



## Los Niños Pequeños y los Aparatos Electrónicos



La televisión es una presencia diaria en la vida de la mayoría de los niños pequeños, y ellos usan ampliamente los juegos de video y los computadores. Pero ¿cómo es eso de que estar expuesto a la televisión, a los computadores, a los juegos electrónicos y otras cosas por el estilo afecta la salud y el desarrollo de los niños? Los investigadores y los que abogan por los niños están de acuerdo en que la televisión y otros tipos de aparatos electrónicos de pantalla no son actividades apropiadas para los niños muy pequeños. También, que a los niños de más edad se les debería vigilar cuidadosamente y mantener dentro de los límites de la seguridad cuando están mirando o jugando con alguno de estos aparatos (KFF, 2005).

Como un profesional de educación y cuidados tempranos, usted es más que un proveedor de cuidado para el niño; usted es también un educador de familia, un modelo para dar cuidado positivo. Educando a las familias acerca de los peligros de los aparatos electrónicos y creando una política de comunicación sensible en su programa, usted puede hacer una diferencia duradera en la vida de los niños que usted cuida.

### ¿Cuáles son los peligros de la televisión y los aparatos electrónicos para los niños pequeños?

La televisión y los juegos electrónicos pueden tener un efecto negativo en la salud física y emocional de los niños, en su desarrollo social, en sus habilidades académicas y en su conducta. Abajo están algunos de los efectos negativos que se sospecha que los aparatos electrónicos tienen sobre los niños.

**Mala nutrición y obesidad.** Los niños necesitan tiempo para jugar activamente y hacer ejercicio. Los juegos diarios vigorosos los ayuda a desarrollar músculos y a mantener una buena condición cardiovascular. Sin embargo, mirar televisión y jugar en consolas electrónicas o en computadores son maneras sedentarias de pasar el tiempo y no ofrecen beneficios físicos. Además, los niños que ven televisión son blancos vulnerables de propaganda sobre productos alimenticios de poco valor nutricional (AAP, 1999). Alimentos saludables y nutritivos se presentan raramente en las propagandas de la televisión que tienen que ver con los niños. La investigación ha demostrado que los niños que pasan

una cantidad de tiempo prolongada mirando programas de televisión están a un riesgo más alto de estar en sobrepeso y ser obesos en la niñez y más tarde en su vida.

La televisión y los aparatos electrónicos desplazan la interacción social. El tiempo que se pasa viendo televisión o jugando en el computador es tiempo que no ha sido usado en una actividad creativa, o interactuando con otras personas. Mirar televisión es una experiencia especialmente pasiva, que no ofrece ninguna oportunidad para interactuar o responder. Cuando la cantidad de tiempo que se pasa frente a la televisión, o sentado en una mesa de juegos de video es prolongada, esto puede desplazar actividades sociales como jugar, o aún conversar. Pasar mucho tiempo con aparatos electrónicos puede ser una experiencia aislada, con un impacto negativo en el desarrollo de las actividades sociales (AAP, 2001).

**Violencia y conducta agresiva.** Muchos programas de televisión y juegos electrónicos presentan situaciones de violencia y destrucción. Los estudios de investigación han mostrado que los niños que están expuestos a imágenes violentas están inicialmente asustados y traumatizados. Con una exposición repetida, se pueden desensibilizar a los efectos reales de la violencia. Los niños expuestos de esta manera pueden actuar agresivamente, sin ningún sentido de las consecuencias (AAP, 2001).

**Cigarrillo y Alcohol.** Las películas y los programas de televisión embellecen el fumar y el tomar. Además, los personajes de la televisión y de las películas se muestran con frecuencia recreándose en el uso de sustancia. Estas imágenes envían el peligroso mensaje a los niños de que el abuso de sustancia es una conducta normal, o aún atractiva, de los adultos (AAP, 1999).

**Listo para la escuela.** Un estudio reciente muestra que la exposición a los programas generales de la televisión en la niñez temprana está asociada con habilidades académicas inferiores en la edad escolar. Los niños en el estudio que miraban regularmente los programas regulares de la televisión tenían menor vocabulario y menos desarrolladas las habilidades de matemáticas, cuando los compararon con los niños que no veían televisión sino programas educativos para niños solamente (Wright, 2001).

**Problemas de atención.** Otro estudio reciente rastreó un grupo de niños a través del tiempo. Los investigadores encontraron que ver televisión a una edad muy corta está asociada con problemas de atención más adelante. Los niños en el estudio que pasaron más horas diarias viendo televisión cuando tenían de 1 a 3 años tuvieron problemas de atención más altos a la edad de 7 años (Chistakis, 2004).

### ¿Qué podemos hacer?

Abajo hay información para proteger a los niños de los efectos desfavorables de los aparatos electrónicos.

- Los aparatos electrónicos y la televisión no son apropiados para los niños desde su nacimiento hasta los 24 meses, bajo cualquier circunstancia. Enseñe a los padres a no usar la televisión para entretener o educar a los más chiquitos y a los niños más débiles. Los infantes necesitan interacción humana frecuente para su desarrollo social, emocional e intelectual.
- El ambiente de las guarderías de niños debe considerar la política de no-televisión para los niños de todas las edades, particularmente si los niños están siendo expuestos a aparatos electrónicos en el hogar.
- Para los niños de más de dos años, los proveedores de cuidado y los padres deberían limitarles ver televisión a programas educacionales designados para niños. En el ambiente las guarderías para niños, donde hay un televisor presente, ellos deben estar expuestos al televisor solamente por cortos períodos de tiempo.
- No deje niños pequeños solos con la televisión o juegos electrónicos prendidos. Quédense con ellos para vigilar su contenido y sus reacciones.
- Responda cualquier pregunta que ellos tengan acerca de lo que están viendo. La televisión y otros medios electrónicos no se deben usar como una “niñera” para los niños pequeños.
- Evalúe el valor nutricional de los alimentos que se promueven en la televisión, y ofrézcale a los niños alternativas saludables.

- Eduque a las familias para crear e implementar una política de medios electrónicos en la casa. La política debe proveer a los niños con una clara guía acerca de cuántos y qué tipo de programas y juegos se permiten. Todos los adultos en el ambiente deben estar de acuerdo con esta política y hacerla cumplir consistentemente.

### Referencias y Recursos

La Fundación de la Familia Kaiser (2005). *Los efectos de los medios electrónicos sobre los niños en edad de cero a seis: Una historia de investigación*. Sacado del Internet el 18 de Marzo del 2005 en <http://www.kff.org/entmedia/7239.cfm>.

Academia Americana de Pediatría, Comité sobre Educación Pública (1999). *Educación de medios*; Pediatrics; 104(2):341-343

Academia Americana de Pediatría, Comité sobre Educación Pública (2001). *Los niños, los adolescentes y la televisión*. Pediatrics; 107(2): 423-426

Wright, J.C, y otros. (2001). *Las relaciones de ver televisión a temprana edad y la preparación escolar y vocabulario de los niños de familias de bajo ingreso: El Proyecto ventana temprano*; Child Development; 72(5):1347-66.

Christakis, D.A. y otros. (2004). *Exposición temprana a la televisión y problemas posteriores de atención en los niños*. Pediatrics; 113(4): 708-713.

Hoja de Hechos para familias: Computadores y niños pequeños. (2004). Programa de salud para el cuidado de niños en California. [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org)

Notas de salud y seguridad: El valor del juego. (2004). Programa de salud para el cuidado de niños en California. [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org)

Hoja de Hechos para familias: Obesidad Infantil. (2004). Programa de salud para el cuidado de niños en California. [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org)

Hoja de Hechos para familias: Sobrepeso y Obesidad. (2005). Programa de salud para el cuidado de niños en California. [www.ucsfchildcarehealth.org](http://www.ucsfchildcarehealth.org)

por Eileen Walsh, RN, MPH (05/05)