



La ciencia moderna ha confirmado lo que la comunidad de la primera infancia ha sabido durante años — que los recién nacidos, bebés y niños pequeños aprenden a través de explorar con todo su cuerpo y que necesitan mucha interacción cara a cara. Aún así, desde la infancia, los niños pasan cada vez más tiempo con las tecnologías de pantallas. Los estudios muestran que cuanto más tiempo los niños pasan con las pantallas, menos tiempo pasan envueltos en el juego creativo y con los adultos que los aman.

Dada la preponderancia de las pantallas en las vidas de muchos niños, es fundamental que los profesionales de la primera infancia tomen decisiones basadas en evidencia de cómo, por qué, si acaso y cuándo, incorporar tecnologías de pantalla al entorno. La siguiente información y recomendaciones, incluyendo citas, pueden encontrarse con más detalle en *Ante el Dilema de la Pantalla* (todos los números de página citados se refieren a la guía).

¿QUÉ DICEN LOS ESTUDIOS SOBRE EL TIEMPO DE PANTALLA Y LOS NIÑOS PEQUEÑOS?

EL TIEMPO DE PANTALLA EXCESIVO COMIENZA TEMPRANO (p. 5)

En un día cualquiera...

- 29% de los bebés menores de 1 año miran TV y videos un promedio de 90 minutos
- 64% de los niños 12-24 meses miran TV y videos un promedio de un poco más de 2 horas.

EL TIEMPO DE PANTALLA AUMENTA SEGÚN VAN CRECIENDO LOS NIÑOS (p. 7)

Niños en edad preescolar pasan de 4.1 a 4.6 horas al día con medios de pantalla.

- Hay poca evidencia de que mirar la pantalla beneficie a los bebés, y hay indicios que lo vinculan al retraso de la adquisición del lenguaje y a patrones de sueño irregular. (pp. 5, 8)
- Hay evidencia de que los niños mayores de 3 años podrían beneficiarse de la exposición limitada a medios cuidadosamente diseñados, especialmente si hay un adulto cariñoso activamente involucrado. (p. 5)
- Los niños de cualquier edad pueden perjudicarse por el contenido violento, sexualizado, estereotipado o comercializado que vean en las pantallas— aun por corto tiempo. (p. 5, 19)
- Estudios de neuro-imagen y comportamiento demuestran que los medios de pantalla pueden provocar adicción. Cuanto más tiempo los niños pasan con las pantallas, tienen más dificultad en apagarlas cuando son mayores. En una encuesta, 1 de cada 4 niños entre las edades 8 y 18, dijeron que se "sentían adictos" a los videojuegos. (p. 7)
- Las investigaciones vinculan al tiempo dedicado a la pantalla muchos de los problemas sociales y de salud que enfrentan los niños hoy en día, incluyendo los de la lista siguiente, (pp. 7-9):
 - Erosión del juego creativo y menos interacción con adultos cariñosos
 - Dificultad en el aprendizaje, en el rendimiento académico y en las relaciones entre coetáneos
 - Obesidad infantil y sueño perturbado
 - Exposición extendida a comerciales perjudiciales
- Hasta el momento, no existe evidencia a favor de que la exposición a tecnologías de pantalla en la primera infancia apreste más a los niños para el uso futuro. (p. 9)

RECOMENDACIONES

- 1. Tomar decisiones intencionales sobre tecnología.** Si utiliza la tecnología en el aula, analice por qué y qué espera lograr con ello. Si usted no la utiliza, entienda por qué ha tomado esa decisión. La clase de contenido que los niños experimenten y la duración del tiempo que pasan con las pantallas son consideraciones importantes. (p. 17)
- 2. Elegir cero pantallas como posible opción.** Es cierto que el uso de la tecnología en el entorno de la primera infancia es cada vez más común. Sin embargo, elegir un entorno libre de pantallas, basado en juegos para los niños, sigue siendo una opción pedagógicamente segura. (p. 19)
- 3. Si no utiliza la tecnología en su entorno, aprenda cómo la tecnología puede afectar el desarrollo y aprendizaje infantil y tómelos en cuenta en su trabajo con ellos.** La exposición de los niños a las pantallas en el hogar y en otros lugares influirá en su comportamiento y aprendizaje en el aula — por ejemplo, sus intereses, lo que saben y quieren saber, cómo juegan y lo que quieren jugar. (p. 11)
- 4. Trabaje mano a mano con los padres.** Aprenda cuánto tiempo y qué contenido utilizan los niños en casa para ayudar a decidir sobre tecnologías de pantalla en su aula. Ayude a los padres a desarrollar alternativas divertidas y accesibles, y a establecer límites en cuanto al uso de las pantallas (p. 19)
- 5. Conocer las pautas de salud pública para el tiempo de pantalla en los entornos de cuidado infantil.** La Academia Americana de Pediatría, la Asociación Americana de Salud Pública y el Centro Nacional de Recursos para la Salud y Seguridad en el Cuidado Infantil y Educación Temprana recomienda lo siguiente en el cuidado infantil y programas educativos (p. 10):
 - No se debe permitir mirar los medios y el uso de computadora a los niños menores de 2 años
 - Para niños mayores, tiempo total de pantalla, incluyendo el tiempo en casa, debe ser no más de 1 ó 2 horas al día. En educación infantil y centros de cuidado, los medios deben usarse sólo para educación o para actividad física y no deben exceder más de 30 minutos a la semana.
 - El uso de la computadora debe limitarse a no más de 15 minutos incrementos excepto para tareas y para los niños que necesitan usar tecnología adaptativa y de asistencia.
 - No se debe permitir mirar los medios de pantalla durante las comidas o meriendas.
 - Debe informar a los padres o tutores si se utilizan medios de pantalla en su programa.
 - Cualquier medio de pantalla utilizado debe estar libre de publicidad y de presentación de marcas de productos.

RECURSOS

Descargar la guía *Ante el Dilema De La Pantalla* en www.commercialfreechildhood.org/screendilemma.

Conectar con otros educadores que enfrentan este dilema visitando nuestra página en Facebook www.facebook.com/screendilemma

Visitar la Guía de Acción TRUCE que ayuda a los padres con las pantallas y fomenta el juego de manera solidaria y amistosa. www.truceteachers.org

Échale un vistazo la página *Campaña Por Una Niñez Libre de Comerciales* para aprender más sobre la comercialización de la infancia y lo que puedes hacer para involucrarte: www.commercialfreechildhood.org

Averiguar más sobre la Alianza Para la Infancia en www.allianceforchildhood.org. La Alianza es una organización que promueve las políticas y prácticas que apoyan el desarrollo saludable de los niños, el amor al aprendizaje y la alegría de vivir.