

Niños frente a la pantalla

Guía Pediátrica

[http://redsalud.uc.cl/link.cgi/ms/revistasaluduc/guiapediatrica/ninos frente a la pantalla.act](http://redsalud.uc.cl/link.cgi/ms/revistasaluduc/guiapediatrica/ninos_frente_a_la_pantalla.act)

Décadas atrás los niños solían entretenerse con pasatiempos simples y didácticos. Hoy, desde muy temprano, la televisión, los videojuegos y los medios de comunicación virtual forman parte de su vida. Saber acotar esta exposición es fundamental para hacer de la tecnología un aporte y no un mal hábito.

Llega el verano, terminan las clases y los niños tienen mucho tiempo libre a su disposición. Jugar fuera de casa, compartir con los amigos o divertirse con actividades deportivas es lo ideal. Sin embargo, los niños ven en los aparatos electrónicos la mejor forma de esparcimiento. No debería ser así. Una exposición prolongada a estos medios puede ser perjudicial para su desarrollo, afectando aspectos como el descanso, el área cognitiva -parte de la inteligencia relacionada con la atención, la memoria, la percepción- y el lenguaje.

La televisión y los niños

Los efectos de la TV comienzan en la infancia y se mantienen a lo largo de la vida. Según la Academia Americana de Pediatría (AAP), un niño menor de dos años no debiera ver televisión ni ningún tipo de videos. La razón es que al tener encendido este aparato, el tiempo de conversación entre padre e hijo se limita, lo que generaría un retraso en sus capacidades lingüísticas.

Para el doctor Tomás Mesa, neurólogo pediátrico de Red Salud UC, "la televisión prendida como telón de fondo no solo hace que haya un menor desarrollo del lenguaje -en especial del expresivo-, sino que también altera el sueño, la parte cognitiva y psicomotora". Pese a ello, el especialista asegura que no se debe exagerar.

-Ningún extremo es bueno. No se trata de ponerles la tele recién a los tres años. Ver colores y dibujos también ayuda. Muchas veces para los pediatras es útil saber que el niño oye el sonido de la televisión, porque nos indica que se conecta.

El problema es cuando verla se vuelve un hábito. "A largo plazo los niños se van haciendo sedentarios. En vez de ir a jugar, pasan sentados. No se interrelacionan con los otros. Están frente a la pantalla, no con el vecino, el amigo del barrio o el compañero de colegio. No se comunican con nadie más. Eso puede generar el desarrollo de personalidades poco sociables".

Ya en la adolescencia, el tema es el contenido de lo que ven. "Nadie impide que lo hagan. Lo importante es conversar acerca del programa, analizarlo, desmenuzarlo con los hijos. Esto a veces es imposible para los papás, porque muchos de esos espacios los ven cuando ellos están trabajando y no en la casa".

Antes de dormir, ¡no!

Todas las semanas el Centro del Sueño UC recibe consultas de niños con problemas para dormir. ¿El motivo? Un alto porcentaje se queda dormido con la televisión prendida. Estos pacientes sufren más pesadillas, se despiertan varias veces en la noche y tienen un sueño menos reparador.

-Una hora antes de apagar la luz y dejarlo en su cama, hay que cortar la tele o cualquier medio audiovisual. Así se crea un preámbulo en el que la casa tiene que estar más silenciosa y el niño en calma. El ideal es leerle un cuento, conversarle, darle un besito o rezar con él. Eso es muy importante para profundizar la relación con el papá y la mamá.

No es solo la televisión. La conectividad inalámbrica, la internet, incluso los teléfonos inteligentes tienen repercusiones en esta área. "Los adolescentes, por ejemplo, duermen con el celular en la pieza, debajo de la almohada. Ven tele en su dormitorio hasta muy tarde y eso les quita horas de sueño. Al otro día hay consecuencias en el aprendizaje y el humor, entre otros".

Juegos de video y computador

Los videojuegos también afectan el desarrollo. Aunque no son nocivos en sí, todo depende del tiempo que se les dedique. "Ayudan mucho en la motricidad fina y también en la parte cognitiva, pero solo si su uso está bien dosificado", dice el doctor Mesa.

Es importante ver de qué tipo se trata: violentos o constructivos (de estrategia). Por lo general, los niños que practican los primeros se alteran más, se ponen mal genio y contestadores con los padres. En el segundo caso, el ejercicio mental es distinto e implica desarrollar tácticas y cumplir reglas.

Otra clase son los que se juegan en el computador. "Éstos son personales, aíslan un poco más. Hay que tener ojo con los que se realizan a distancia y conectan a las personas en el extranjero. Se ha visto que estos juegos son capaces de volver adicto a un niño, al dedicarle tiempo por largas horas en la noche y dejar de hacer muchas cosas por estar pegado a la pantalla".

Independiente del juego, sus usuarios comparten un factor común: la dificultad para disfrutar de los momentos de calma. "Les molesta el silencio, no lo comprenden, no saben apreciarlo. Hoy día, si uno mira los juegos de video, es impresionante cómo quienes participan disfrutan de la cantidad de vibraciones, de sonidos. Esto puede hacer que el silencio los haga sentirse incómodos, porque ya se han habituado a ese ambiente ruidoso".

Consejos prácticos

- Dar el ejemplo. Si un papá ve mucha televisión, será difícil pedirle al niño que no lo haga.
- Tener la menor cantidad de aparatos posibles en la casa.
- Nunca poner televisor en la pieza.
- Fijar horarios para ver televisión.
- Ubicar la TV en el living o la sala de estar.
- Crear el hábito de prenderla y apagarla. No dejarla encendida como compañía de fondo.
- Ver tele como máximo dos horas diarias, parceladas a lo largo de la jornada.
- Si el niño tiene computador personal, utilizarlo en una pieza donde haya más gente. Así evitará ensimismarse en la pantalla.
- Para desconectarse en la noche, dejar los teléfonos celulares apagados, en silencio o fuera del dormitorio.

Fomentar la imaginación

Ver mucha televisión impide al niño crear, dominar varios factores y combinarlos. Aquí su foco está solo en la pantalla, lo que limita su capacidad de relacionar objetos y hace menos espontáneo su conocimiento.

El juego libre es muy importante en este sentido. Permite que el niño ordene y coordine diferentes cosas, que no se le entregan envasadas como en los programas de TV. Hace que se le ocurra qué hacer y vaya descubriendo situaciones distintas. Estimula el uso de la parte cognitiva, motora, sensorial y la relación con otro ser humano. "Los niños de hoy se aburren más con los juegos sencillos, por eso hay que enseñarles cómo disfrutarlos y crear las instancias para ello".

Colaboración: Dr. Tomás Mesa

Por Desirée Ibarra