

El impacto de la tecnología en el cerebro de los niños.

Xochitl Delgado

Neuropsicóloga

En las últimas décadas el desarrollo de la tecnología ha sido abrumador. Cada día salen nuevos softwares, programas, apps, tablets, etc. Atractivos tanto para nosotros como para los niños. Sin embargo es importante conocer cuáles son los riesgos de exponer a los niños a un excesivo tiempo de pantalla (screen time).

Exponer a la tecnología a los niños menores de dos años es introducir un aparato virtual que puede afectar periodos críticos del neurodesarrollo. Se ha visto que los bebés (0-2 años) que utilizan los aparatos electrónicos (televisión, ipad, celulares) están más propensos a desarrollar rasgos autistas como movimientos estereotipados, alteraciones en el lenguaje, poco contacto visual, entre otros.

En niños de edad escolar, un exceso de tecnología se ha visto relacionado con un menor span de atención disminuyendo su atención sostenida, problemas de autorregulación, dificultades en el aprendizaje y trastornos del sueño. Mientras que en el adolescente, demasiado “tiempo de pantalla” se ha vinculado con somnolencia, dificultades en la concentración, pobre razonamiento crítico y trastornos depresivos y de ansiedad.

Sin embargo sabemos que vivimos en un mundo digitalizado donde la tecnología está en todas partes por lo que las recomendaciones generales son las de limitar el tiempo de pantalla. Para niños de 3-5 años el tiempo máximo es de una hora (fragmentado en 30 minutos) mientras que en los niños y adolescentes de 6-18 años el tiempo máximo de tecnología es de dos horas (fragmentadas igual en periodos de 30 minutos). Los niños menores de dos años no deben estar expuestos a la tecnología en ningún momento y menos si todavía no han desarrollado el lenguaje. Al igual se recomienda conocer los programas y apps que los niños y adolescentes están utilizando y escoger aquellos que sean de mayor contenido educacional para ellos.