



EL USO PREMATURO DE PANTALLAS

Comienzan a llegarnos noticias que apoyan nuestra creciente preocupación: el uso prematuro de pantallas en la etapa 0-3 años (televisión, tablet o móvil).

¿Qué nos dicen los médicos y expertos? NADA DE NADA antes de los 3 años.

En este enlace podrás saber más de la “**Regla 3-6-9-12**” del psiquiatra francés Serge Tisseron; en la que se expone que antes de los 3 años no deberían exponerse a ningún tipo de pantallas. <https://goo.gl/h5Fnm6>

¿Por qué NO?

Provoca **efectos perjudiciales para la salud:**

- ⌘ Efectos nocivos de las **radiofrecuencias** (la del móvil es la más intensa, ANSES, Francia 2016) ... Podemos reducir al menos estas.
- ⌘ Problemas visuales relacionados con la **luz azul** que desprenden, fatiga ocular y alteración del rendimiento visual.

La luz azul además altera los **ritmos circadianos**, reduciendo los niveles de melatonina que favorecen la conciliación del sueño.
- ⌘ **Microbios y bacterias:** se ha comprobado la presencia de bacterias coliformes en los móviles (presentes en las heces).

Provoca efectos perjudiciales en el desarrollo cognitivo, inicio de la comunicación y las funciones cerebrales:

- **Alteraciones de las funciones cerebrales:** La plasticidad cerebral hace que la estructura cerebral se modifique para dar respuesta a “las nuevas necesidades o circunstancias”. El uso de pantallas estimula situaciones “multitarea” que ralentizan nuestra memoria e impactan negativamente en nuestra capacidad de concentración.
- El contacto con tareas demasiado complejas antes de que el sistema nervioso esté preparado para llevarlas a cabo, no estimula sino que puede producir **alteraciones en la capacidad de aprendizaje** (atención, memoria, funciones ejecutivas...)
- **Alteración en las relaciones sociales:** el cerebro es un órgano social, la clave del desarrollo humano se basa en la relación interpersonal. La exposición a pantallas tiene un elevado coste en este aspecto (tiempo que los pequeños no están en interacción con los demás).
- El lenguaje surge de la necesidad, de la interacción con el otro y si hay

reciprocidad. La exposición a pantallas limita esas experiencias.



Equipo de Atención Temprana
Alcobendas-San Sebastián de los Reyes
<https://www.educa2.madrid.org/web/equipoatenciontempranasansebastian>



- Se observan alteraciones en la adquisición de rutinas básicas (comer, dormir, cambiar el pañal...) ahora bajo la recompensa o con uso a la vez de las pantallas.
- Tiempos/situaciones que favorecen el autocontrol, la fantasía y creatividad han sido anuladas: aprender a “esperar”, “viajar en coche”...

Ya desde 2007 Bill Gates, reveló las limitaciones que llevaba a cabo con su hija al igual que el propio Steve Jobs (2011), confesó que sus hijos pequeños no han usado el Ipad. Los trabajadores de Silicon Valley no quieren tecnología para sus hijos.

¿Y QUÉ HAGO? PENSAMIENTOS PARA LA REFLEXIÓN:

En nuestros encuentros con familias planteamos cuáles son los motivos que llevan a la exposición prematura a pantallas ... ; recogemos las siguientes necesidades con las que tal vez te sientas identificado@: falta de tiempo para hacer tareas (del hogar, trabajo...), deseo de un tiempo de relax o descanso propio, por evitar conflictos o deseo de estimulación cognitiva o del lenguaje.

- ¿Hemos de “dar una vuelta” a nuestras prioridades ahora que somos padres?
- ¿Puede seguir todo como antes? ¿Necesitamos ajustar nuestras obligaciones y necesidades?
- En la medida de lo posible, sería recomendable tener en cuenta los principios del desarrollo evolutivo antes de los 3 años, momento “sensorial y motor” en el que los niños sienten una tendencia a:
 - 🎬 La **exploración**, al movimiento y el uso de los sentidos fijándose en lo que ocurre a su alrededor.
 - 🎬 Tras la exploración, llega la **manipulación** de objetos reales (en 3 dimensiones, con texturas, temperatura, peso ...).
 - 🎬 **Necesitan aprender a orientarse** : capacidad de conocer su situación en relación con su entorno (físico, emocional, intelectual o social). Las vivencias reales de interacción con los otros estimulan su orientación, comunicación, autonomía e imaginación.

Para saber más:

<https://www.cnoo.es/noticias/asi-estropea-ocio-tecnologico-vision-de-nuestros-hijos-2>

<https://www.siliconvalleycf.org/sites/default/files/publications/cel-tech-report-2017.pdf>