

Los niños no deberían acceder a estos dispositivos antes de los dos años, según la Academia de Pediatría de EE.UU.:

# La exposición excesiva a pantallas en la niñez temprana se vincula a retrasos del lenguaje

Expertos locales alertan sobre aumento de consultas por dificultades lingüísticas en menores de cinco años vinculadas a esta razón. Y los estudios internacionales apuntan a los mismos resultados. La menor interacción cara a cara enlentece el aprendizaje de vocabulario y habilidades gramaticales, aseguran los especialistas.

ANNA NADOR

El uso excesivo de pantallas en edades tempranas es un problema para el desarrollo de las habilidades lingüísticas de los niños. Así lo demuestran diversos estudios internacionales y expertos locales alertan de retrasos del lenguaje en menores de cinco años por esta causa.

En un estudio publicado esta semana en *Frontiers in Developmental Psychology*, científicos de Estonia encuestaron a los padres de más de 400 niños sobre su uso de las pantallas, el de sus hijos (de entre dos años y medio y cuatro años), y las habilidades lingüísticas de estos últimos.

De esa forma, descubrieron que los padres que usan mucho las pantallas (más de cuatro horas al día) también tienen hijos que las usan mucho (más de dos horas al día), y que el mayor tiempo de pantalla de los niños se asocia con peores habilidades lingüísticas.

Cabe destacar que la Academia Estadounidense de Pediatría pide que los niños no pasen tiempo frente a la pantallas al menos hasta los 18 meses y ojalá hasta cumplir dos años, excepto para videollamadas. Además recomienda que entre los dos a cinco años estén máximo una hora al día, ojalá menos, frente a estas.

En tanto, otra investigación recientemente publicada en *JAMA Pediatrics*, de familias australianas, vio que los niños pasaban en promedio cerca tres horas diarias frente a una pantalla. De esta forma se perdían de hasta 1.139 nuevas palabras dichas por adultos, dejaban de usar 843 palabras y tenían 194 conversaciones menos cada día.

"Estudios a nivel internacional que han seguido a niños, que principalmente en el periodo de pandemia estuvieron expuestos a pantallas, y que ahora tienen cuatro o cinco años, revelan que sí hay una cantidad importante de



"Las pantallas activan los circuitos de recompensa en el cerebro de los niños, lo que hace que se cause una especie de adicción a estos dispositivos. Esto implica que los niños presten menos atención a otros tipos de estímulos, que son más lentos o sutiles, lo que puede tener un impacto en sus habilidades cognitivas y de aprendizaje", dice la fonoaudióloga Tamara Gutiérrez.

## Otros efectos adversos

Además de un retraso en el lenguaje, el uso excesivo de pantallas se vincula a otras problemáticas en niños pequeños. "También se ha vinculado a más riesgo de tener trastornos del sueño y a problemas de conducta en el jardín o en los primeros años de colegio", acota Orfali. "El uso de pantallas impacta en todas las habilidades cognitivas y también en la regulación emocional. Un niño que usa pantallas, tiende a tener mucha irritabilidad, poca tolerancia a la espera. Tiene un impacto en todas las dimensiones cognitivas: funciones ejecutivas, memoria, atención, lenguaje, entre otras", afirma Catalán.

ellos que presenta retraso en el lenguaje o trastornos del lenguaje. En Chile, lo hemos visto en el aumento de las consultas en esta etapa", asegura Tamara Gutiérrez, fonoaudióloga de UC Christus.

Coincide José Luis Orfali, pediatra y neonatólogo y jefe del Centro de Responsabilidad Pediátrica del Hospital Clínico Dra. Eloísa Díaz La Florida: "En los úl-

timos cinco a 10 años ha habido un aumento exponencial de casos (a nivel nacional). (...) Es muy frecuente el retraso en el lenguaje, también se ha visto en estudios internacionales".

Sobre por qué se daría esta relación, Gutiérrez explica que "al pasar más tiempo frente a pantallas se pierde la interacción social, que es la base del desarrollo lingüístico en los primeros años de los ni-

ños. Tienen menos tiempo de exposición en una relación cara a cara, donde uno aprende vocabulario y desarrolla las habilidades gramaticales".

"El desarrollo del lenguaje también se relaciona mucho con la escucha incidental, es decir, el lenguaje que ocurre alrededor. Y los papás también están usando muchas pantallas y no hablan tanto en la casa. Entonces, el niño también escucha poco lenguaje, por lo tanto se estimula poco", añade Fernanda Catalán, fonoaudióloga de Clínica Universidad de los Andes.

Los signos a los que se debe estar alerta varían según la edad. Algunos de ellos son sí "entre el año y el año y medio hay poca jerga, es decir, hablar su propio idioma, si hay poca imitación de gestos o de palabras, poca producción de sonidos, poco uso de gestos para comunicarse y no aparecen las pri-

meras palabras", señala.

Asimismo, añade, "a los dos años deberían estar juntando palabras y tener varias de estas. Cuando hay un retraso en el lenguaje vemos baja cantidad de palabras y que no las juntan. Ya a los tres años deberían haber oraciones de tres a cuatro palabras, y no una comunicación con palabras sueltas. Hay que estar atento a signos de frustración por no lograr su necesidad comunicativa, lo cual se puede presentar a cualquier edad".

## Detección y tratamiento

Es importante que este retraso se detecte a tiempo, advierten los expertos. "Si hay alteraciones específicas en el lenguaje, eso puede presentar desafíos a nivel escolar después. El lenguaje es uno de los predictores del éxito académico",

acota Catalán.

En esa línea, agrega Gutiérrez, "a veces estas dificultades del lenguaje también se traspasan al proceso de lectoescritura. Estas mismas habilidades son la base para después adquirir la lectoescritura a la edad de 6 años, por ejemplo".

La buena noticia es que si solo hay un retraso en el lenguaje por la falta de estimulación correspondiente, los niños pueden tener un buen pronóstico con la terapia adecuada, aseguran los especialistas. "Al sacar la pantalla, el niño accede a las interacciones, la familia tiene más estrategias (entregadas por los profesionales) y el niño logra desarrollar las habilidades", apunta Catalán.

Gutiérrez añade que "la mayor estimulación que se puede dar es en las actividades de la vida diaria, donde uno va repitiendo mucho vocabulario de los objetos que se usan, de las acciones que se están realizando, por ejemplo, al momento de la comida, del baño, de vestirse. Básicamente, es nombrar mucho y conversar con el niño generando instancias de disfrute compartido y también dando espacios de silencio para que el niño exprese lo que quiere decir, a pesar de que puedan haber errores articulatorios en los primeros años".

Por eso el llamado, dice Orfali, es a privilegiar la interacción cara a cara y seguir los lineamientos de uso de pantallas de los organismos internacionales. "Si se le introduce a las pantallas a los niños entre los dos y cinco años tiene que ser tiempo de pantalla de alta calidad: música, bailes interactivos, juegos de aprendizaje, entre otros. Además, los padres deben previsualizar los programas antes de que un niño pueda estar viendo y jugando con ellos".

Catalán concuerda: "Si van a tener acceso a pantallas, que sea con contenidos de alta calidad, y la compañía de un adulto, que le pueda ir hablando de lo que están viendo, por ejemplo, del dibujo animado o de las canciones. Puede ser un medio, pero lo que debe primar es la interacción con un otro".