

# Álvaro Bilbao: Los niños deben pasar los seis primeros años de su vida sin tecnología

---

**El experto, neuropsicólogo y psicoterapeuta, aboga por retrasar el uso de las nuevas tecnologías porque primero hay que enseñar al cerebro «a pensar, a estar atento, a imaginar».**

## **¿Cómo influyen las nuevas tecnologías en el desarrollo del cerebro de los niños?**

Lo primero que siempre digo es que las nuevas tecnologías son positivas para la sociedad y algo importante. Sin embargo, en el cerebro en desarrollo de los niños, y sobre todo de los más pequeños, están saliendo investigaciones que hablan de que su efecto puede ser negativo.

## **¿En qué sentido?**

-En primer lugar pueden reducir su capacidad de tener autocontrol. Las nuevas tecnologías, los videojuegos sobre todo o estar mirando cosas en Internet continuamente, hacen que el niño esté constantemente estimulado y tiene menos oportunidad de ejercer autocontrol, porque todo el control lo lleva la máquina. Otro efecto es que si los estímulos a los que está expuesto son muy intensos, muy rápidos, como en los videojuegos, el niño puede perder el interés por cosas que son un poco más lentas o menos intensas, como la maestra, la pizarra, un libro o jugar en la calle con los amigos; el niño se acostumbra a tener estímulos muy rápidos y cuando bajan de velocidad se empieza a aburrir.

## **¿Hasta qué edad cree que los niños deberían estar alejados de móviles, tabletas u ordenadores?**

-Sin lugar a dudas, y de acuerdo con la Sociedad Americana de Pediatría y la Clínica Mayo, hasta los tres años no deberían estar en contacto con estas tecnologías en ningún momento. Esa imagen que tenemos de un niño de un año o dos que no sabe hablar y que casi no anda pero que empieza a pasar el dedo por la tableta deberíamos borrarla de nuestra cultura porque los padres que tienen en mente que es positivo y muy beneficioso están muy equivocados; sabemos que es precisamente lo contrario.

## **¿Y a partir de ahí?**

-Yo voy un poco más allá. Creo que es importante que los niños pasen los seis primeros años de su vida sin tecnología porque es una edad muy importante en el desarrollo de la imaginación, que si no se desarrolla en esos años, luego cuesta mucho. Cuanto más tiempo pasan jugando a lo que llamamos el juego libre – que no va de la mano de otra persona o de un dispositivo o tecnología – mucho más desarrollan la imaginación. El aburrimiento es la madre de la imaginación y si el niño está constantemente entretenido no tiene tiempo para aburrirse ni para imaginarse o crear sus propios mundos donde jugar.

## **¿Pero hoy en día es posible mantener a los niños lejos de la tecnología?**

-Sí. Yo doy charlas en muchos sitios y hay muchos padres que desde hace tiempo lo tienen claro. A ver, es importante equilibrar. Yo no digo que vayas de vacaciones con el niño, hagas una foto con el móvil y por la noche no se la puedas enseñar, eso es ridículo, porque es bueno que vean fotos, les ayuda a construir su memoria. De la misma manera que es normal que le pongamos al teléfono a la abuela. Pero sí deberíamos limitar todo lo posible esos tiempos que el niño está tumbado en el sofá pasando el dedo por delante de la pantalla. Y se consigue con una palabra mágica que es 'no'.

### **Esto va en contra de lo que se vende actualmente que los niños de hoy son nativos digitales...**

Esa frase en el fondo es un mito porque el mundo digital no es un idioma en sí mismo. Cuando el niño juega con un dispositivo no está activando las zonas del cerebro que tienen que ver con el lenguaje sino con el movimiento de la mano y la visión. Sí que es positivo enseñar programación, el tema de robótica, porque sí estamos enseñando a los niños ese lenguaje y estamos ayudándoles a pensar en otro idioma distinto. Pero que esté sentado jugando a un videojuego no quiere decir que sea nativo digital; a una señora de 70 años le das un iPad y en dos o tres días es capaz de enviar correos, whatsapps y buscar cosas en Internet porque es sencillo e intuitivo.

### **¿Y que los niños demanden la tecnología desde muy temprano se debe a que es lo que ven en sus casas, en sus padres?**

Sí. Los niños tienen desarrolladas una serie de neuronas que se llaman neuronas espejo y lo que hacen es imitar todo lo que ven en los padres. Cuanto más tiempo pasan los padres delante del iPad es más fácil que el niño intente jugar con esa tecnología. También lo demandan mucho porque sus amigos lo tienen y porque es un estímulo muy interesante para ellos. Es como la Coca Cola: si se las das a un niño de tres años te pedirá al día siguiente y al otro, porque tiene mucha azúcar, cafeína, que le estimula y le encanta; pero que le encante no quiere decir que se la tengamos que dar todos los días porque es muy perjudicial para él.

### **¿Pero existe alguna ventaja en el uso de las nuevas tecnologías en niños pequeños?**

No. Hay estudios que dicen que puede aumentar la velocidad de procesamiento, hacer que tenga una atención más rápida, pero son pocos, y hay tantos que van en dirección contraria de estos... Además, que tengan una atención más rápida no es necesariamente bueno: para ser pilotos de combate eso puede ser beneficioso, pero hoy en día lo que piden a los ejecutivos, a las personas mayores, es tener una atención más calmada, que te permita estar concentrado más tiempo. Y tener una atención más rápida también implica que el niño no sea capaz de esperar el tiempo suficiente para que aparezcan los estímulos que interesan.

### **Pese a todo esto está de moda introducir pronto la tecnología en las escuelas con ordenadores, pizarras digitales. ¿Es acertado?**

Es distinto usar las nuevas tecnologías como soporte educativo a que el niño esté en casa sentado en el sofá. Yo defiendo que el niño no debe pasar la tarde en el sofá usando el iPad, que es mejor que esté aburriéndose, pintando, haciendo cosas que salgan de su cabeza, y no del ordenador. Aun así, hay estudios que dicen que un niño aprenderá matemáticas mucho antes jugando con unas cuentas, con garbanzos, que utilizando programas de ordenador que están diseñados para que aprenda.

## **¿Por qué?**

Porque el cerebro une mucho la parte física y la parte cognitiva. Es decir, que maneja las dos partes y la del razonamiento está estrechamente ligada a la parte de la movilidad de la mano. Entonces, si el niño no tiene que hacer un movimiento de contar, de tocar, físicamente, es más difícil que aprenda todas estas cosas. Yo soy partidario de una metodología basada en el contacto físico con objetos, sobre todo los primeros años, como Montessori, a otra con el mejor dispositivo programado para estudiar matemáticas. Luego, más adelante, es maravilloso que estén en clase y que puedan estudiar por proyectos, hacer un trabajo sobre el descubrimiento de América y sean capaces de mirar en Internet.

**Precisamente hace unas semanas una noticia explicaba que la mayoría de los hijos de empleados de grandes empresas tecnológicas de *Silicon Valley* estudian en colegios sin ordenadores ni dispositivos electrónicos.**

-Estos directivos llevan a sus niños a un colegio tipo Waldorf, donde no hay dispositivos electrónicos y aprenden todo de forma más tradicional. Es que con el hecho, por ejemplo, de algo tan sencillo como estar sentado a la mesa y no levantarte hasta que no terminas de comer se está cultivando la tolerancia a la frustración, el autocontrol, que es una de las capacidades cerebrales que más influye en determinada nota de Selectividad que sacará el niño 15 años más tarde. O sea que fíjate si esas cosas tradicionales son importantes. Ahora las estamos volviendo a poner en valor, pero durante mucho tiempo se ha pensado que ir más deprisa, que el niño aprenda a hablar siete idiomas con cinco años, es más beneficioso. Ahora sabemos que tienen que respetarse una serie de pasos.

## **¿Y no es desaprovechar el potencial de la tecnología el introducirla más tarde?**

Desde mi punto de vista no, porque primero tenemos que enseñar al cerebro a pensar, a estar atento, a imaginar, y luego ya le podemos enseñar a dominar las herramientas que tiene a su disposición. Si introducimos las tecnologías demasiado pronto, el niño conseguirá conectar con ellas de una forma muy rápida pero se desconectará de otras cosas más importantes para su desarrollo.

## **¿Qué claves daría a los padres para ayudar a desarrollar el potencial cerebral de sus hijos?**

Ir poco a poco, ayudar al cerebro a madurar a su propio ritmo y saber que su hijo dará los frutos en el momento que los tenga que dar.

Y algo muy importante que tienen que hacer cuando estén con los niños, independientemente de que les dejen la tableta a los tres, cuatro o cinco años, es enseñarles a tener autocontrol, tiempos limitados, para que cuando digan 'hasta aquí', el niño sea capaz de soltarla sin gritar ni enfadarse. En eso los dispositivos electrónicos pueden ayudar. De hecho hay autores que dicen que es mejor que el niño empiece a utilizarlos a los tres años con reglas muy claras, entrenando el autocontrol, a que empiece con ocho o diez años y comenzar a entrenarlo ahí.

**Pero ese fijar tiempos se complica si los padres utilizan las tecnologías para que los niños estén entretenidos mientras ellos se ocupan de otras cosas...**

-Efectivamente. Los dispositivos no solo son un refuerzo para los niños, sino un refuerzo enorme para los padres, porque los niños demandan en muchos momentos atención, cariño, que les hablemos... Como cuando hacemos un viaje largo en coche, ponen la televisión atrás y así el niño va tranquilo y el padre, relajado. Es importante también que el niño experimente la frustración, aprenda a dominarla, a aburrirse y a esperar que pase ese momento.

### **Los padres se apoyan en esto...**

Es un refuerzo para los padres y esto es una de las cosas que ha hecho que la tecnología sea tan popular y esté tan extendido que los niños estén todo el día enchufados. Muchos padres se engañan porque dicen: 'No, yo dejo a mi hijo media hora', y en realidad están conectados no solo a la tableta, teléfono móvil o videojuegos, sino a la televisión también dos o tres horas al día. Y sabemos que eso está relacionado con más probabilidades de tener déficit de atención, obesidad infantil, depresión infantil, problemas de conducta, y con más prevalencia de fracaso escolar.

Fuente: <http://www.diariodeibiza.es/>