

# El 75% de los menores de dos años utilizan el teléfono más de una hora al día

► Los expertos recomiendan limitar el tiempo de exposición, seleccionar contenido de calidad y compartir la experiencia con el entorno



Un niño de corta edad con un teléfono.

LEVANTE-EMV

**SARAY FAJARDO.** VALÈNCIA

■ Más del 75% de los menores de dos años y el 64% de los niños de entre 2 y 5 años utilizan el teléfono durante más de una hora al día, cantidad que sobrepasa el límite recomendado, según las cifras recogidas por el metaanálisis «Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger», publicado en JAMA Pediatrics.

Así, la experta en interacción entre menores y pantallas e investigadora principal del Child Tech Lab de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Lucrezia Crescenzi-Lanna, explica que, a pesar de que «varios estudios sugieren que existe una relación entre la exposición a las pantallas y una menor

puntuación en el desarrollo cognitivo y del lenguaje en comparación con los que no ven tanto la televisión o usan tabletas y móviles», las consecuencias directas no están del todo claras. Aclara que «es complejo demostrar una relación de causa y efectos». Según la investigadora, los niños y niñas menores de 36 meses se encuentran en un momento en el que la interacción con adultos de referencia es determinante para su correcto desarrollo. «El problema son las posibilidades de interacción con los demás que está perdiendo el menor mientras mira las pantallas», indica la investigadora, que añade que «para crecer sanos, tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más».

Además, asegura que no sólo es

importante el tiempo de exposición, sino qué contenido están viendo y con quién están compartiendo la experiencia. «Si una abuela juega con su nieto o nieta de dos años con una aplicación educativa de calidad, comenta lo que pasa en el juego y le cuenta anécdotas, esta será una experiencia compartida enriquecedora», explica.

No obstante, añade que el problema es que normalmente el tipo de uso que se hace en familia de las pantallas es dejar al menor «entretenerse», jugando o mirando la pantalla solo. Por eso, la recomendación de los expertos a la hora de seleccionar los contenidos es que «sigan un criterio de calidad, sean adecuados a cada edad y estén en línea con los valores».