

Uso de pantallas en niños: las familias necesitan encontrar el balance entre cantidad y calidad

Screen use among children: families should find a balance between quality and quantity

El uso de las tecnologías de la información y comunicación está cambiando de manera disruptiva lo que significa comunicarse, trabajar y aprender, ya que no solo influyen en la vida de los adultos, sino también en la vida de los niños y adolescentes. Estos son nativos digitales, en este mundo que se encuentra altamente influenciado por la innovación tecnológica. El trabajo de García y Dias de Carvalho busca presentar una visión actual sobre el efecto de la exposición temprana a pantallas en el desarrollo integral del niño y la percepción de los padres.¹

Se propone que existe una asociación entre el uso de pantallas por parte de los adultos, y la disminución en la interacción con los niños bajo su responsabilidad, y esto puede no solo presentar consecuencias en el desarrollo del niño, sino también predisponer al hábito en el consumo de dispositivos electrónicos en el futuro.

En la actualidad existe un aumento en la disponibilidad de dispositivos electrónicos en el hogar; el uso de los mismos son parte de la vida diaria familiar y son disruptivos en la dinámica diaria. La mensajería electrónica, las redes sociales y los juegos electrónicos son parte de la vida de niños y adolescentes, y el uso racional y correcto de estas tecnologías puede mejorar la conectividad, la comunicación y también ser utilizadas como herramientas de soporte para la educación. Existen recomendaciones internacionales y de la Sociedad Argentina de Pediatría² acerca del uso de pantallas en niños y adolescentes. Sin embargo, los niños utilizan pantallas desde antes de los 2 años y la mayoría de los niños y adolescentes las utilizan por encima de lo que las recomendaciones proponen, a pesar de que existe preocupación parental por el uso excesivo de las pantallas.³ La preocupación de los padres y cuidadores es válida ya que existen diferentes trabajos que asocian el uso excesivo de pantallas con obesidad/sobrepeso, problemas cognitivos, problemas de atención e hiperactividad, problemas para dormir, bajo rendimiento académico, infelicidad e ideación suicida.⁴

Se ha propuesto que una mayor participación

de los padres, sumado a una reducción del estrés de los mismos, podría contribuir a que los niños estén menos tiempo frente a pantallas. La pandemia no solo sumó estrés, sino una necesidad de comunicación por medio de pantallas, ante el aislamiento impuesto por la situación sanitaria. Se estima que el tiempo de pantalla aumentó más de 3 horas por día durante la pandemia, con respecto a lo que se utilizaba y fue mayor en los niños cuyos padres reportaron altos niveles de estrés.⁵

Este fenómeno se ha dado en los últimos 15 años, por lo que este rápido crecimiento no está acompañado de un gran número de publicaciones que analicen en forma exhaustiva la relación entre el contexto familiar de uso de pantallas y el impacto en los resultados sociocognitivos.⁶

En una reciente revisión sistemática que incluyó 622 publicaciones, se encontró que solo un pequeño porcentaje de artículos proporcionaba una descripción completa de las medidas utilizadas para evaluar el tiempo de pantalla. Los autores no encontraron evidencia suficiente para poder establecer si el tiempo de pantalla en los niños pequeños provoca daños o beneficios.⁷

Es por eso que es necesario contar con evidencia de buena calidad metodológica que mida si la incorporación de pantallas en la vida diaria tiene impacto negativo en los niños y adolescentes, para así poder desarrollar enfoques prácticos que puedan garantizar el uso correcto de las mismas para las generaciones más jóvenes y la sociedad en su conjunto.⁸

Orben propone el concepto de “dieta digital”⁹ haciendo una comparativa a partir del paralelismo entre los alimentos y las tecnologías de la información y así poder medir su impacto en el desarrollo. En ese sentido propone que, si para una dieta saludable es importante elegir no solo lo que se come, sino también la cantidad, los diferentes grupos de alimentos, las diferencias de cada individuo y las diferencias de población, es necesario hacer lo mismo para comprender lo que es una dieta digital. Para cumplir con ese objetivo propone abordar 6 conceptos a modo de metáfora:

- Tipo: así como todos los alimentos no son iguales, algunos son más saludables o menos

saludables que otros, lo mismo aplica para el tipo de contenido digital que se consume.

- Cantidad: así como el volumen de lo que se come es importante, lo mismo aplica a la cantidad de horas frente a la pantalla.
- Balance: así como una dieta que no es equilibrada no es beneficiosa, lo mismo aplica al buscar un balance entre el uso de los medios electrónicos para educación y ocio.
- Individuo: la mayoría de las personas pueden comer de todo sin presentar problemas para su salud, pero no todos son iguales, y en el consumo de contenidos digitales, no todos reaccionan igual.
- Utilidad: es necesario reconocer la importancia de estudiar el uso de dispositivos digitales en contexto, ya que el objetivo para lo que se utiliza el dispositivo puede determinar su impacto.
- Tipo de población: así como en todo el mundo convive la desnutrición con la obesidad asociadas a condiciones socioeconómicas, en el mundo digital, se pueden establecer ciertos paralelismos con respecto a la desigualdad digital, donde hoy en día la equidad también pasa por el acceso a tecnologías digitales en educación.

La propuesta del artículo de García y Dias de Carvalho es pensar en cómo gestionar la vida digital de los niños, ya que las pantallas no pueden considerarse buenas o malas en sí mismas, sino el uso que se hace de ellas, y trabajar en cómo y por qué los padres introducen a sus hijos en la cultura tecnológica desde edades muy tempranas y cómo pueden protegerlos de los eventuales efectos negativos.¹

Paula Otero 

Editora Asistente de Archivos Argentinos de Pediatría
Médica Pediatra.
Hospital Italiano de Buenos Aires.

<http://dx.doi.org/10.5546/aap.2022.294>

Texto completo en inglés:

<http://dx.doi.org/10.5546/aap.2022.eng.294>

Cómo citar: Otero P. Uso de pantallas en niños: las familias necesitan encontrar el balance entre cantidad y calidad. *Arch Argent Pediatr* 2022;120(5):294-295.

REFERENCIAS

1. García SV, Dias de Carvalho T. El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar. *Arch Argent Pediatr*. 2022;120(5):340-5.
2. Subcomisión de Tecnologías de Información y Comunicación. Bebés, niños, adolescentes y pantallas: ¿qué hay de nuevo? *Arch Argent Pediatr*. 2017;115(4):404-6.
3. Pedrouzo SB, Peskins V, Garbocci AM, Sastre SG, Wasserman J. Uso de pantallas en niños pequeños y preocupación parental. *Arch Argent Pediatr*. 2020;118(6):393-8.
4. Jackson DB, Testa A, Fox B. Adverse Childhood Experiences and Digital Media Use Among U.S. Children. *Am J Prev Med*. 2021;60(4):462-70.
5. Seguin D, Kuenzel E, Morton JB, Duerden EG. School's out: Parenting stress and screen time use in school-age children during the COVID-19 pandemic. *J Affect Disord Rep*. 2021;6:100217.
6. Barr R, Kirkorian H, Radesky J, Coyne S, et al. Beyond Screen Time: A Synergistic Approach to a More Comprehensive Assessment of Family Media Exposure During Early Childhood. *Front Psychol*. 2020;11:1283.
7. Byrne R, Terranova CO, Trost SG. Measurement of screen time among young children aged 0-6 years: A systematic review. *Obes Rev*. 2021;22(8):e13260.
8. Kaye LK, Orben A, Ellis DA, Hunter SC, Houghton S. The Conceptual and Methodological Mayhem of "Screen Time". *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(10):3661.
9. Orben A. Digital diet: A 21st century approach to understanding digital technologies and development. *Infant Child Dev*. 2022;31(1):e2228.