

TALLER DE REFLEXIÓN VALENCIA: PENSAR CON OTROS 2016-2017.

El martes, día 29 de noviembre de 2016 a las 19,30 horas, iniciamos la primera sesión del taller PENSAR CON OTROS en Valencia.

El tema expuesto fue:

“CAMBIOS EN LA FORMA DE COMUNICARNOS. LA EXPOSICIÓN TEMPRANA DE LOS NIÑOS AL USO DE PANTALLAS”.

Fue presentado por Ángeles Gómez, psicóloga de la Unidad de Atención Temprana del Centro de Salud de la Fuente San Luis de Valencia, y Mercedes Benac, pediatra/neuropediatra en el Hospital de Sagunto (actualmente jubilada).

Contó con la presencia de un pequeño grupo de participantes (el tiempo no acompañaba) y se realizó en el Palau Tamarit, C/Roger de Flor 13, Valencia.

RESUMEN DE LA SESIÓN

INTRODUCCIÓN:

El tema sobre los cambios en la forma de comunicarnos y la exposición temprana de los niños al uso de pantallas, se plantea como una coincidencia en la experiencia de las dos ponentes, ya que observaron en las consultas de los últimos años un aumento proporcional de los motivos de consulta por retraso del lenguaje con pobre comunicación y escasa búsqueda de la interacción, excesiva actividad motriz y dificultad para prestar atención, problemas comportamentales como rabietas excesivas, así como trastornos en la conciliación y mantenimiento del sueño.

En la atención a estos niños, al recabar información sobre sus actividades cotidianas, constatamos que la mayoría de ellos pasan, desde bebés, un tiempo excesivo de exposición a las pantallas: TV, móviles, tablets,...

Simultáneamente, hemos observado tanto dentro de la consulta como en la sala de espera o en otros ámbitos cotidianos, cómo el uso de estos aparatos es cada vez más frecuente, tanto por parte de los niños como de los adultos que los acompañan, con una disminución notable en la frecuencia de interacción humana.

OBJETIVOS:

1. Presentación de casos relativos al tema.
2. Exposición de las recomendaciones de organismos sanitarios pediátricos respecto a la exposición a las pantallas de los bebés y niños según los estudios científicos publicados.
3. Proponer iniciativas para sensibilizar y educar a la población en este tema, especialmente en las consultas sanitarias y en el ámbito de la educación.

RESUMEN DE LA PRESENTACIÓN:

Los casos clínicos presentados de edades comprendidas entre 14 meses y 3 años de edad tienen en común un retraso o ausencia de lenguaje con pobre comunicación y escasa interacción, varios de ellos diagnosticados de trastorno del espectro autista. En algunos se refiere problemas comportamentales (inquietud psicomotriz y dificultad en prestar atención, rabietas excesivas,...) y de sueño. En todos ellos se observó, de la información referida por los padres, una temprana y excesiva exposición a las pantallas.

Las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría y de la Asociación Española de Pediatría señalan:

- Evitar totalmente la exposición a la TV y otras pantallas antes de los 2 años de edad.
- Para los más mayores se recomienda crear zonas en el hogar libres de pantallas, asegurando que no haya pantallas en el dormitorio y durante las comidas. El tiempo de exposición total combinada en niños mayores de 2 años se recomienda que no exceda de 1 o 2 horas siempre que el contenido sea de calidad y adecuado a su edad.

Se revisan publicaciones de diversos autores donde se analiza la importancia de la interacción social en los primeros años de vida, la imitación, la imaginación, la atención y los juegos al aire libre y estudios científicos donde se asocia la exposición temprana de los niños a las pantallas (incluso la TV de fondo) con pobre desarrollo del lenguaje, del desarrollo cognitivo, problemas atencionales, obesidad infantil y problemas de sueño.

Se discute con los asistentes posibles iniciativas de los profesionales de la salud y la educación infantil para divulgar los conocimientos sobre el uso responsable de las pantallas con los niños como forma de prevenir problemas de desarrollo y salud.

A continuación se aporta el resumen de las ponentes con las referencias bibliográficas.

CAMBIOS EN LA FORMA DE COMUNICARNOS. LA EXPOSICIÓN TEMPRANA DE LOS NIÑOS AL USO DE PANTALLAS.

Mercedes Benac, pediatra/neuropediatra

ASMI, Taller Pensar con otros.

Valencia. 29 de noviembre de 2016

En mi experiencia como pediatra, dedicada preferentemente a la neuropsiquiatría, en el Hospital de Sagunto, he observado grandes cambios en la forma de comunicarnos y de informarnos entre nosotros, adultos (profesionales y padres) y también con los niños, especialmente en los últimos 10-15 años.

En la consulta de neuropsiquiatría hicimos un análisis descriptivo de los pacientes remitidos en 20 años consecutivos (de 1992 a 2012) (Rivas, 2014) y se observa un crecimiento importante del número de pacientes remitidos en los últimos 10 años.

También se aprecia un incremento porcentual desigual en determinados motivos de consulta.

Así, aumenta como motivo de consulta el TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad): 350%, Autismo: 300%, Problemas de lenguaje: 220%, Trastornos Generales del Desarrollo 212%, Trastornos de la Conducta y Sueño: 85%, Convulsiones: 58%, Varios: 45%, y Cefalea: 9%.

Me llama la atención entre los casos remitidos por trastorno del espectro autista, bastantes casos en los que coincide una alta exposición de estos niños a las “pantallas” (TV, móviles).

Comencé a recoger de forma sistemática en la anamnesis la pregunta sobre la forma y el tiempo de exposición de los niños a las diferentes pantallas.

Sabemos que los niños buscan la relación con sus padres o cuidadores desde el momento de nacer.

Desde los primeros momentos del nacimiento el bebé escucha las palabras, las tonalidades, reforzadas por las expresiones, las risas y las canciones.

Cuanto más interaccionan y hablan los padres con sus hijos, con riqueza de vocabulario y entonación adecuada, mejor es y más rápido el desarrollo de su capacidad lingüística y del aprendizaje de la lectoescritura.

El aprendizaje en los niños se basa esencialmente en una actividad relacional e interactiva. Pero el bebé necesita una persona de verdad, no un aparato.

Existe un consenso general sobre que la exposición infantil a la televisión debería limitarse, indicando que el inadecuado tiempo de pantallas (directo e indirecto), según la edad y el contenido, afecta negativamente a la salud y al desarrollo infantil.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) en ediciones de 1999, 2011 y 2013, recomienda **evitar totalmente la exposición a la TV y otras pantallas antes de los 2 años de edad.**

El cerebro del niño se desarrolla rápidamente durante estos primeros años, y los niños aprenden de las interacciones con personas, no con pantallas.

Para los más mayores, recomienda crear zonas en el hogar libres de pantallas, asegurándose de que no hay televisión, ordenador o videojuegos en los dormitorios de los niños, y apagando la televisión durante las comidas, limitando su exposición total combinada a un **máximo de una o dos horas, siempre que el contenido sea de calidad y adecuado a su edad.**

Es importante para los niños emplear su tiempo en juegos al aire libre, lectura, aficiones y uso de su imaginación en situaciones de juego libre.

Se recomienda a los padres ver con los niños y adolescentes TV, películas y videos y así poder discutir los valores familiares importantes. Así mismo se anima a seguir un modelo activo de parentalidad.

La Asociación Española de Pediatría (AEP), en su web, apartado “En familia, vida sana”, recomienda el ejercicio físico y limitar el tiempo de exposición de pantallas en los niños:

Ejercicio en menores de 5 años: moverse y evitar el sedentarismo.

Es recomendable que los menores de 5 años realicen unas tres horas de actividades y juegos a lo largo del día

Limitar el tiempo delante de pantallas

De 0 a 2 años: no se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.

De 2 a 4 años: no se recomienda pasar más de 1 hora al día delante de una pantalla.

La exposición a la TV y diferentes pantallas en niños menores de 2 años se asocia a un pobre desarrollo del lenguaje (Zimmerman, F.J., Christakis, D.A. y Meltzoff, A.N., 2007) y (Chonchaiya, W. y Pruksananonda, C, 2008).

Un estudio longitudinal (Tomopoulos, S., Dreyer, B.P., Berkule, S., Fierman, A.H., Brockmeyer, C., Mendelson, A.L. 2010) concluye en una muestra de 259 niños, que los niños que a los 6 meses ya estaban expuestos a pantallas mostraban un menor desarrollo cognitivo a los 14 meses y un menor desarrollo del lenguaje.

El hecho de tener la TV puesta de fondo también afecta de manera sustancial al desarrollo del lenguaje del niño (y la interacción con los padres disminuye). (Tiffany A. Pempek, Heather L. Kirkorian & Daniel R. Anderson, 2014).

La exposición a TV y pantallas antes de los 3 años se ha asociado a problemas atencionales (Zimmerman, y Christakis, 2007), y de sueño (Garrison, Liekweg y Christakis, 2011)

El número de horas de pantalla se relaciona directamente con la obesidad infantil, gran problema actual de salud documentado en diferentes publicaciones.

Las iniciativas de los profesionales para divulgar los conocimientos sobre el uso de las pantallas en los niños son necesarias y el asesoramiento a los padres es una buena herramienta para prevenir problemas de desarrollo y salud en los niños.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía aportada por Mercedes Benac:

- Chonchaiya, W. y Pruksananonda, C. (2008). Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica*, 97(7), 977-982.
- Garrison, M.M, Liekweg, K y Christakis, D.A. (2011). Media use and child sleep: the impact of content, timing and environment. *Pediatrics*, 128(1), 29-35.
- Medina, J.J. (2013). Viaje al cerebro del niño: cómo criar a un niño inteligente y feliz. Barcelona, España: Paidós.
- Pempek, T.A., Kirkorian, H.L. y Anderson, D.R. (2014) The Effects of Background Television on the Quantity and Quality of Child-Directed Speech by Parents. *Journal of Children and Media*, 8, 211-222.
- Rivas Juesas, C. (2014). *Estudio sobre los factores psicosociales y estacionales del Déficit de atención e hiperactividad y su posible sobrediagnóstico* (tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Tomopoulos, S., Dreyer, B.P., Berkule, S., Fierman, A.H., Brockmeyer, C. y Mendelson, A.L. (2010) Infant media exposure and toddler development. *Archives of Pediatr. Adolesc. Med.*, 164(12), 1105-1111.
- Zimmerman, F.J y Christakis, D.A. (2007) Associations between content types of early media exposure and subsequent attentional problems". *Pediatrics*, 120 (5), 986-992.
- Zimmerman, F.J., Christakis, D.A. y Meltzoff, A.N, (2007) Associations between media viewing and language development in children under age 2 years. *Journal of Pediatrics*, 151(4), 364-369.

Bibliografía aportada por Ángeles Gómez:

- Rowan, C.A. (2010) *Virtual child: the terrifying truth about what technology is doing to children*. Sechelt, BC Canada: Sunshine Coast Occupational Therapy Incorporated.
- Mander, J. (2010) *Cuatro buenas razones para eliminar la televisión*. Barcelona, España: Gedisa.
- L'Ecuyer, C. (2012) *Educación en el asombro*. Barcelona, España: Plataforma Editorial.
- Turkle, Sh. (2015) *Reclaiming conversation: the power of talk in a Digital Age*. New York, New York: Penguin books.