

Niños y tecnología: una relación compleja con infinitas posibilidades



Los niños que interactúan con tecnología desde edades tempranas desarrollan con mayor rapidez habilidades como la navegación por interfaces, la resolución de problemas técnicos, la multitarea y, en algunos casos, incluso el pensamiento computacional. Con todo, un uso excesivo de pantallas puede tener consecuencias negativas sobre la salud física y emocional. La cuestión es: ¿dónde hay que poner el límite?

A principios del siglo XXI, el mundo experimentó una transformación tecnológica sin precedentes. El acceso a internet, los teléfonos inteligentes, las tablets y los ordenadores personales no solo modificaron los hábitos de los adultos, sino que dieron forma a una generación entera: los llamados nativos digitales, que han crecido rodeados de pantallas, hiperconectividad y acceso inmediato a una fuente ilimitada de información.

Pero, ¿cómo influye todo esto en su desarrollo? ¿En qué medida el contacto con la tecnología y el internet impacta en su aprendizaje, sus relaciones sociales y sus habilidades cognitivas y emocionales? A continuación, vamos a responder a estas preguntas explorando diferentes perspectivas -académicas, pedagógicas, psicológicas y familiares- para ofrecer una mirada equilibrada sobre el papel de la tecnología en la vida infantil.

Tecnología y aprendizaje: entre el acceso y la distracción

Ventajas del entorno digital

Uno de los argumentos más frecuentes a favor del uso de la tecnología en la infancia tiene que ver con las oportunidades de aprendizaje. Hoy en día, plataformas como YouTube, Khan Academy, Duolingo o apps educativas permiten que los niños aprendan desde matemáticas hasta idiomas extranjeros a través de métodos interactivos y adaptativos.

Además, la educación formal también ha integrado las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación) como herramientas pedagógicas. Las pizarras digitales, plataformas de aula virtual (como Google Classroom o Moodle), juegos educativos y recursos multimedia enriquecen el aprendizaje y permiten una mayor personalización. *“Las tecnologías bien utilizadas pueden mejorar el rendimiento académico, estimular la curiosidad y adaptarse al ritmo de cada niño”,* explica la pedagoga **Laura Domínguez**. *“Pero esto requiere acompañamiento docente y familiar, y no puede dejarse al azar”,* avisa.

Riesgos y distracciones

A pesar de estas ventajas, la tecnología también ha introducido nuevos desafíos en el aula y en casa. Uno de los principales problemas es la distracción. Las notificaciones constantes, la posibilidad de saltar de una tarea a otra y el acceso a redes sociales o videojuegos en dispositivos multifunción pueden dispersar la atención de los estudiantes.

De hecho, estudios recientes advierten sobre una disminución de la capacidad de concentración en niños expuestos de forma continua a múltiples estímulos digitales. Además, el consumo pasivo de contenidos (vídeos, redes, etc.) no siempre estimula habilidades cognitivas profundas como la reflexión, el análisis crítico o la resolución de problemas.

Por eso, expertos como el *neuroeducador* **Francisco Mora** insisten en que el contexto y el propósito del uso tecnológico son claves: *“No es lo mismo usar una tablet para resolver un reto lógico que para ver vídeos durante horas sin interacción”*.

La socialización en la era digital: ¿más conectados o más aislados?

Nuevas formas de relación

Internet ha cambiado la manera en que los niños se relacionan entre sí. Plataformas como WhatsApp, Discord, Roblox o Minecraft permiten que se comuniquen y jueguen juntos a distancia. Para muchos, esto ha sido especialmente importante durante la pandemia del Covid-19, cuando la virtualidad fue la única forma de mantener vínculos activos.

Además, las redes sociales (aunque muchas tienen restricciones de edad que no siempre se respetan) han abierto nuevos espacios de expresión. Niños y preadolescentes comparten fotos, vídeos, opiniones o memes como forma de pertenecer a una comunidad y, muchas veces, incluso desarrollan habilidades creativas en el proceso (dibujo digital, edición de video, escritura).

Aislamiento y ciberacoso

Sin embargo, la socialización digital también tiene riesgos importantes. Uno de ellos es el aislamiento progresivo del entorno físico. El tiempo frente a pantallas puede desplazar actividades fundamentales para el desarrollo emocional y social, como el juego libre, las conversaciones cara a cara o la interacción con la naturaleza.

Además, el ciberacoso (*bullying* a través de medios digitales) ha crecido de forma alarmante. Un estudio de *Save the Children* revela que uno de cada tres niños ha sido víctima de algún tipo de acoso en línea. Los efectos psicológicos pueden ser tan graves como los del acoso tradicional, pero muchas veces pasan desapercibidos para padres y docentes.

Por otro lado, la presión por la imagen, los *likes* y la comparación constante también generan problemas de autoestima en niños y adolescentes. Aunque estas dinámicas son más comunes en redes como Instagram o TikTok, que apuntan a públicos más adolescentes, la exposición a estas plataformas empieza cada vez más temprano.

Desarrollo de habilidades: más allá del conocimiento académico

Habilidades digitales: un nuevo lenguaje

Manejar un buscador, instalar una aplicación, crear un perfil en una red social o programar un robot son hoy en día habilidades básicas para muchos niños. La competencia digital se ha convertido en una necesidad del siglo XXI, y los expertos aseguran que la alfabetización digital es tan importante como la lectoescritura tradicional.

Organizaciones como la OMS recomiendan limitar el uso de pantallas en menores de cinco años a menos de una hora diaria, y fomentar actividades físicas, lúdicas y sociales fuera del entorno digital

Los niños que interactúan con tecnología desde edades tempranas desarrollan con mayor rapidez habilidades como la navegación por interfaces, la resolución de problemas técnicos, la multitarea y, en algunos casos, incluso el pensamiento computacional (a través de herramientas como Scratch o Lego Mindstorms). En este sentido, *“lo importante es que los niños no sean solo consumidores de tecnología, sino también creadores”*, afirma **Mario Villanueva**, docente de robótica educativa, antes de añadir que *“programar, diseñar y experimentar les da poder y estimula la creatividad”*.

Riesgos para la salud física y emocional

Aun así, un uso excesivo de pantallas puede tener consecuencias negativas sobre la salud física y emocional. Los pediatras advierten sobre el aumento de problemas visuales (como la miopía), sedentarismo,

alteraciones del sueño y trastornos de ansiedad relacionados con el uso intensivo de dispositivos electrónicos.

También preocupa la hiperestimulación: algunos expertos alertan que la exposición constante a imágenes rápidas, sonidos y recompensas inmediatas puede afectar la capacidad del cerebro para tolerar el aburrimiento, la espera y la frustración, habilidades fundamentales en el desarrollo emocional.

Por ello, organizaciones como la OMS recomiendan limitar el uso de pantallas en menores de cinco años a menos de una hora diaria, y fomentar actividades físicas, lúdicas y sociales fuera del entorno digital.

El papel de las familias y las escuelas **Guía, no prohibición**

Ante este escenario complejo, el rol de los adultos es más importante que nunca. La

clave no está en prohibir, sino en acompañar, enseñar y poner límites razonables. Los niños necesitan modelos y referentes para aprender a usar la tecnología de manera saludable, crítica y productiva. Las familias pueden establecer normas como:

- No usar dispositivos durante las comidas o antes de dormir.
- Compartir momentos tecnológicos en familia (jugar juntos, ver contenido educativo).
- Hablar sobre lo que se ve o se hace en internet.
- Establecer horarios y filtros de contenido según la edad.

Asimismo, las escuelas deben promover la educación digital, que no solo enseñe a usar herramientas, sino también a reflexionar sobre su impacto, identificar fuentes confiables, proteger la privacidad y actuar con responsabilidad en el entorno online.

Brecha digital: una desigualdad invisible

No podemos hablar de tecnología sin mencionar la brecha digital. No todos los niños tienen el mismo acceso a internet, dispositivos o conocimientos tecnológicos. Esta desigualdad se hizo evidente durante la pandemia, cuando miles de estudiantes quedaron rezagados por no contar con medios para conectarse a la educación virtual. Cerrar esta brecha requiere políticas públicas que garanticen el acceso a infraestructura, capacitación docente y recursos educativos de calidad. Si la tecnología puede ser una herramienta para el desarrollo, debe estar al alcance de todos.

Educar para un mundo digital

La relación de los niños con la tecnología e internet es, como toda relación humana, ambigua y en construcción. Está llena de posibilidades, pero también de riesgos. Puede abrir puertas al conocimiento, la creatividad y la comunicación, o generar aislamiento, dependencia y desinformación.

El desafío no es eliminar las pantallas de la vida infantil -algo ya prácticamente imposible-, sino educar en su uso consciente, equilibrado y crítico. Para lograrlo, es necesario el compromiso de familias, docentes, gobiernos y la sociedad en su conjunto.

Como señala el pedagogo **Seymour Papert**: *“No se trata de enseñar a los niños a usar la tecnología, sino de usar la tecnología para enseñarles a pensar”*. Y, en ese proceso, todos tenemos algo que aprender. ▀

