

EDUCACIÓN

## ESOS LOCOS BAJITOS Y PEGADOS A LA TABLET

Las pantallas han irrumpido en la rutina de los niños, pero los pediatras no se ponen de acuerdo al dar consejos

**C**UANDO STEVE JOBS presentó el iPad, en enero de 2010, ningún analista de productos electrónicos vaticinó que el nuevo dispositivo iniciaría en los hogares la guerra de las tablets, con los niños de protagonis-

tas. O que, en la tienda de Apple, habría 80.000 *apps* teóricamente educativas. Como explica un artículo científico de la revista *Psychological Science*, «los niños están inmersos en un gigantesco y no planificado experimento, rodeados de tecnología que no existía hace cinco años».

Casi seis años después de su llegada a los hogares, los padres siguen sin encontrar en el manual de instrucciones de las tablets una advertencia con las dosis idóneas para los niños. Ni parece que vaya a ocurrir, porque no existen estudios concluyentes sobre los efectos de su uso a edades tempranas.

En las casas con niños, la guía es el sentido común, el deseo de paz y el placebo de querer creer que es educativo. Hay pediatras, como Eduardo Vara —único en España con un artículo publicado en una revista científica sobre el abuso de las pantallas—, partidarios de abordar el asunto en las consultas. «Muchos ya lo hacemos. Podría hablarse de una dieta



tecnológica progresiva y adaptada a los niños según su edad», explica. En cualquier caso, añade, pretender que los niños vivan al margen de esta tecnología «sería absurdo».

Jesús Garrido, pediatra en Granada, detrás de unos de los blogs más leídos sobre Pediatría –*Mi pediatra online*—relativiza las preocupaciones sobre el abuso de las tablets: «Los que nacimos en los 70 somos la generación de la televisión. Quién no recuerda a sus abuelos diciendo que nos íbamos a quedar ciegos de ver tanta tele». También se muestra escéptico con la utilidad de las advertencias a los padres: «Todo el mundo sabe que es malo estar muchas horas en el sofá viendo la tele y se sigue haciendo». Garrido reflexiona como pediatra y como padre. Conoce bien ese sentimiento de culpa. Saber, por una parte, que no es bueno tener a los niños enganchados al móvil o la tablet pero, a la vez, la dificultad de resistir la tentación de una paz inmediata. «El momento móvil», lo llama. La prensa anglosajona ya califica móviles y tablets como *peacekeepers*, mantenedores de la paz. Curiosamente, chupete en inglés se dice *pacifier* (pacificador). Las tablets son chupetes de cristal líquido.

Garrido reconoce que pueden ser adictivos y recomienda, por tanto, limitar su acceso a los niños. Y que den ejemplo. «Si un bebé, desde que nace, está viendo a sus padres con el móvil, en cuanto pueda él hará lo mismo», explica el pediatra, que ya recibe en consulta a niños con dolor de espalda, de mano y de cabeza por jugar demasiado con estos dispositivos.

Hay padres que optan por no tener tablets en casa. Esther es una de ellas: «Me niego a estar dando gritos cada vez que pido que la dejen. Lo malo es que, cuando llegan a casa de los abuelos, se lanzan».

Entrevistadas 12 madres para este reportaje, todas ponen límites: sólo fines de semana, al acabar los deberes, todos los dispositivos en el dormi-

## MÓVILES Y TABLETS YA SE USAN COMO 'PACIFICADORES' DEL HOGAR



### Dieta digital para niños (Consumo máximo, por edades\*)

<b>ANTES DE LOS 2 AÑOS:</b>	Nada de pantallas.
<b>DE 2 A 5 AÑOS:</b>	Media hora para los pequeños y una para los grandes.
<b>DE 7 A 12 AÑOS:</b>	Una hora (y con los padres). Nunca en las comidas.
<b>DE 12 A 15 AÑOS:</b>	Una hora y media. Con vigilancia en las redes sociales.
<b>A PARTIR DE 16 AÑOS:</b>	Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas.

torio de los padres a las 10 de la noche y con contraseñas. «Pero, en realidad, hay que estar todo el día pactando», dice Magdalena Rueda. El riesgo de adicción tiene su lado bueno: «Les amenazas con no tocar pantallas un fin de semana y se portan como corderitos», dice Marta González, madre de tres.

Vara es el más tajante, sobre todo con menores de dos años. El pediatra se ciñe a la guía de la Academia Americana de Pediatría, que ha ido actualizando los estudios sobre el uso de las pantallas. Según ésta, antes de cumplir dos años no deberían ni tocar estos dispositivos. ¿Y si usan apps educativas? Según el pediatra de Badalona, «en los estudios serios sobre tecnologías presuntamente educativas dirigidas a los menores de dos años, la conclusión es que suponen

más riesgos e interferencias con el desarrollo psicomotor que supuestos beneficios no demostrados». Para desarrollar la psicomotricidad fina es mejor que el niño aprenda a dibujar sin salirse con lápices de colores. No arrastrando el dedo en una tablet.

Charo Rueda, de la Universidad de Granada, pide «cordura» en el asunto. Rueda, en cuyo departamento se desarrollan juegos que fomentan habilidades cognitivas, explica que hay apps que sí pueden ser muy útiles, por ejemplo, para niños con problemas psicológicos y que viven en sitios sin acceso a especialistas.

Por ahora, los expertos (y los padres) tienen más preguntas que respuestas en lo que concierne a móviles y tablets. El que lo tenía claro era Steve Jobs: no dejaba a sus hijos tener iPad. @martinidemar