

# ¿Cuánto tiempo puede estar tu hijo con la tablet?



| Adrian Weinbrecht

- Más de un tercio de los bebés de menos de seis meses ya juegan con los dispositivos móviles
- Móviles y tablets ya se usan como 'pacificadores' del hogar

---

Berta González De Vega

[@martinidemar](#)

---

Actualizado 11/11/2015 12:05

Cuando **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 protagonistas**. 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 dormitorio 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.

## DIETA DIGITAL PARA NIÑOS

Antes de los dos años: Nada de pantallas.

De 2 a 5 años: Media hora para los pequeños y una para los grandes.

De 7 a 12 años: Una hora (y con los padres). Nunca en las comidas.

De 12 a 15 años: Una hora y media. Con vigilancia en las redes sociales.

A partir de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas.