

# Los niños digitales

**H**ace unos siete años la Academia Americana de Pediatría (AAP) recomendaba “cero tiempo” frente a las pantallas digitales para bebés de dos años o menos de edad.

En octubre de 2016 la AAP modificó su posición, no tanto porque ahora piense que el uso de los artilugios electrónicos sea sano, sino porque la realidad es que los niños del siglo XXI crecen en un entorno digital.

Dada esa realidad, ¿qué es lo recomendable? Según la AAP “los pequeños menores de dos años aprenden y crecen mejor cuando interactúan y juegan con sus padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos”. De ahí se deriva que es mejor, si hay opción, no usar los artilugios. Si de plano se utilizan los artilugios, en ese rango de edad, el uso “debería ser muy limitado y solamente cuando un adulto está cerca para co-ver, hablar y enseñar”. Para bebés entre 18 y 24 meses de edad, y dado que los papás “quieran introducir los medios digitales” debe seleccionarse programación de alta calidad y usar los medios junto con los padres; nunca solos. Finalmente, la AAP sugiere para pequeños entre dos y cinco años, no más de una hora por día de exposición con medios interactivos, no violentos, educacionales y pro-sociales, y siempre que los papás encuentren otras actividades para sus pequeños.

La AAP está en lo correcto. De manera creciente surgen noticias que listan a ejecutivos y desarrolladores de programas y videojuegos que son más estrictos que la AAP y de plano prohíben el uso de los teléfonos para sus pequeños. El NYT publicó, en octubre pasado, una columna con un fuerte título: “Un consenso oscuro acerca de las pantallas y los niños empieza a surgir en Silicon Valley”.

¿Qué sucede? ¿Por qué algo tan revolucionario, como el iPhone (y artilugios similares) está tan cuestionado por las ciencias del aprendizaje y de las emociones? La oposición no es contra los artilugios *per se*. La oposición se finca en su uso. ¿Cómo y cuánto tiempo se usa? ¿Qué otras actividades se dejan de hacer por el uso de los artilugios? Son las preguntas adecuadas.

Hoy sabemos gracias a dichas ciencias que los niños aprenden mejor, el mismo contenido, cuando es enseñado por un ser humano presencial que por una pantalla. Sabemos que los niños han dejado de realizar actividades esenciales para su desarrollo mental y físico por estar más tiempo pegados a la pantalla. Ahora juegan, exploran e interactúan menos con otros seres humanos. Entre menos jugamos, exploramos e interactuamos, menos permitimos el crecimiento de redes neuronales intrínsecas que nos harán más estables emocionalmente, más sociales, más lectores y más

creativos. El tiempo que los niños, y sobre todo los jóvenes, dedican a las pantallas es mucho mayor que el que duermen. Además, debemos recordar que los artilugios y sus programas están diseñados para explotar la ansiedad de todos nosotros –porque cada notificación del teléfono equivale a un ruido extraño en la selva–. El cerebro automáticamente responde a la distracción y deja de concentrarse en la actividad profunda que implica la lectura, el estudio, el pensamiento crítico o la creatividad.

También sabemos que los jóvenes que están menos tiempo frente a las pantallas reportan ser más felices.

Dichas ciencias, junto con la de los hábitos (lo que hacemos con frecuencia se incrusta en el cerebro como patrón o red neuronal), cambiarán, por completo, las formas en las que criamos y educamos a los niños, en las que resolvemos los problemas de depresión, soledad, angustia, rencor y tristeza y las formas en la que enseñamos valores y formamos a los líderes del mañana.

Una manera de resolver el dilema entre la marcha tecnológica y el aprendizaje es que los medios y artilugios digitales deben ser vistos como complemento a la interacción humana real, presencial, de carne y hueso, pero nunca como sustituto.