

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.

Recursos

Healthychildren.org from the American Academy of Pediatrics, Where We Stand: Screen Time, <https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Where-We-Stand-TV-Viewing-Time.aspx>
American Academy of Pediatrics, Media and Children, <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/>



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2006