

Niños y pantallas

Ignasi de Bofarull

UIC Barcelona

En los últimos meses estamos asistiendo a un fenómeno que destaca por su novedad: niños muy pequeños juegan con tabletas. Algunos expertos contemplan embobados la habilidad de estos niños y niñas de menos de 2 años usando estas pantallas.

Con gran destreza táctil cambian de pantalla, buscan sus dibujos y deciden sus programas, y se concentran en estas tareas con gran dedicación. Algunos aplauden este fenómeno como un paso más de la digitalización del proceso de enseñanza-aprendizaje, mientras que otros lo observan con cierta renuencia. Los primeros subrayan aquella idea muy oída que reza: “El mundo cada vez será más digital y por consiguiente conviene que se suban pronto a este tren.” Otros exclaman que es demasiado temprano, que un niño debe hacer otras cosas antes de pasarse horas ante las pantallas, que el niño de menos de 2 años debe jugar presencialmente y no virtualmente, interactuar con el entorno, caminar, tocar, descubrir, manipular, hablar con su madre o quizá sólo balbucear. Necesita que le hablen frecuentemente mirándolo a los ojos. Desde la psicología del aprendizaje se explica como un proceso dialógico de adquisición del lenguaje, vital en este momento evolutivo; los dos años no admiten dilaciones.

El debate está servido: para entendernos vamos a denominar a los defensores de la primera postura *digitalizadores* y a los de la segunda, *postergadores*. A ambos le suponemos un planteamiento bienintencionado. Los primeros —padres o maestros— no colocan a los niños ante las tabletas para librarse de ellos, para tenerlos entretenidos u ocupados con el mínimo esfuerzo, pues suponemos que lo hacen para mejorar su aprendizaje; los segundos no buscan privar a los niños de 0 a 2 años de una oportunidad de aprendizaje sobre la base de miedos infundados, prevenciones educativas o el simple rechazo de todo lo nuevo. Creemos que las dos posturas suscribirían la frecuente apelación al mayor interés del menor: su bien, sus derechos, su aprendizaje y desarrollo.

En esta dirección lo primero que hemos de buscar es la autorizada postura de la Asociación de Pediatras Americanos (AAP por sus siglas en inglés) que, al frente de la contrastada revista en este campo, *Pediatrics*¹, señala, tras rigurosos estudios, que es recomendable evitar el uso de pantallas en niños menores de 2 años. Así lo vienen afirmando desde 1999 hasta hoy, en función, sobre todo, de una televisión y unos vídeos carentes de interactividad y acelerados. Algunos pediatras como Christakis, firmante de la citada recomendación de la AAP², señalan que las pantallas a estas edades deben tener sus límites por diversas razones:

“Desde mi punto de vista, creo que hay una vía directa y una vía indirecta a través de cual los medios de comunicación influyen en el comportamiento del niño y su desarrollo. La vía directa se basa exclusivamente en el contenido visto y sus características formales. Es decir, lo que vemos

¹ American Academy of Pediatrics Committee on Public Education (1999). Media education. *Pediatrics*, 104 (2, pt 1): 341-343.

² Christakis (DA). 2014) Interactive media use at younger than the age of 2 years: time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline? *JAMA Pediatr.* 168 (5):399-400. “By way of background, I believe that there is a direct and an indirect pathway by which media affect child behavior and development. The direct pathway is based entirely on the content viewed and its formal features. That is, what we watch affects how we act, and, at least in the case of young children, the rapid pacing of the programs can impair executive functions. The indirect pathway is mediated by displacement. Simply put, there are only so many hours in a day, and time spent with media (even educational programming) comes at the expense of some other—potentially developmentally salubrious— activity (eg, playing or reading)”.

afecta nuestra forma de actuar, y, al menos en el caso de los niños pequeños, el rápido ritmo de los programas puede afectar a las funciones ejecutivas. La vía indirecta está condicionada por el desplazamiento de actividades. En pocas palabras, hay sólo unas cuantas horas en un día y el tiempo dedicado a los medios de comunicación (incluso en la programación educativa) tienen lugar a expensas de algunas otras actividades potencialmente saludables para el desarrollo: por ejemplo, jugar o leer.”

Sin embargo, el mismo Christakis, y otros pediatras del mismo ámbito como Radesky³, ahora matizan su postura inicial ante la aparición de las tabletas interactivas (en concreto mencionan el iPad), que presentan materiales educativos cuya manipulación táctil y su condición interactiva se contempla como válida en determinados aspectos.

De hecho Christakis, en función de estos cambios tecnológicos mencionados, matiza esta limitación de las pantallas antes de los 2 años argumentando que esta directiva pediátrico-pedagógica estaba ligada a pantallas de recepción pasiva y en solitario, formalmente aceleradas o utilizadas con cierta desmesura (televisión, DVD). En este caso las funciones ejecutivas estaban en juego: peligraban la focalización de la atención y la inhibición del impulso, unidos a la memoria de trabajo⁴.

Sin embargo, según él, con las tabletas interactivas de tipo táctil —cuyo más claro ejemplo es el iPad— nos movemos en otro ámbito. Para Christakis las cosas han cambiado: ahora emergen aplicaciones realmente educativas, pensadas para los más pequeños y con un ritmo muy moderado. Consecuentemente, si el tiempo de exposición a la tableta es prudente, si la persona educadora —padre o maestro— está al lado del niño supervisando y co-visionando (del inglés *co-viewing*) este proceso, debería rectificarse y matizar la recomendación de la limitación de pantallas antes de los 2 años. De hecho, si el tiempo dedicado a las tabletas táctiles e interactivas es breve, focalizado en una aplicación didáctica de ritmo realmente lento, adecuada a las necesidades de comprensión de un niño de casi 2 años, las cosas cambian.

Por nuestra parte creemos que estas actividades con tabletas deberían partir del mundo en línea para acabar en el mundo *offline*, si es posible: la aplicación o el juego deberían estar vinculados a actividades de la vida real, deberían suponer una palanca hacia tareas cognitivas de manipulación, motricidad, a actividades lingüísticas y de escucha atenta y respuesta. ¿Es esto posible? Estas tabletas deberían ser desencadenantes de otras actividades o un medio para llegar a ellas, pero no pueden ser un fin en sí mismas, como un bucle repetitivo y adictivo. Es preciso que se combinen con el juego tradicional. Es más, es difícil pero serían un éxito si estas aplicaciones dieran pautas e ideas para el juego de siempre: simbólico, heurístico, dramático o de reglas, entre otros. Christakis se expresa de este modo cuando se plantea el papel de las tabletas⁵:

"Como se ha dicho con anterioridad, las tabletas pueden desplazar otras actividades que son centrales para el desarrollo del niño. En particular, los pediatras (y también padres y maestros)

³ Radesky, J. S., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2015). Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3.

⁴ Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics*, 128(4), 644-649.

⁵ Christakis (DA. 2014) Interactive media use at younger than the age of 2 years: time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline? *JAMA Pediatr.* 168 (5):399-400. "As discussed previously, they (*tablets*) can displace other activities that are crucial to child development. In particular, caregivers should always ask themselves what their child would otherwise be doing were it not for the omni-available touch screen. For example, I cringe when I see families at restaurants together and each member has their eyes glued to their personal device, thereby bypassing an increasingly rare opportunity for familial engagement."

siempre deben preguntarse qué haría el niño si no dispusiera de una pantalla táctil e interactiva. Por ejemplo, me estremezco cuando veo familias en los restaurantes y cada miembro tiene sus ojos fijos en su dispositivo personal, y evitan así una oportunidad cada vez más infrecuente para el encuentro familiar."

Las tabletas no pueden desplazar las actividades de la vida diaria (higiene, descanso, alimentación), ni sustituir la tarea de los padres y maestros en la educación (diálogo, interacción, referencias educativas y conductuales). Los padres deberían preguntarse a menudo qué podría hacer el niño si no tuviera la tableta delante: y esa iniciativa a menudo es una buena guía. Por otra parte las tabletas no deberían ser la forma de evitar la interacción cotidiana necesaria en las comidas o en los viajes en coche,

En general, las tabletas son muy atractivas y, tras la finalización de un juego o del uso de una aplicación, favorecen el positivo y expresivo "¡Lo hice!" que es fuente de secreción de dopamina y base para el crecimiento del autoconcepto, en el éxito de la resolución de un problema. Pero también, por esos mismos motivos, la tableta puede presentar potencialidades adictivas como se han documentado en el uso de Internet⁶:

"El deleite que un niño recibe de tocar una pantalla y lograr que algo suceda es a la vez educativo y a la vez potencialmente adictivo. De la misma manera como hemos visto la aparición del uso de Internet como algo bueno y a la vez problemático en niños y adolescentes, podemos ahora comenzar a ver el uso compulsivo de iPads por parte de niños. Por lo tanto, los límites en la utilización de la tableta aparecen y no hay que relativizarlos."

Nuestro pediatra de referencia en este artículo acaba señalando que el uso de las tabletas ha de reducirse, limitarse y ponerse en su justo lugar, además recomienda que el tiempo para los niños menores de 2 años ha de ser casi siempre entre media y una hora al día. Y aquí, nosotros —es verdad que sin estudios empíricos—, escuchándole atentamente, disentimos. No estamos de acuerdo con el último artículo de Christakis. Sí estamos de acuerdo con la recomendación inicial de la Asociación de Pediatras Americanos: convivir con las tabletas es muy difícil a estas edades y la tendencia podría ser dejar al niño solo con la tableta. Sería caer en dinámicas que limitan y perjudican el desarrollo, el comportamiento y el aprendizaje de los menores. Quizá los digitalizadores se exceden en su optimismo y quizá los postergadores aciertan cuando son tan prudentes. Creemos que apartarlos de las tabletas a estas edades y postergar esta vida digital es fundamental, y la neurociencia así lo señala, pues el cerebro se está desarrollando delicadísimo. Creemos que esta propuesta es el mejor modo de defender el desarrollo del niño y sus intereses. Los niños crecerán y contarán con mayor capacidad de autolimitación en el uso de la tableta más adelante, y si no son capaces de autolimitarse deberán ser supervisados por sus padres. La digitalización que vivimos hoy es magnífica e imparable, pero todo en su momento oportuno. Ahora, en estas edades, deben jugar y correr.

⁶Christakis (DA. 2014) Interactive media use at younger than the age of 2 years: time to rethink the American Academy of Pediatrics guideline? *JAMA Pediatr.* 168 (5):399–400 "The delight a child gets from touching a screen and making something happen is both edifying and potentially addictive. In much the same way as we have seen the emergence of problematic Internet use in older children and adolescents, we may now begin to see compulsive use of iPads among our youngest patients. Therefore, limits on use are in order".