

# Hoja de Hechos para Familias

## Las Computadoras y los Niños

---

El aumento del número de niños pequeños que usan computadoras ha despertado preocupación entre algunos profesionales de la salud y el desarrollo infantil, defensores de la infancia y padres, por los posibles riesgos físicos, emocionales, sociales e intelectuales que las computadoras podrían representar para los niños pequeños. Los padres necesitan considerar el posible perjuicio, y los beneficios prometidos, que los niños pequeños recibirían con el uso de la computadora.

### ¿Cuáles son los posibles riesgos?

**Lesiones músculo-esqueléticas.** Pasar muchas horas repitiendo una limitada variedad de movimientos de mano en el teclado podría sobrecargar las manos, las muñecas, los brazos y el cuello del niño, lo que podría dañar los músculos, huesos, tendones y nervios en desarrollo.

**Problemas de visión.** El uso frecuente de la computadora podría cansar e irritar los ojos de los niños y, como resultado, supondría una carga en los ojos y en el desarrollo de su sistema visual.

**Falta de ejercicio.** Los niños necesitan mucha actividad física que podría terminar siendo sustituida por el uso de la computadora.

**Aislamiento social.** Los niños necesitan establecer lazos afectivos con adultos que se preocupan por ellos. El uso de las computadoras podría evitar que los niños y los adultos pasaran tiempo juntos y producir aislamiento.

**Otros riesgos a largo plazo.** El uso excesivo de las computadoras durante la infancia también podría causar falta de creatividad, de desarrollo de la imaginación, de autodisciplina y de motivación; indiferencia emocional hacia la comunidad; explotación comercial; empobrecimiento del dominio del lenguaje, la lectura y la escritura; dificultad de concentración y déficit de atención; y exposición a violencia, pornografía y otros materiales inadecuados disponibles en el Internet.

### ¿A qué edad deberían usar los niños las computadoras?

Muchos investigadores no recomiendan el uso de computadoras en niños menores de 3 años de edad.

Durante este tiempo, los niños necesitan establecer relaciones sólidas y positivas con otros niños y con adultos. Aprenden por medio de su cuerpo—con sus ojos, oídos, boca, manos y piernas. Las computadoras no apoyan el desarrollo de las destrezas que los niños aprenden a estas edades, como pueden ser gatear, caminar y hablar.

### Consejos para que los niños usen adecuadamente las computadoras

**Participe en la selección.** Seleccione programas, música, películas y sitios Web tan cuidadosamente como selecciona otros materiales de aprendizaje.

**Conozca la clasificación que se usa en los juegos de computadora.** Use el sistema de evaluación del Entertainment Software Rating Board's (ESRB). Los *símbolos de clasificación* sugieren las edades para las que el juego es apropiado; *la descripción del contenido* incluye una breve descripción del contenido del juego y avisos para los padres.

**Establezca límites de tiempo.** Limite el tiempo total del niño frente de una pantalla para que no exceda una o dos horas al día. Esto incluye televisión, películas, juegos de video y computadora, y navegación por Internet. Cuanto menor sea el niño, menor debería ser el límite de tiempo.

**Organice los muebles y la computadora adecuadamente** para garantizar una postura ergonómica. Enseñe a los niños a tener una buena postura corporal.

**Anticípese a los problemas.** Proporcione a los niños el conocimiento adecuado y enséñeles lo que realmente necesitan saber.

**El tiempo frente de la computadora no debería alejar a los niños de actividades importantes para su desarrollo** como son la lectura, sus pasatiempos favoritos o juegos creativos.

Cuando las computadoras se utilizan teniendo en cuenta las edades de los niños, pueden ser una influencia positiva y una valiosa herramienta educativa. Pero cuando se utilizan incorrectamente, pueden causar más daño que beneficio.

por A. Rahman Zamani, MD, MPH

### Referencias/Recursos

*The Ratings Game: Choosing Your Child's Entertainment.* Academia de Pediatría Americana. En el Internet en [www.aap.org/family/ratingsgame.htm](http://www.aap.org/family/ratingsgame.htm).

*Computers and Young Children.* ERIC Digest. ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, Champaign, IL, 2000. En el Internet en [www.ericfacility.net/ericdigests/ed438926.html](http://www.ericfacility.net/ericdigests/ed438926.html).

Susan W. Haugland, "What Role Should Technology Play in Young Children's Learning?" *Young Children*, 54(6), 26-31. 1999.

*Fool's Gold: A Critical Look at Computers in Childhood.* Alliance for Childhood, 2004.

