
Bebés y nuevas tecnologías

¿Mi hijo menor de dos años debería evitar usar los *smartphone*, tabletas y la televisión?

Si tuviésemos que dar una respuesta afirmativa o negativa sin tener que dar más explicaciones, la respuesta sería sin duda, sí. Hay muchas razones para evitar que los niños de menos de dos años usen cualquier tipo de pantalla, pero vamos a ver el porqué.

¿Por qué son tan importantes los dos primeros años de vida?

Los dos primeros años de vida es la etapa en la que el niño tiene un mayor desarrollo de sus capacidades. Todo aquello que el niño no haya conseguido en los dos primeros años de vida luego deja huella y será más difícil que lo adquiera cuando sea mayor.

En los dos primeros años de vida el niño tiene mucho “trabajo” que hacer y es muy recomendable que lo haga:

- Establecimiento de la [relación de apego](#) y [el vínculo](#). Es la etapa en la que el niño establece la relación íntima con sus principales cuidadores y es necesario que los cuidadores estén disponibles para cubrir sus necesidades básicas, las necesidades de afecto y el juego. Niños que no han establecido un vínculo adecuado tendrán problemas futuros. Es imprescindible el contacto humano el máximo tiempo posible.
- Desarrollo de la psicomotricidad gruesa: [gateo, los primeros pasos](#), etc. Para ello deben tener espacio y que se les deje en el suelo sobre una manta acompañados y dejarles que investiguen cuando gatean o caminan.
- Desarrollo de la psicomotricidad fina: meter unos objetos dentro de otros, el uso de las cremalleras, abrir y cerrar para usar el giro de muñeca, etc. Para ello deben jugar y tomar [contacto con el mundo que les rodea](#).
- [Desarrollo del lenguaje](#): la mejor forma para que un niño aprenda a hablar es que le hablen, escuchar y emitir sonidos y repetirlos con ellos.
- Capacidad de interaccionar con niños y adultos, aprender a manejar sus [rabietas](#) y frustraciones.
- Manejar los [tiempos de espera](#), saber que no puede obtener todo lo que desea en el momento.

¿Cuál es la mejor forma de que un niño aprenda?

En el primer año de vida, el mejor aprendizaje es [el uso del suelo para las actividades](#) y, al ir madurando, el uso de juguetes o de objetos de la vida diaria que les permita desarrollar la psicomotricidad fina y gruesa.

[A partir del año](#) o los 18 meses, el niño quiere jugar y que juguemos con él. El niño debe ser el que nos dirija en su juego y no hay que marcar reglas más allá de lo que pueda ser peligroso para él, a esto se le llama el juego no estructurado.

Cantarles, hablarles, el contacto con otros niños y con la naturaleza es la mejor forma para que aprendan.

¿Entonces para qué sirven las pantallas en los menores de dos años?

Sirven sólo para que se entretengan, pero no para que aprendan. Es precisamente el que estén entretenidos, lo que hace que los padres les pongan a los hijos las pantallas, son las llamadas “pantallas niñera”. El riesgo es que se usen de modo habitual las pantallas para que el niño no moleste y pase demasiado tiempo delante de ellas. El niño está quieto porque está recibiendo una información que no es capaz de procesar a gran velocidad.

El uso de las “pantallas niñeras” debería ser un último recurso, antes hay que agotar otras posibilidades.

¿Por qué debemos evitar que un niño de dos años use las pantallas?

Para responder a esta pregunta tenemos que conocer las diferencias según el tipo de pantalla. [La televisión](#) es una pantalla completamente pasiva, el niño no interacciona de ninguna forma con ella y además emite un cambio de imágenes continuo con ruido que el niño pequeño no tiene la capacidad de procesar.

Con los *smartphone* y las tabletas, el niño puede seleccionar el contenido, no tiene tanto cambio de imágenes ni de sonido, los movimientos que realiza el niño son por imitación pero realmente no entiende el contenido.

Una excelente alternativa a las pantallas son los libros porque podemos interactuar con ellos, contarles historias, cantarles, etc.

Al usar las pantallas:

- Pasan tiempo con ellas, cuando deberían pasar el tiempo en contacto con sus padres y cuidadores.
- No les permitimos que aprendan lo que les toca.
- Nos acostumbramos a usar las pantallas cuando el niño “molesta”.
- No les permitimos aprender a manejar sus tiempos, sus frustraciones y a que desarrollen todo su potencial, que es esencial en los dos primeros años.

Y si las usan, ¿cuáles son las recomendaciones?

- Uso racional de los dispositivos electrónicos, deben usarse el menor tiempo posible.
- No deben usarlas solos, deben estar con alguien que interactúe con ellos y con el dispositivo que usemos.
- No ser sustitutivo del juego tradicional ni de actividades deportivas o al aire libre.
- Instalar aplicaciones adecuadas para cada edad, con fines educativos, evitando los juegos.
- Si tiene acceso a internet, instalar antivirus y limitar el acceso a páginas con contenidos inadecuados para el menor.

Webs de interés

- Pantallas Amigas: www.pantallasamigas.net(link is external). Iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.
- Chaval.es: www.chaval.es/chavales(link is external). Iniciativa del Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Ofrece recursos de sensibilización y formación sobre las comunidades peligrosas en línea.
- OSI. Oficina de Seguridad del Internauta: www.osi.es(link is external). Información y soporte necesarios para evitar y resolver los problemas de seguridad.
- *Microsoft* – Protección de la familia:
<http://www.microsoft.com/es-es/security/family-safety/default.aspx#Generalidades>
- *Facebook* – Centro de seguridad para adolescentes: <https://www.facebook.com/safety/groups/teens/>
- *Orange* - Navega Seguro: <http://navigaseguro.orange.es/>

Fecha de publicación: 18-12-2015

Autor/es:

- [M^a Angustias Salmerón Ruiz](#). Pediatra. Hospital Infantil Universitario "La Paz". Madrid

