

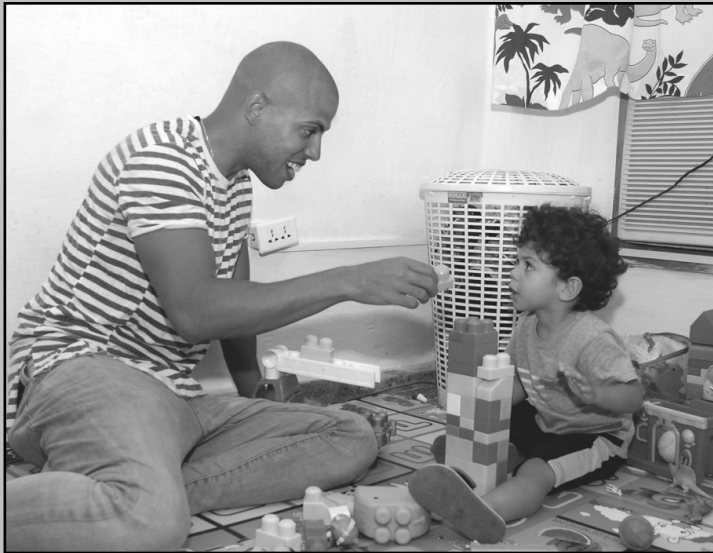
SALUD

Aprender con Afecto

La exposición prolongada de los niños a las tecnologías es causa de daños que si no se atajan a tiempo pueden comprometer su desarrollo psicológico

Por **MARIETA CABRERA**

YASSET LLERENA ALFONSO



ANTE la destreza con que el niño de poco más de dos años accede por sí solo a juegos y canciones, desde un teléfono móvil o una tableta, los padres suelen mostrarse asombrados, casi eufóricos, por lo inteligente que es el pequeño y comparten con los seres más allegados cada pasito que da el benjamín en el uso de las nuevas tecnologías.

A la psiquiatra infantil Alina Leyva Castells, sin embargo, esos prematuros andares más que entusiasmarla, la inquietan. Prefiere estimular a los chicos en los primeros años de vida con objetos más simples, olvidados quizás en el cajón de los juguetes.

“Hace poco –relata– pasé cerca de un coche en el que llevaban a unos gemelos de alrededor de 10 meses. Sentí un retintín y cuando miré, uno de ellos jugaba con un teléfono móvil que, además del sonido, emitía lucecitas. A esa edad es importante que el bebé sepa hacer, por ejemplo, la pinza digital, la cual debe aprender desde los ocho meses. Para esto solía usarse la maruga u otra cosa, pero un teléfono no es lo indicado”, dice rotunda la doctora del hospital pediátrico Juan Manuel Márquez.

Con tal aseveración coincide la doctora Zenaida María Sáez, también psiquiatra infantil de la propia institución y miembro del

equipo multidisciplinario que labora en la consulta de trastornos del neurodesarrollo existente en el centro. Este grupo lo integran especialistas en neuropsiquiatría, psicología, genética y logopedia, entre otros.

En dicha consulta, explica, atienden fundamentalmente a pequeños cuyas edades oscilan entre dos y cuatro años y que son remitidos por el psicólogo y el médico de la familia del área de salud debido a que muestran en su comportamiento determinados signos de alarma y requieren un estudio más profundo.

Uno de esos signos es no imitar ni verbalizar; o sea, el niño reproduce lo que escucha en el televisor, pero es un habla robotizada que no le permite comunicarse, ilustra la especialista. “Otras señales son la realización de actividades no acordes con su edad, no prestar atención a los juguetes, no mostrar apego por su familia y evadir el contacto visual.

“Evaluamos al menor desde el punto de vista neurofisiológico, psicológico y clínico para definir si esos signos de alarma se relacionan con trastornos del espectro autista, del lenguaje, o si se deben a una hipoestimulación por estar sobreexposados a los medios audiovisuales”, apunta la doctora Zenaida.

“Muchas veces nos parece que el niño presenta un trastorno del espectro autista. Sin embargo, en aquel que no tiene una condición neurobiológica para desarrollar esa enfermedad, hemos visto que cuando les explicamos a los padres la necesidad de que el pequeño no esté en contacto de forma prolongada con los medios audiovisuales, de familiarizarlo con la voz humana, que imite e interactúe con otros infantes, e introducen tales cambios, esos signos empiezan a disminuir y hasta desaparecen”, asegura Sáez.

La atención recibida durante los tres primeros años de vida es esencial, pues esa etapa tiene que ver con la madurez del

sistema nervioso central, agrega la doctora Alina. “El desarrollo psicológico del niño –precisa– va unido a la estimulación por el adulto y es muy importante que el menor cumpla con la actividad que corresponde según su edad”.

Niñeras electrónicas

Apremiados por realizar los quehaceres hogareños, no pocas madres y padres colocan durante horas al niño sentado en el coche frente al televisor para que vea los muñequitos, a fin de mantenerlo controlado, tranquilo. “Pero esa exposición excesiva le provoca el mismo daño que si está con un celular”, asegura la psiquiatra Zenaida María.

“Antes de los dos años de edad –remarca–, los pequeños precisan sobre todo afecto, comunicarse con el rostro, verbalizar, responder al sonido, al llamado por su nombre y eso es imposible lograrlo con los medios tecnológicos.

“El móvil, la tableta o el televisor se han convertido en una especie de niñera electrónica, como los especialistas suelen llamarles, y los padres no tienen percepción del riesgo que eso implica. Piensan que de esa manera los hijos van a ser más inteligentes, más capaces.

“No se trata de renunciar a las tecnologías, sino de emplearlas bien, con objetivos



giparis.com

El móvil, la tableta o el televisor se han convertido en una especie de niñera electrónica, y los padres no tiene percepción del riesgo que eso implica.

de aprendizaje y socialización definidos”, indica la doctora Zenaida. Y agrega: “es importante que los adultos fijen el tiempo que el menor está en contacto con dichos medios, en correspondencia con las características y la edad del pequeño, así como que conozcan qué consume, y se integren a la actividad”.

Expertos de otros países, donde estas preocupaciones tienen un alcance mayor que en Cuba, y son de más larga data, también consideran que los niños no necesitan familiarizarse pronto con los medios tecnológicos. Uno de ellos es el

neuropsicólogo español Álvaro Bilbao, quien sostiene la idea de que los infantes pasen los seis primeros años de su vida sin tecnología porque es una edad muy importante en el desarrollo de la imaginación y, si esto no ocurre en ese momento, luego cuesta mucho, dice en una entrevista publicada en 2016, en el sitio diariodeibiza.es.

Para este investigador la imagen del pequeño de un año o dos que no sabe hablar y casi no anda, pero empieza a pasar el dedo por la tableta, debería ser borrada porque no es beneficioso.

En primer lugar, afirma, esos medios pueden reducir su capacidad de autocontrol. Explica que las nuevas tecnologías, sobre todo los videojuegos, o estar mirando cosas en Internet de forma continua, hacen que el menor esté constantemente estimulado y tenga menos oportunidad de ejercer autocontrol, porque todo el control lo lleva la máquina.

Otro efecto, acota Bilbao, es que si los estímulos a los que están expuestos son muy intensos, muy rápidos –como en los videojuegos, en los cuales obtiene recompensas inmediatas y constantes– pueden perder el interés por lo que ocurre en un contexto mucho más estático, lento, como el de un

YASSET LLERENA ALFONSO



Las doctoras Alina Leyva (a la izquierda) y Zenaida María atienden niños que muestran en su comportamiento determinados signos de alarma y requieren un estudio más profundo.

aula, donde para obtener la recompensa hay que esforzarse.

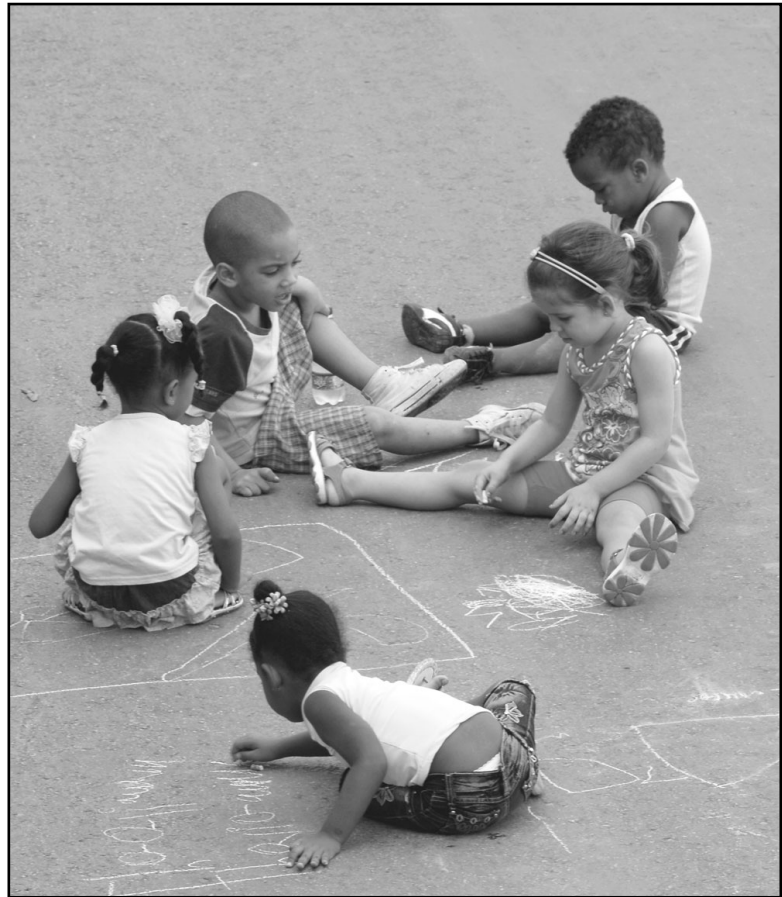
En su opinión, primero hay que enseñar al cerebro a pensar, a estar atento, a imaginar y luego ya se le podrá instruir para dominar las herramientas que tiene a su disposición. “Si introducimos las tecnologías demasiado pronto, el niño conseguirá conectar con estas de una forma muy rápida, pero se desconectará de otras cosas más importantes para su desarrollo”, advierte.

Para contribuir a incrementar el potencial cerebral de los chicos, el científico español recomienda a los padres “ir poco a poco, ayudar al cerebro a madurar a su propio ritmo y saber que su hijo dará los frutos en el momento que los tenga que dar”.

Cuando se traspasa el límite

En una de las salas del hospital Juan Manuel Márquez son atendidos niños y adolescentes con cualquier trastorno psiquiátrico procedentes de La Habana, Artemisa y Mayabeque. Entre quienes allí ingresan están adolescentes con adicciones comportamentales (a los videojuegos), reconocidas así en la clasificación internacional de enfermedades de la Organización Mundial de la Salud en su oncenava versión.

Relata la doctora Zenaida que en fecha reciente atendieron en ese servicio a un



MARTHA VECINO ULLOA

Los expertos recomiendan que los infantes pasen los primeros años de su vida alejados de la tecnología porque es una edad muy importante en el desarrollo de la imaginación.

muchacho de 14 años –actualmente en fase de recuperación–, cuyos padres no se dieron cuenta que llevaba noches sin dormir, enganchado al juego. “Ellos apagaban las luces de la casa, creían que el hijo estaba durmiendo, pero no era así.

“Además –continúa la especialista–, era un niño con una autoestima muy baja, quien había sido víctima de *bullying* (acoso físico o psicológico) en la escuela, no tenía casi amiguitos, y –como el videojuego supuestamente suplía sus carencias– se volvió adicto a eso”.

La etapa de dependencia, especifica la psiquiatra, comienza como cualquier otra adicción cuando el adolescente no se alimenta, no duerme las horas necesarias y al otro día está cansado y apático, además de que descuida sus hábitos higiénicos. “En esa fase el muchacho se aísla, empieza a abandonar el estudio, aparecen los fracasos escolares, la depresión y la baja autoestima”.

Tales señales deben indicar a la familia la necesidad de buscar ayuda especializada. Pero la clave, concluye la doctora Zenaida, está en no traspasar los límites, en prevenir. ●

blog UCLM



Es esencial que los adultos establezcan el tiempo que el menor está en contacto con los medios tecnológicos, conozcan qué consume y se integren a la actividad.