



La exposición infantil a las tecnologías

2 horas 44'
 Es la media de tiempo diario que dedican los niños españoles a la tele

365 días
 Es lo que habrá gastado un niño en mirar pantallas cuando cumpla 7 años.

2 horas
 El máximo que un crío mayor de 3 años debería dedicar a las tecnologías.

10 años
 A esa edad, un niño británico ya tiene acceso a 5 dispositivos distintos.

Pediatras británicos piden prohibir la televisión a los menores de tres años

► El excesivo tiempo de los niños ante las pantallas abre un debate sobre dónde está el límite

CRISTINA GARRIDO
 MADRID

El debate sobre las horas que pasan los niños delante de la televisión, el ordenador, el móvil o los ipad no es nuevo. Pero ahora, un grupo de pediatras británicos, encabezados por el psicólogo Aric Sigman, concluyen, en un estudio publicado en la revista médica «Archives of Disease in Childhood», que los pequeños menores de tres años no deberían estar en contacto con estos dispositivos en absoluto. Para los críos de entre 3 y 16 años sugieren que se fije un límite de dos horas diarias. Estos expertos aducen que una exposición mayor a las pantallas puede provocar daños en el desarrollo físico y cognitivo del niño, como obesidad, problemas cardíacos, déficit de atención o falta de empatía.

El informe señala que con diez años, en Gran Bretaña, un niño tiene acceso regular en su casa a una media de cinco pantallas diferentes, entre televisiones, videoconsolas, smartphones, portátiles y tabletas. Pero una de las conclusiones más impactantes del estudio es que para cuando un niño nacido hoy cumpla 7 años, ya habrá gastado frente a una pantalla las horas equivalentes a un año entero de su vida.

Los que más televisión ven

En España, nuestros niños de entre 4 y 12 años, con una media de dos horas y 44 minutos al día, son de los que más televisión ven en Europa, solo superados por los italianos, que dedican dos horas y 50 minutos, según el último informe «Kids TV Report». Y eso que este informe no tiene en cuenta las horas que pasan frente a otros dispositivos. Así que calculen. Pero, ¿es exagerado aislar completamente a los menores de 3 años de las tecnologías tal y como recomienda el estudio liderado por Aric Sigman? Los expertos consultados por ABC consideran que sí. «Va contra la realidad porque a los niños no se les puede aislar del mundo.



ED CAROISA

Lo que hay que hacer es controlar el tiempo que dedican a mirar una pantalla y los contenidos. Que no estén solos», aconseja el doctor Jordi Pou, pediatra y coordinador de seguridad y prevención de la Asociación Española de Pediatría. Este experto recomienda que el tiempo no exceda de la hora diaria cuando se trate de niños muy pequeños y no más de dos horas al día para los mayores de tres años. Además, destaca la importancia de practicar ejercicio «al menos una hora al día» para evitar el sedentarismo y la obesidad.

Por su parte, Celso Arango, jefe de Psiquiatría del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, no cree que ver la televisión con moderación sea nocivo para los niños, «siempre y cuando vean cosas adecuadas para su edad». «Lo que no se puede hacer es poner al niño frente a la tele para que esté callado», advierte. De la misma opinión es el doctor Pou, que señala que «lo malo» es utilizar las tecnologías «como si fueran la canguro». También desaconseja utilizar el móvil o las tabletas para



Celso Arango
 PSIQUIATRA INFANTIL
«La televisión con moderación no es nociva siempre que vean contenidos adecuados»

Jordi Pou
 PEDIATRA
«No se pueden utilizar las tecnologías como si fuera la canguro»

Javier Urra
 PSICÓLOGO
«Los niños de ahora ya saben lo que es el "on" y el "off" antes de aprender a hablar y caminar»

que el niño juegue y no lllore porque «se crean malos hábitos». «Los niños tienen que llorar y coger rabietas y aprender que no se puede hacer todo», alerta el experto. Por su parte, el psicólogo y pedagogo terapeuta Javier Urra también se muestra más partidario de «limitar» que de «prohibir». «Los niños de ahora saben lo que es el on y el off antes de hablar, caminar o leer, pero no hay que tenerle miedo a las nuevas tecnologías», señala. El problema viene, según este experto, cuando el crío pierde el contacto con la realidad. «El ser humano necesita piel con piel, jugar, pelear, aprender a pedir perdón... Porque si no, generamos tipos muy dependientes, solitarios y encerrados en sí mismos», alerta.

Un punto en el que coinciden los tres expertos es en la necesidad de supervisar el tiempo y los contenidos y eso implica sacar de la habitación del menor cualquier dispositivo. En este sentido, el doctor Arango avisa: «Tener la tele en el cuarto puede desencadenar trastornos en el sueño. La habitación debe ser un lugar de reposo».