

Un nuevo estudio asocia el uso de pantallas con un peor desarrollo de los niños

Los que más tiempo las consumen a los dos y tres años menos capacidades alcanzan con tres y cinco

https://elpais.com/tecnologia/2019/01/27/actualidad/1548622827_861352.html

JAVIER SALAS

28.01.2019

"Los padres pueden pensar en las pantallas como si les dieran comida basura a sus hijos: en pequeñas dosis no es tan malo, pero con exceso tiene consecuencias", afirma la psicóloga Sheri Madigan. Hoy se ha hecho público su último estudio, en el que se empezó a trabajar hace una década, reclutando a embarazadas dispuestas a que se analizara el desarrollo de sus futuros bebés. En concreto, cómo les afectaría el tiempo que pasan delante de pantallas: televisión, ordenadores, videojuegos, tabletas, móviles... "Este estudio muestra que, con exceso, el tiempo frente a la pantalla puede tener consecuencias para el desarrollo de los niños", resume Madigan, investigadora de la Universidad de Calgary. Además, esta relación podría tener un componente socioeconómico.

Los que abusan de pantallas, tardan más en realizar tareas como decir una frase de cuatro palabras o meter cuentas en una cuerda

El estudio, que siguió a 2.400 niños canadienses, mostró que cuanto mayor era el tiempo pasado delante de pantallas a los dos y tres años, peor era el desempeño de estos críos a los tres y cinco años, cuando se les realizaba un test de desarrollo. Este examen analiza su progreso en cinco dominios clave: comunicación, habilidades motoras (gruesas y finas), resolución de problemas y habilidades sociales. "Para medir la comunicación en un niño de tres años, por ejemplo, preguntamos si un niño puede formar una oración de cuatro palabras o identificar las partes más comunes del cuerpo", explica Madigan. Y añade otros ejemplos, de las 30 pruebas realizadas: "Para las habilidades motoras, observamos si un niño puede ponerse a la pata coja o poner cuentas en una cuerda". Las diferencias dependiendo del uso de estos aparatos eran modestas pero significativas a lo largo de las tres oleadas del estudio, según la psicóloga, que dirige el laboratorio especializado en estudiar los determinantes del desarrollo infantil de la universidad canadiense. Entre los niños estudiados, el pico de uso de pantallas se dio a los tres años, antes de escolarizarse, con 25 horas semanas de media.

El estudio expone que el desarrollo infantil se despliega rápidamente en los primeros cinco años de vida, por lo que es un período crítico de crecimiento y maduración. Y el mecanismo por el que estos aparatos lastran ese despliegue es sencillo: "Cuando los niños pequeños están observando pantallas, pueden perder oportunidades importantes para practicar y dominar las habilidades interpersonales, motoras y de comunicación", explica el estudio. Por ejemplo, cuando están ante la pantalla sin un componente interactivo o físico se hacen más sedentarios y, por lo tanto, no practican habilidades como caminar y correr, que a su vez retrasan el desarrollo en este campo. Las pantallas también pueden interrumpir las interacciones con sus padres y su entorno al limitar las oportunidades de intercambios sociales verbales y no verbales, que son esenciales para fomentar un crecimiento óptimo, según este trabajo.

Los dispositivos digitales y las pantallas son ahora omnipresentes en las vidas de los niños y en los últimos años varios estudios han encontrado asociaciones negativas con el excesivo tiempo de ocio que les dedican, explican los autores de este estudio, que se publica en JAMA Pediatrics (de la Asociación de Médicos de EE UU). Por ejemplo, ya se sabía que el abuso de la tele hace que el habla avance más lentamente entre los más pequeños. Que las pantallas perjudican el sueño de los menores en una etapa crucial. Y que incluso en críos más mayores, alrededor de los diez años, también parecen lastrar su desarrollo cognitivo.

"Cuando los niños pequeños están observando pantallas, pueden perder oportunidades importantes para practicar y dominar las habilidades interpersonales, motoras y de comunicación", dice el estudio

Lo que querían descubrir los científicos canadienses liderados por Madigan es si esta correlación era causal: si son los niños peor desarrollados los que pasan más tiempo ante la pantalla o si pasar más tiempo así es lo que lastra el desarrollo. "Los resultados de este estudio apoyan por primera vez la asociación direccional entre el tiempo de pantalla y el desarrollo infantil", concluyen en el estudio. "Cuando un niño en particular mira demasiado las pantallas, termina teniendo un desarrollo peor en comparación con lo que esperábamos que hiciera", añade la investigadora.

Hace cuatro meses, un estudio comparó el desempeño intelectual de 4.500 niños estadounidenses de entre ocho y 11 años en función de si pasaban más o menos de dos horas de ocio ante pantallas. Y cuanto mayor era el uso de aparatos, peor completaban las pruebas. Pero los científicos no podían asegurar con firmeza que la correlación implicara que ese era el origen: "No podemos establecer causalidad en nuestro estudio", admitía entonces a EL PAÍS su investigador principal Jeremy Walsh. Ahora, consultado de nuevo con motivo de este estudio, Walsh considera que "los hallazgos de este estudio son importantes porque proporcionan una dirección desde el punto de vista de la relación entre el tiempo de pantalla y el desarrollo del niño en los primeros años de vida". "Los resultados sugieren que los niveles más altos de exposición se asocian con un desarrollo más deficiente, y no al revés", resume.

Importancia socioeconómica

Los investigadores del presente estudio controlaron los efectos en función de distintas variables, como el sexo del menor o las condiciones de la madre. Las niñas obtenían mejores resultados en los test y pasaban menos tiempo con pantallas. Los preescolares que recibían más lecturas, que hacían más ejercicio, que dormían más o que tenían madres con menores niveles de depresión también tenían mejor rendimiento. Pero al controlar los datos por todos estos factores, incluidos los ingresos familiares, el resultado seguía siendo el mismo: a más pantalla, peor desarrollo.

"Creo que atraviesa a todos los estratos socioeconómicos, porque vivimos en un mundo saturado de medios", asegura Madigan. No obstante, hay un problema evidente: los menores más pobres pasan más tiempo con estos dispositivos, por lo que esta relación les perjudicaría más a ellos. "Los niños de contextos socioeconómicos comparativamente más bajos pasan mayores niveles de tiempo mirando pantallas y obtienen puntuaciones más bajas en el cuestionario de desarrollo, en comparación con aquellos con una mejor situación económica", señala Madigan.

El abuso de estos aparatos retrasa el desarrollo del habla y perjudica al sueño de los más pequeños, un elemento esencial en ese periodo

Una de las principales limitaciones de este estudio, como sus precedentes, es que no se hace ningún tipo de distinción por aparato, contexto o tipo de contenido. Es decir, una hora a solas ante la tableta viendo vídeos online en bucle cuenta igual que una hora viendo un programa interactivo de baile junto a su madre. Para Madigan es probable que cuando se analicen estos detalles aparezcan diferencias mucho más significativas. De este modo, quizá podríamos saber en detalle cuáles son los hábitos realmente nocivos para los pequeños y cuáles completamente inocuos, aunque se hagan mirando a una pantalla igualmente. La Academia de Pediatría de EE UU recomienda limitar el uso de todos estos medios porque "puede significar que los niños no tienen suficiente tiempo durante el día para jugar, estudiar, hablar o dormir". La Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y de Atención Primaria defiende que "los niños menores de dos años no deben ver televisión".