario que tanto padres como educadores reconozcan estos riesgos y tomen medidas para minimizar el impacto de las pantallas en el desarrollo infantil. La Academia Americana de Pediatría establece que los niños menores de 18 meses no deben tener acceso a pantallas, salvo para videollamadas. Entre los 18 y 24 meses, el uso debe ser supervisado y limitado, y para niños de 2 a 5 años, no se debe exceder una hora diaria de contenidos de alta calidad.

Asimismo, se recomienda fomentar actividades físicas, juegos creativos y la exploración del entorno, priorizando el descanso nocturno. En este sentido, es fundamental evitar el uso de dispositivos al menos una o dos horas antes de dormir. Recordemos que los primeros años de vida son cruciales para el desarrollo integral, y es nuestra responsabilidad como adultos proporcionar a los niños las mejores oportunidades para crecer y desarrollarse en un mundo cada vez más digitalizado.