

# Tecnología en manos pequeñas y su impacto en el desarrollo infantil

En la era digital en la que vivimos, los dispositivos electrónicos como celulares y tablets se han convertido en una presencia cotidiana en nuestras vidas diarias. Sin embargo, el acceso y uso de estas tecnologías por parte de niños menores de cinco años ha generado preocupación entre padres, educadores y profesionales de la salud. La evidencia sugiere que la exposición excesiva a estas tecnologías puede tener efectos negativos significativos en el desarrollo cerebral e integral de los niños.

El cerebro de un niño en sus primeros años de vida es extremadamente plástico, lo que significa que está en una fase crítica de desarrollo y formación de conexiones neuronales. Durante este período, la estimulación adecuada es esencial para el desarrollo cognitivo y emocional saludable.

La exposición excesiva a pantallas puede interferir con este proceso de varias maneras. Por ejemplo, en la interrupción del juego activo y creativo. El juego libre y no estructurado es fundamental para el desarrollo cerebral en la infancia temprana. Las pantallas pueden reemplazar el tiempo que los niños deberían dedicar a juegos que fomentan la creatividad, la resolución de problemas y el desarrollo de habilidades motoras. Además, repercute en la reducción de la interacción social. El tiempo que los niños pasan frente a las pantallas es tiempo que no están interactuando con sus pares y adultos. Estas interacciones son cruciales para el desarrollo del lenguaje, la empatía

y las habilidades sociales. Otros efectos son las alteraciones en el sueño, pues la exposición a la luz azul emitida por los dispositivos electrónicos puede afectar negativamente los patrones de sueño de los niños, lo que es esencial para la consolidación de la memoria y el desarrollo cognitivo.

Además de los efectos directos sobre el cerebro, el uso excesivo de tecnologías, también, puede afectar varios aspectos del desarrollo integral de los niños: ya sea en su desarrollo físico, emocional y/o cognitivo. El tiempo excesivo frente a las pantallas a menudo se asocia con estilos de vida sedentarios, lo que puede contribuir a problemas de salud como la obesidad infantil. La actividad física es crucial para el desarrollo de habilidades motoras y la salud general.



**LORENA LUNA VELASCO**  
Docente Fonoaudiología  
Universidad Andrés Bello

## La Academia Americana de Pediatría recomienda evitar el uso de pantallas para niños menores de 18 meses, excepto para videochats.

En cuanto al desarrollo emocional, debemos tener en cuenta que los niños pequeños necesitan aprender a regular sus emociones a través de interacciones reales con personas y el entorno. El uso de pantallas puede limitar estas oportunidades, llevando a dificultades en la gestión de emociones y comportamientos. En lo cognitivo, la exposición temprana y prolongada a las pantallas puede afectar la capacidad de atención y la concentración de los niños, haciendo que sea más difícil para ellos involucrarse en actividades que requieren enfoque y esfuerzo mental sostenido.

Debido a lo anterior, es fundamental que los padres y educadores reconozcan estos riesgos y adopten medidas para mitigar el impacto negativo de las tecnologías en los niños pequeños, como limitar el tiempo de pantalla. En este sentido, la Academia Americana de Pediatría recomienda evitar el uso de pantallas para niños menores de 18 meses, excepto para videochats. Para niños de 18 a 24 meses, se sugiere un uso muy limitado y supervisado. Para niños de dos a cinco años, se recomienda no más de una hora al día de programación de alta calidad.

Se recomienda, además, priorizar actividades que involucren movimiento físico, juego creativo y exploración del entorno y promover un sueño de calidad, para esto, idealmente evitar su uso, pero si se utilizan, considerar al menos una o dos horas antes de la hora de dormir sacarlas del contexto inmediato del niño o niña.

No debemos olvidar que los primeros años de vida son una etapa crítica para el desarrollo y es responsabilidad de nosotros, los adultos, garantizar que los niños tengan las mejores oportunidades para crecer y prosperar en un mundo cada vez más digital.