

CÓMO AFECTA LA TECNOLOGÍA A SU CEREBRO

La tecnología nos rodea y a los niños les encanta, pero ¿debemos los padres fomentar su uso temprano en casa? ¿Sabemos realmente cómo influye la exposición a estas tecnologías en el desarrollo cerebral de nuestros hijos?

Las evidencias científicas son reveladoras: un mayor tiempo de exposición a estos dispositivos (*tablets*, *smartphones*, videojuegos y TV) está relacionado con mayores índices de déficit de atención, fracaso escolar y depresión infantil.

La principal razón es que el cerebro del niño necesita aprender a dominar su concentración y sus emociones y los dispositivos son, en muchos casos, un paso atrás. Cuando el niño es un bebé sólo puede prestar atención a objetos que se mueven y hacen ruido, como por ejemplo, un sonajero. A medida que se va haciendo mayor es capaz de tener un mayor autocontrol y dirigir la atención hacia estímulos menos llamativos como por ejemplo un libro o los deberes. En el entorno digital suele ocurrir lo contrario, pensamos que el cerebro del niño se estimula mientras pasa el dedo por aplicaciones que reclaman su atención con colores, movimientos y sonidos, cuando en realidad estamos dando un paso atrás hacia el sonajero.

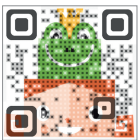
Por otra parte, el niño que se acostumbra a los estímulos siempre cambiantes, divertidos y sorprendentes del entorno digital comienza a percibir los cuentos, la pizarra y el profesor demasiado lentos y monótonos y su cerebro no les puede prestar atención. Más aún, el niño sobre-estimulado desarrolla un paladar por lo intenso y deja de sentir placer ante actividades menos estimulantes. En ese sentido, una labor de todo padre y toda madre consiste en ayudar al niño a saborear la vida compartiendo con el niño momentos de conversación juego y exploración en lugar de consumirla a golpe de tableta y televisión.

Tanto en la escuela como en casa lo más sensato es dejar estas herramientas en manos de los adultos (especialmente hasta los 5 años)

permitiendo solo su uso puntual y bajo supervisión. A partir de esa edad es fundamental limitar y hacer valer horarios y normas al respecto, favoreciendo así que el niño desarrolle autocontrol frente a las tecnologías y preserve su capacidad de explorar y disfrutar de todos los matices que ofrece la vida.

✎ Por Álvaro Bilbao

Neuropsicólogo y autor de *El cerebro del niño explicado a los padres* (Plataforma editorial) www.elcerebrodelniño.com



Lee el artículo completo

