



## Los Niños Pequeños en la Edad Digital

YaeBin Kim, Especialista en la Área de Extensión, Educación para los Padres



### Los Niños Digitales en el Siglo 21

En el siglo 21, los bebés ya niños de edad escolar son consumidores digitales, usualmente usando el televisor, computadoras, sistemas de juegos, hasta teléfonos inteligentes (smartphones) y tabletas. Desde el momento que ellos pueden agarrar un objeto con sus manos, los niños comienzan a jugar con los smartphones o tabletas de sus padres. Uno puede encontrar más de 40,000 descargas

*“La vida digital de nuestros niños les esta convirtiendo en criaturas muy diferentes a nosotros – y no necesariamente para lo mejor.”*

– Dalton Conley, *Time Magazine*

de videos en YouTube sobre infantes o niños pequeños jugando con uno de estos dispositivos.

De acuerdo con el Estudio de Investigación Sobre el Sentido Común en el año 2011 sobre el uso de los medios de comunicación en los niños de América, el 40 por ciento de 2- a 4- años de edad usan smarthphones, iPods, iPads o dispositivos similares<sup>1</sup>. En otra encuesta conducida en el 2011, el 90 por

ciento de los padres dijeron que sus niños menores de 2 años miran alguna forma de medios electrónicos<sup>2</sup>. Aunque los niños pequeños son expuestos hoy en día a los medios de comunicación en la pantalla tan temprano cómo a los 6 meses, los niños de los 1970 no eran expuestos al televisor hasta la edad de 2<sup>3</sup> años. Sin embargo, el estudio mas reciente en la actitud de los padres sobre el uso de los medios de comunicación revela que la mayoría de los padres de U.S.A en una gran cantidad están despreocupados sobre el uso<sup>4</sup> de los medios de comunicación de sus niños pequeños.

### El Uso de Los Medios de Comunicación en Los Niños y Posibles Preocupaciones

Numerosas cuestiones perjudicales han sido asociadas con el uso de los medios medios de comunicación por los niños. Estas incluyen:

#### **La Salud Ocular de Los Niños**



Como los padres están pasando más tiempo usando los medios digitales, y sus niños también, los niños pueden estar sufriendo de los efectos secundarios del sobre uso, al igual que los

padres. Esto incluye tensión ocular digital (ojos rojos, secos o irritados; vista borrosa; o fatiga ocular); dolor de espalda, cuello y hombros; y dolores de cabeza. Exposición excesiva al uso de smartphones a una edad temprana también puede provocar mala vista a los niños<sup>5</sup>.

### **El Desarrollo del Cerebro**

Nuestros cerebros son diseñados para ser efectivos cuando un ambiente socialmente inactivo estimula la curiosidad y exploración. Es posible que el involucramiento excesivo de los niños con los medios digitales limite a los niños con una interacción social, y esto puede obstaculizar el desarrollo del cerebro de los niños y tener efectos negativos en su total desarrollo<sup>6</sup>.

### **Problemas Para Dormir**

Los estudios han comenzado a demostrar una asociación del uso de los medios de comunicación con los problemas para dormir en los niños de edad escolar. Los estudios revelaron que la cantidad de tiempo y la hora (durante el día versus la tarde) de pasar tiempo en la pantalla (televisión, DVDs/videos, computadoras, juegos de videos y dispositivos que se agarrán con la mano) y el contenido de los medios de comunicación (violencia versus no violencia) afecta la cantidad del aumento en problemas<sup>7,8</sup> para dormir.



### **Problemas de Atención**

Las investigaciones sugieren que el uso de los medios digitales pueden tener efecto en las habilidades de atención en los niños, tal como un aumento en la hiperactividad y dificultad en concentrarse<sup>9,10</sup>.

### **Logros Tardíos Académicos**

Los estudios sugieren que el uso excesivo de los medios de comunicación (computadoras o juegos de videos) a una edad temprana

son asociados con logros bajos académico a lo largo en sus vidas<sup>11,12</sup>.

### **Desarrollo Social**

Los niños quienes pasan mucho tiempo con dispositivos digitales según se dice han tenido niveles bajos de satisfacción personal y tienden a meterse en problemas más seguidos. Ellos también reportan el sentirse más tristes o aburridos que sus contrapartes<sup>7</sup>.

### **Desarrollo Físico y Obesidad**



El uso de los medios digitales les puede quitar tiempo para jugar y hacer actividades físicas. Ha sido reportado que el/la niño/niña que pasa

más de cuatro horas al día viendo televisión tiende a ser obeso que el/la que mira televisión menos de dos horas<sup>13</sup>. El uso excesivo de los medios digitales de los niños puede afectar el desarrollo psicomotriz (facultades sensoriomotrices, emocionales y cognitivas) y en los movimientos.

### **Desarrollo de Lenguaje**

Los estudios han demostrado que el uso de los medios digitales pueden retrasar el desarrollo de lenguaje en los niños, especialmente para los niños de 2 años de edad o menos<sup>2,14</sup>.

### **Un Posible Beneficio**

Aunque escaso, unos pocos estudios han encontrado que los programas educacionales de alta-calidad con una meta específica de enseñar habilidades académicas pueden tener beneficios para niños mayores de 2 años de edad, **pero no para los niños menores de 2 años de edad**<sup>15</sup>.

### **Recomendaciones para El Uso de Los Medios de Comunicación de La Academia Americana de Pediatría**

La Academia Americana de pediatría ha desarrollado muchas recomendaciones basadas en las investigaciones relacionadas con la salud y desarrollo de los niños en una



variedad de áreas, incluyendo El Síndrome de La Muerte Infantil Repentina, Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad y el uso

de los medios de comunicación. En el 2011, la Academia publicó su más reciente aclaración de póliza presentando recomendaciones acerca del uso de los medios de comunicación por niños menores de 2 años de edad<sup>16</sup>. Estas recomendaciones para los niños menores de 2 años sugieren que los padres y dadores de cuidados:

1. Pongan límites para los medios a los niños menores de 2 años. **La Academia apoya que sea ZERO el uso de los medios de comunicación para este grupo de edad.** Los padres deben de mantener una estrategia para manejar los medios electrónicos si escogen permitirle a sus niños el uso de medios digitales a esta edad.
2. En vez del uso de los medios digitales, planee juegos independientes supervisados (jugar con bloques, colorear en una hoja en blanco o corretear por el área de recreo) para infantes y niños pequeños durante las veces que los padres no pueden sentarse a participar activamente en juegos con los niños.
3. No ponga un televisor en el cuarto de los niños.
4. Reconozca que el uso en los adultos de los medios de comunicación puede tener un efecto negativo en los niños.



### **Lo que los padres/dadores de cuidados pueden hacer**

Para algunos padres los medios digitales son usados para mantener a los niños pequeños

ocupados para poder hacer los quehaceres del hogar, preparar alimentos o prepararse para ir a trabajar. Para otros padres, los medios digitales sirven como propósitos educativos. Los padres también creen que cuando los niños están inquietos o portándose mal, los medios digitales los calman. Por último, algunos padres usan los medios digitales como premio o incentivos por portarse bien. ¿Cómo pueden los padres usar los medios digitales para obtener más beneficios? Muchos de los recientes estudios han demostrado que los medios de comunicación forman parte de nuestra vida en estos días, y es muy importante que los padres/dadores de cuidados entiendan cómo usarlos en maneras saludables.

### **1. Tenga reglas y expectativas clara sobre el uso de los medios.**

Si sus niños son de 0 a 2 años de edad, claro que es mejor no permitirles ningún uso de los medios digitales. Los niños mayores de (3 a 6 años de edad) deben tener menos de una hora de tiempo frente a la pantalla por día. Si los padres usan menos los dispositivos enfrente de sus niños, puede ser que los niños no los quieran usar. Sin embargo si ellos ya están expuestos a los dispositivos digitales, es mejor limitar el tiempo y cuando los usan. Especialmente evitar el uso en la noche.

### **2. Substituya la interacción directa y alternativas del mundo real por el tiempo de los medios de Comunicación.**

Nada toma el lugar de la interacción directa y las experiencias del mundo real. Es muy importante reducir el algo del tiempo del uso de los medios de comunicación a sus

niños y reemplazarle con actividades interactivas de padres-niños y experiencias del mundo real, tal como proyectos de arte, actividades al aire libre,



deportes, lectura interactiva, música y movimientos, juegos y así sucesivamente. Claro, que los niños pueden dibujar imágenes y comparar objetos usando las aplicaciones de un smartphones o iPad, pero ellos no usan todos sus sentidos porque no pueden ver o tocar los objetos. Muchos de los productores de los medios nuevos digitales aseguran que sus productos tienen beneficios educativos, pero en muchos casos, ellos parecen desplazar actividades educativas usando las manos, tal como leer un libro o jugar juegos de mesa.

### 3. No permita a los niños tengan sus propios dispositivos digitales.

Cuando los niños tienen sus propios dispositivos de medios digitales, los usarán más seguido. Hasta que los niños tengan los años de la adolescencia, no les permita tener sus propios dispositivos tales como un iPad, smartphone, TV, computadora, Baby Einstein o Leap Frog.



### 4. Escoja programas/aplicaciones con calidad positiva para los preescolares y niños más grandes.

Durante el uso de los medios de comunicación, trate de buscar aplicaciones para enseñar y ampliar el cerebro creciente de su niño/niña. Los padres necesitan pasar un tiempo identificando este tipo de aplicaciones. Hay muy pocos sitios en la red que recomiendan materiales educativos de calidad, visite a [www.kidsfirst.org](http://www.kidsfirst.org), <http://www.kindertown.com/> o [www.commonsemmedia.org](http://www.commonsemmedia.org) para más información.

### 5. Ver juntos y mejorar la interacción de padres-niños durante el uso de los medios digitales.

Los expertos dicen que los programas educativos de los medios se

desarrollaron para ser visto por los dos, padres y niños para facilitar la interacción social y el proceso de aprendizaje, pero muchos padres usan los dispositivos de medios digitales como una niñera digital. Es más posible tener un efecto positivo de aprendizaje en los medios educativos cuando los padres miran y interactúan juntos con sus niños durante el uso de los medios de comunicación.

### 6. Limite la exposición de fondo de los medios de comunicación.



Los padres seguido piensan que los niños no pueden ver o escuchar un televisor. Sin

embargo, la exposición de fondo de los medios de comunicación puede tener efectos negativos en el desarrollo de los niños y la interacción<sup>17</sup> de padres e hijos. El ruido de fondo de los medios de comunicación puede interrumpir el comportamiento de jugar en los niños hasta cuando ellos no están poniendo atención.

### 7. Limite el uso de los medios de Comunicación.

Los padres que limitan el uso de los medios de comunicación a sus hijos pasan menos tiempo en los medios digitales que sus compañeros. Es muy importante que los padres tengan ellos mismos buenos hábitos.

---

### Referencias

<sup>1</sup> <http://www.ftc.gov/os/comments/copparulereview2011/00325-82243.pdf>.

<sup>2</sup> Zimmerman, F. J, Christakis, D. A., & Meltzoff, A. N. (2007). Television and DVD/video viewing in children younger than 2 years. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(5), 473– 479.



---

<sup>3</sup> DeLoache, J. S., & Chiong, C. (2009). Babies and baby media. *American Behavioral Scientists*, 52, 115.

<sup>4</sup> Center on Media and Human Development (2013). *Parenting in the age of digital technology: A national survey*. Northwestern University.

<sup>5</sup><http://www.thevisioncouncil.org/consumers/media/VCDigitalEyeStrainReport2012FINAL.pdf>.

<sup>6</sup> Lillard, A. S., & Peterson, J. (2011). The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics*, 128(4), 1-6.

<sup>7</sup> Garrison, M. M., Liekweg, K., & Christakis, D. A. (2011). Media use and child sleep: the impact of content, timing, and environment. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2011/06/23/peds.2010-3304.full.pdf+html>.

<sup>8</sup> Garrison, M. M., & Christakis, D. A. (2012). The impact of healthy media use intervention on sleep in preschool children. *Pediatrics*, 130(3), 492-499.

<sup>9</sup> Christakis, D. A., Zimmerman, F. J., DiGiuseppe, D. L., & McCarty, C. A. (2004). Early television exposure and subsequent attention problems in children. *Pediatrics*, 113, 708-713.

<sup>10</sup> Friedrich, L. K., & Stein, A. H. (1973). Aggressive and prosocial television programs and the natural behavior of preschool children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 38, 4.

<sup>11</sup> Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. A., & Dubow, E. (2010). Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial and physical well-being by

---

middle childhood. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164(5), 425-431.

<sup>12</sup> Hofferth, S. L. (2010). Home media and children's achievement and behavior. *Child Development*, 81(5), 1598-1619.

<sup>13</sup>[http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv\\_affects\\_child.html#](http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html#).

<sup>14</sup> Sims, C. E., & Colunga, E. (In Press). Language Development in the Age of Baby Media: What We Know and What Needs to be Done.

<sup>15</sup> Kirkorian, H. L., Wartella, E. A., & Anderson, D. R. (2008). Media and young children's learning. *The Future of Children*, 18(1), 39-61.

<sup>16</sup> Council on Communications and Media (2011). Policy statement: Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*, 128(5), 1-6.

<sup>17</sup><http://pediatrics.med.nyu.edu/developmental/research/the-belle-project/belle-project-media-research>.

The University of Nevada, Reno is an Equal Employment Opportunity/Affirmative Action employer and does not discriminate on the basis of race, color, religion, sex, age, creed, national origin, veteran status, physical or mental disability, sexual orientation, or genetic information in any program or activity it operates. The University of Nevada employs only United States citizens and aliens lawfully authorized to work in the United States.