

Uso de pantallas en la primera infancia: ¿Qué cambió en la pandemia de COVID-19 y qué lecciones nos restan aprender?

Giana Bitencourt Frizzo¹

 <https://orcid.org/0000-0001-8106-4441>



Las pantallas o los medios digitales, especialmente celulares, *smartphones*, computadoras, *notebooks* y también los televisores, han pasado a ser compañeros frecuentes de los niños actualmente. Incluso antes de la pandemia de COVID-19 ya se cuestionaba en gran medida sus efectos sobre el desarrollo infantil.

En un primer momento, los estudios intentaban poner gran énfasis en la cuestión sobre poder usar pantallas y por cuánto tiempo, tanto que sociedades de Pediatría en diferentes países brindaron pautas que restringían el uso de pantallas en niños de hasta 2 años e indicaban pocas horas de uso para niños de 2 a 5 años de edad⁽¹⁾. Pocas adoptaron una posición más reflexiva, como la Academia Británica de Pediatría⁽²⁾, que sugirió que cada familia pudiera evaluar el uso de pantallas a partir de 4 preguntas: ¿Se controla el uso de pantallas en tu casa? El uso de pantallas, ¿interfiere en lo que quiere hacer tu familia? El uso de pantallas, ¿interfiere en tu patrón de sueño? ¿Controlas el consumo de golosinas mientras estás detrás de una pantalla? Cuestionamientos similares pueden ayudar a las familias a optar por el mejor uso posible de las pantallas, visto que la prohibición no funciona, aun cuando está dirigida por pediatras y otros profesionales de la salud, además de hacer que, a menudo, los padres y las madres se sientan culpables al ofrecer estos recursos a sus hijos pequeños.

Más recientemente, se ha percibido que el efecto de las pantallas es mucho más complejo, involucrando no solamente el tiempo de uso, sino también el tipo de contenido al que se accede, si se trata de un uso más

¹ Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto de Psicologia, Porto Alegre, RS, Brasil.

Cómo citar este artículo

Frizzo GB. Screen use in childhood: what changed in the COVID-19 pandemic and which lessons do we still have to learn? 2022 abr.-jun.;18(2):5-7. <https://doi.org/DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2022.000217>

pasivo o más activo, seguridad digital y mediación del adulto. LA OMS⁽³⁾ indica en gran medida que se piense en las oportunidades perdidas en cuanto al uso de pantallas y sugiere un equilibrio entre actividades físicas, rutinas de sueño y atención al sedentarismo infantil. Aunque mantiene las restricciones por grupo etario, la actualización de la Sociedad Brasileña de Pediatría de 2019 también invita a reflexionar sobre las rutinas de alimentación y sueño de los niños⁽¹⁾, justamente aquellas en las que se observa un significativo uso de pantallas por parte de los niños.

Lo que se ha dado en llamar tecnointerferencia se ha investigado como un factor que perturba las interacciones entre los cuidadores y los niños. Es posible que cuidadores desatentos delante de las pantallas no perciban momentos en los que el niño se involucra en conductas de riesgo o incluso estimulen que el niño pase más tiempo detrás de las pantallas y con menos supervisión sobre el contenido al que accede. Sin embargo, el uso es menos perjudicial si el niño accede a los medios digitales junto a un adulto, quien puede tanto supervisar el contenido al que se accede como utilizar los medios como una forma de juego y conexión.

La pandemia del COVID-19 también impuso muchos cambios en el uso de pantallas en niños y adultos. Obligadas a quedarse en su hogar debido a las reglas de distanciamiento social, frecuentemente sin poder contar con familiares o profesionales para cuidar a los hijos y, en el caso de Brasil, con el prolongado cierre de las escuelas, a menudo las familias se quedaron con pocas opciones para cuidar a sus hijos.

Pensando especialmente en el efecto de la pandemia en las madres de niños pequeños, un sondeo de nuestro grupo de investigación señaló que, aunque los motivos por los que se ofrecía el uso de pantallas no hayan cambiado mucho, la frecuencia registró un gran aumento, tanto en el tiempo de uso informado por las madres como en las rutinas en las que se sentía la necesidad de usarlas. En 2018, antes de la pandemia, las principales razones por las cuales las madres informaron sentir necesidad de utilizar este recurso fueron las siguientes: hacer actividades domésticas (51%), resolver alguna situación del trabajo (25%) o descansar (17%). Durante la pandemia se mantuvieron los principales motivos alegados, aunque con una frecuencia del 75%, 45% y 26%, respectivamente Poder bañarse ocupó el tercer lugar, con el 27%. Frente a estos datos realmente no sorprende que en el estudio realizado durante la pandemia del COVID-19 se haya detectado gran incidencia de trastornos mentales comunes (75%) y percepción de estrés en el 94% de los participantes. Incluso antes de la pandemia, un estudio longitudinal reciente ya había señalado una importante asociación bidireccional entre conductas externalizantes de los hijos, estrés parental y uso de pantallas en la primera infancia⁽⁴⁾, señalando que evaluar la salud mental puede ser crucial al ofrecer el uso de pantallas en la primera infancia.

En otro estudio⁽⁵⁾, madres con problemas de mayor ansiedad y depresión conforme al instrumento SRQ-20 tendían a ofrecer más medios digitales a sus hijos en ambos momentos, tanto antes como durante la pandemia. Con estos mayores índices de problemas de salud mental durante la pandemia, que todavía no ha llegado a su fin al redactar esta editorial, es viable pensar que el uso de pantallas en niños pequeños sigue siendo intenso. Aunque los estudios reportados hagan referencia a familias reclutadas en línea, con gran proporción de personas altamente escolarizadas y con ingresos superiores a 3 salarios mínimos en su mayoría, también hay cierta indicación de sufrimiento intenso. La pandemia del COVID-19 ha tenido diferentes efectos sobre los distintos estratos de la población; definitivamente no estamos todos en el mismo barco, pero todos sufrimos con el cierre de las escuelas, el distanciamiento social y pérdidas importantes de ingresos, empleo y redes de apoyo, con miedo a no tener quien cuide a los niños en el caso de las profesiones que siguieron trabajando o que incluso sufrieron un aumento en sus demandas, con el teletrabajo a menudo organizado en forma precaria y un aumento en el tiempo que se pasa detrás de las pantallas.

De todos modos, nuestra relación a futuro con las pantallas se ha visto profundamente modificada, de manera que nuevos estudios podrán responder muchos de los interrogantes antes indicados, además de varios otros que surgieron en el decorrer del estudio. Por el momento, es importante que estemos atentos a las manifestaciones de los niños y de sus cuidadores, a fin de poder promover un ambiente de calidad en sus interacciones, ya sea con o sin uso de pantallas.

Referencias

- 1- Sociedade Brasileira de Pediatria. #Menos telas #Mais saúde: manual de orientação [Internet]. 12 abr 2019 [cited 2021 Dec 27]. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/menos-telas-mais-saude/>
- 2- Royal College of Paediatrics and Child Health. The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents [Internet]. 2019 [cited 2021 Dec 27]. Available from: <https://www.rcpch.ac.uk/resources/health-impacts-screen-time-guide-clinicians-parents>
- 3- World Health Organization. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: WHO; 2019 [cited 2021 Dec 27]. Available from: <http://www.who.int/iris/handle/10665/311664>

- 4- McDaniel BT, Radesky JS. Technoference: longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatr Res.* 2018;84:210-8. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>
- 5- Pedrotti BG, Mallmann MY, Almeida CRS, Marques FM, Vescovi G, Riter HS, et al. Infants' and toddlers' digital media use and mothers' mental health: A comparative study before and during the COVID-19 pandemic. *Infant Ment Health J.* 2021. <https://doi.org/10.1002/imhj.21952>

Autor de correspondencia:
Giana Bitencourt Frizzo
E-mail: gifrizzo@gmail.com
 <https://orcid.org/0000-0001-8106-4441>

Copyright © 2022 SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.
Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY.

Esta licencia permite que otros mezclen, modifiquen y construyan sobre su trabajo de manera no comercial, y aunque sus nuevos trabajos también deben reconocerlo y no ser comerciales, no tienen que licenciar sus trabajos derivados en los mismos términos.