

## USO DE LA TECNOLOGÍA EN LA PRIMERA INFANCIA

Puede decirse que, al nacer, el o la bebé ya está inmerso en la tecnología o al menos observa su uso en el entorno que lo rodea. Sin embargo, eso no significa que sea un experto, ni mucho menos, y no debe nunca estar solo o sola manejando un dispositivo digital.

Para que niños y niñas puedan controlar el uso de la tecnología necesitan que ciertas áreas del cerebro estén desarrolladas y durante la primera infancia todavía no lo están.

### Por qué entretener a bebés y niños con pantallas no es una buena opción.

El aprendizaje durante los primeros meses se da por la interacción y la relación con las personas. A esta necesidad se le suma el desarrollo de la concentración. Esa habilidad comienza a desarrollarse durante sus primeros años cuando sus cerebros son más sensibles al entorno que lo rodea. Para que un cerebro se desarrolle y crezca, necesita estímulos esenciales del mundo exterior. Y lo que es más importante: necesitan tiempo para procesar esos estímulos. Mientras que leer libros de cuentos en voz alta les da a los niños tiempo para procesar palabras, imágenes y voces, la constante absorción de imágenes y mensajes en pantalla afecta su capacidad de atención y enfoque.

### Las pantallas reducen la capacidad de ser empáticos.

Las investigaciones han demostrado que el tiempo frente a las pantallas inhibe la capacidad de niños y niñas de leer gestualidades y aprender habilidades sociales, dos factores clave para desarrollar empatía. Las interacciones cara a cara son la única forma en que los niños pequeños aprenderán a comprender las señales no verbales e interpretarlas.

Hasta que los bebés desarrollan el lenguaje, toda la comunicación es no verbal, por lo que dependen en gran medida de mirar una cara y obtener un significado. ¿La persona a la que estoy mirando está contenta conmigo o está molesta? Esa interacción bidireccional entre los niños y los adultos es de vital importancia para el desarrollo del cerebro.

En ese sentido, la exposición a las pantallas reduce la capacidad de los bebés para leer las emociones humanas y controlar su frustración. También resta valor a las actividades que ayudan a aumentar su poder mental, como jugar e interactuar con otros niños.

### Uso de tecnología y primera infancia: algunas claves.

*\*El uso de internet no les ofrece nuevas oportunidades a niños y niñas en la primera infancia, diferentes a las que pueden adquirir en el contacto cotidiano con su ambiente familiar y con sus pares.*

*\*Si se elige que usen pantallas, que siempre sea regulado por un adulto responsable; lo mejor es establecer rutinas y horarios para su uso.*

*\*Privarlos de usar tecnología no será tarea sencilla porque se frustrarán; se debe mantener la calma y sostener el límite que se les acaba de poner ya que la frustración durará algunos minutos y luego encontrarán otra forma de entretenerse.*

*\*Si por alguna razón el niño o la niña queda solo frente a la pantalla, hay que enseñarle que, si algo le genera miedo o incomodidad, pida ayuda.*

