

Editorial

Los niños y la exposición a las pantallas

La irrupción de Internet se transformó en un punto de inflexión para el ser humano, especialmente en términos de comunicaciones y relaciones con su entorno. Los cambios han sido tan profundos como vertiginosos, ya que el mundo virtual se ha instalado paralelamente a la vida real y cotidiana, tal como la conocemos.

Después del impulso en el uso de la tecnología que dejó la pandemia, teléfonos inteligentes, tablets y computadoras se han vuelto esenciales para la vida de los niños, especialmente. De acuerdo con un informe de la empresa de seguridad informática Kaspersky, en Chile el 52% de los padres adquirieron estos dispositivos con el objetivo de que puedan ser una herramienta de estudio para los menores. Sin embargo, esos dispositivos no siempre cumplen únicamente con los propósitos por los cuales fueron adquiridos, por lo que hay un crecimiento en la adopción de aplicaciones de control parental, para prevenir que los niños accedan a sitios inconvenientes. Por ello, algunos hacen uso de estas herramientas para controlar los videos que ven los niños, las páginas que visitan y los videos que consumen.

Un estudio internacional realizado por la Universidad de la Frontera, el Instituto Nacional de Salud Pública de México y la Universidad de Washington en San Luis, de Estados Unidos, reveló que los niños menores de cinco años duplicaron el tiempo de exposición a las pantallas de televisión, celulares y tablets, durante la pandemia de covid que azotó al mundo entre 2020 y 2022. En forma paralela, la actividad física, principalmente en forma de juego, se redujo en un 20%, mientras que la calidad de sueño bajó en 15%. En la actualidad, la exposición a las pantallas con seguridad aumentará, ahora que se inicia la temporada de vacaciones.

Esto ha ocurrido en contra de toda recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que aconseja tres horas de actividad física al día, y que la exposición a las pantallas sea menos de

una hora al día, para propiciar un mejor desarrollo social, psicológico y cognitivo.

El kinesiólogo Nicolás Aguilar, académico de la Universidad de la Frontera e investigador principal del estudio en Chile, señaló que el uso excesivo de pantallas está llegando de forma preocupante en etapas muy tempranas del desarrollo, lo que se asocia con dificultades motoras, del lenguaje y emociones. En ocasiones la falta de espacios adecuados para jugar afecta el desarrollo integral de los niños. El estudio consideró una muestra de niños chilenos, mexicanos y de Estados Unidos y los resultados fueron publicados en la revista Scientific Reports.

Si bien se ha valorado la importancia de Internet en el teletrabajo y el teleestudio, que habían tenido un lento avance en el mundo, permitiendo a los trabajadores y estudiantes desarrollar sus labores a distancia, también representó una especie de adicción a las pantallas y un cambio en las relaciones humanas. Los menores comienzan a utilizar estos dispositivos a una edad más temprana. En Chile, el 11% de los niños que ya emplea algún dispositivo tiene menos de 5 años y a esa edad es imposible que ellos mismos mantengan buenos hábitos digitales al navegar en Internet. Pero resulta preocupante que los niños accedan a Internet y a la televisión muchas veces sin tener la supervisión de sus padres para filtrar mensajes que puedan ser inconvenientes.

El Consejo Nacional de Televisión realizó una encuesta que reveló que el 52% de los niños y niñas entre 6 y 12 años ven contenidos audiovisuales sin supervisión de un adulto y que la mayoría de los preescolares (52%) eligen aquellos programas que consumen. Los adultos deben entender que la infancia es un período crítico en que los contenidos audiovisuales influyen tanto de manera positiva como negativa en su identidad, en sus conductas presentes y en su vida adulta.

La OMS aconseja tres horas de actividad física al día, y que la exposición a las pantallas sea menos de una hora al día, para propiciar un mejor desarrollo social, psicológico y cognitivo.