

Creecer entre pantallas, la infancia en la era digital



Tablets, móviles y plataformas online forman parte del día a día de millones de niños. Pero, más allá del acceso, la gran pregunta es cómo influye este entorno en su desarrollo y qué papel deben asumir los adultos.

La infancia de hoy transcurre en un escenario profundamente distinto al de generaciones anteriores. La tecnología no es ya una novedad ni un complemento, sino un entorno cotidiano en el que los niños, desde edades muy tempranas, interactúan con pantallas táctiles, asistentes virtuales, videojuegos y plataformas de contenido que influyen en su forma de aprender, jugar y relacionarse. Esta transformación, tan rápida como global, plantea interrogantes importantes, como qué tipo de desarrollo favorece este contexto o cuáles son las ventajas y desventajas de este panorama. Desde el Ministerio de Juventud e Infancia aseguran que *“el entorno digital no puede ser un espacio sin ley ni reglas, regido únicamente por los intereses del mercado. La infancia y la adolescencia tienen derecho a vivir su tiempo digital de forma segura, libre, participativa y protegida”*. Lejos de posturas extremas, el debate actual gira en torno a cómo integrar la tecnología de manera saludable en la vida infantil. Ni demonizarla ni idealizarla, comprenderla puede ser el primer paso.

Aprender en un mundo hiperconectado

El acceso al conocimiento ha cambiado radicalmente. Hoy, un niño puede explorar el sistema solar en una simulación interactiva, aprender palabras en otro idioma mediante juegos o descubrir cómo funciona un circuito eléctrico sin salir de casa. Este tipo de experiencias pueden resultar altamente estimulantes y favorecer distintos estilos de aprendizaje. Además, la tecnología permite adaptar contenidos al ritmo de cada niño. Esto resulta especialmente útil en contextos educativos diversos, donde no todos avanzan al mismo paso. La posibilidad de repetir, pausar o profundizar en determinados temas aporta una flexibilidad difícil de lograr en entornos tradicionales.

Sin embargo, este potencial convive con una paradoja. La misma tecnología que abre puertas al conocimiento puede dificultar la concentración necesaria para atravesarlas. La abundancia de estímulos, las notificaciones constantes y la lógica de consumo rápido tienden a fragmentar la atención. En lugar de profundizar, se salta de un contenido a otro buscando la gratificación inmediata. Por eso, el desafío no es solo incorporar herramientas digitales, sino enseñar a utilizarlas con sentido. Aprender a detenerse, a explorar en profundidad y a cuestionar lo que se consume se vuelve tan importante como el acceso en sí.

Acceso indiscriminado a la información

Las formas de socialización también han cambiado. Los vínculos ya no se limitan al entorno físico inmediato, sino que se extienden a espacios virtuales donde los niños interactúan, juegan y comparten intereses. Esta expansión puede ser positiva, al conseguir conectar con personas de diferentes lugares y acceder a comunidades afines. Pero no todo es ganancia, puesto que las interacciones cara a cara siguen siendo fundamentales para desarrollar habilidades sociales complejas. La mirada, el tono de voz, los gestos y la presencia física aportan matices que no siempre se trasladan al entorno digital. Cuando estas experiencias se reducen, puede verse afectada la capacidad de empatía y comprensión del otro.

Igualmente, el mundo *online* introduce riesgos específicos. *“Los avances tecnológicos, las redes sociales y el acceso a Internet son indispensables en la sociedad actual desde el punto de vista personal y también profesional; sin embargo, entrañan unos riesgos que, en el caso concreto de los menores de edad, son especialmente peligrosos”*, reconoce el ministro de la Presidencia, Justicia y Relaciones con las Cortes, **Félix Bolaños**. El anonimato, la exposición pública y la permanencia de los

contenidos pueden generar situaciones difíciles de gestionar. El acoso digital, por ejemplo, tiene características que lo hacen especialmente invasivo y persistente.

En este sentido, las regulaciones por parte del Gobierno también avanzan junto al anteproyecto de ley orgánica para garantizar la protección de los derechos de los menores en el ámbito digital. Se trata de un texto que pone en el centro el derecho a la intimidad y a la propia imagen, así como la protección de datos personales y el acceso a contenidos adecuados para su edad. Según ha adelantado el ministro, esta futura ley contiene medidas para la formación en competencias digitales tanto destinada a los menores como a sus familias y profesionales. En cuanto a los fabricantes, la futura ley establece que *“deberán asegurar que los dispositivos digitales cuenten con control parental activado por defecto y con un etiquetado informativo sobre sus riesgos. Del mismo modo, tendrán que implementar sistemas de verificación de edad efectivos”*.

El cuerpo también habla

Por otra parte, también se contemplan en el ámbito sanitario medidas para la detección precoz, la prevención y atención especializada de menores con patologías relacionadas con el uso inadecuado de herramientas digitales. De acuerdo con la Asociación Española de Pediatría, *“el mal uso de las tecnologías se ha relacionado con problemas de rendimiento académico y falta de atención. Asimismo, existe una relación directa y paralela entre el abuso de las tecnologías y el aumento de la obesidad y el sobrepeso en la población infantil”*. Así, aunque cuando se piensa en el impacto de las pantallas, a menudo se pone el foco en lo cognitivo o emocional, el cuerpo también tiene mucho que decir. Esto se debe a que el tiempo prolongado frente a dispositivos suele ir acompañado de sedentarismo, posturas poco saludables y menor exposición a actividades al aire libre. La falta de movimiento no solo afecta la condición física, sino también otros aspectos del desarrollo. El juego activo, la exploración del entorno y la interacción con la naturaleza cumplen funciones clave en la infancia.

Sustituir estas experiencias por horas frente a una pantalla puede empobrecer el desarrollo global. A esto se suman cuestiones como la calidad del sueño. El uso de dispositivos antes de dormir, especialmente aquellos con luz intensa y contenido estimulante, puede alterar los ritmos naturales del descanso. Y en consecuencia, cuando el sueño se ve afectado, también lo hacen la atención, el estado de ánimo y la capacidad de aprendizaje.

El entorno digital se caracteriza por ofrecer respuestas rápidas, recompensas inmediatas y estímulos constantes. Esta dinámica, aunque atractiva, puede influir en la forma en que los niños gestionan sus emociones. La espera, el aburrimiento o la frustración son experiencias necesarias para el desarrollo emocional, ya que permiten aprender a regularse, a persistir y a encontrar soluciones. Sin embargo, cuando siempre hay una pantalla disponible para evitar el malestar, estas habilidades pueden quedar menos desarrolladas.

“La infancia y la adolescencia tienen derecho a vivir su tiempo digital de forma segura, libre, participativa y protegida”

Nuevas formas de pensar y crear

Pero no todas las cuestiones que rodean la digitalización son negativas. El contacto con estos entornos también está transformando las habilidades que los niños desarrollan. Más allá de los contenidos, lo relevante es cómo interactúan con ellos. Resolver un problema en un videojuego, construir una estructura en un entorno virtual o editar un video implica procesos cognitivos complejos que combinan lógica, creatividad y toma de decisiones. En este sentido, la tecnología puede convertirse en un espacio de creación. No se trata solo de mirar o consumir, sino de producir. Estas experiencias fortalecen la autonomía y la capacidad de transformar ideas en proyectos concretos. No obstante, este tipo de uso no surge de manera espontánea en todos los casos. Muchas veces, el acceso a la tecnología se limita al entretenimiento pasivo. Sin acompañamiento, es fácil quedar atrapado en dinámicas repetitivas que no exigen demasiado esfuerzo mental. De ahí la importancia de orientar, proponer desafíos y abrir posibilidades más allá del consumo inmediato.

Acompañar sin invadir

En este contexto, el rol de los adultos se vuelve central. Acompañar no significa controlar cada movimiento ni prohibir el acceso, sino estar presentes, interesarse

y generar espacios de diálogo. Preguntar qué hacen, qué les gusta, con quién interactúan, puede abrir puertas a conversaciones significativas. Establecer ciertos límites también es necesario, pero estos funcionan mejor cuando se comprenden y se negocian, en lugar de imponerse sin explicación. La coherencia es clave: los niños observan y replican lo que ven. Un uso equilibrado por parte de los adultos tiene más impacto que cualquier norma. Más allá de las reglas, lo importante es construir criterios. Ayudar a distinguir entre contenido valioso y superficial, entre interacción respetuosa y dañina, entre uso consciente y automático. Estas herramientas acompañarán a los niños mucho más allá del ámbito familiar.

La escuela como espacio de reflexión

La educación formal no puede quedar al margen de esta realidad. Integrar la tecnología en el aula no debería limitarse a utilizar dispositivos, sino que implica repensar qué y cómo se enseña. La escuela tiene la oportunidad de convertirse en un espacio donde se analicen críticamente los entornos digitales. Comprender cómo circula la información, qué intereses hay detrás de ciertas plataformas o cómo se construye la identidad en redes son temas cada vez más relevantes. También puede

fomentar un uso más creativo y reflexivo de la tecnología. Proyectos que integren investigación, producción y colaboración permiten ir más allá del consumo y desarrollar competencias más profundas.

Desigualdades en el acceso

Aunque la tecnología parece omnipresente, no todos acceden a ella de la misma manera. Existen diferencias importantes en cuanto a dispositivos, conectividad y acompañamiento. Estas desigualdades impactan directamente en las habilidades de aprendizaje y desarrollo. No se trata solo de tener o no acceso, sino de cómo se utiliza. Mientras algunos niños cuentan con recursos educativos, otros se enfrentan solos a un entorno complejo. Esta brecha, muchas veces invisible, tiende a reproducir y ampliar desigualdades existentes. Abordar este problema requiere esfuerzos coordinados, tanto a nivel institucional como social. Garantizar condiciones más equitativas es fundamental para que la tecnología cumpla un rol inclusivo.

Educar para un futuro incierto

El mundo digital cambia constantemente. Las plataformas evolucionan, surgen nuevas formas de interacción y aparecen desafíos que antes no existían. En este contexto, educar no puede basarse únicamente en normas fijas, sino en el desarrollo de capacidades adaptativas. Formar niños que sepan cuestionar, elegir y autorregularse parece ser una de las claves. Esto implica enseñar no solo a usar herramientas, sino a comprenderlas, evaluarlas y decidir cuándo y cómo utilizarlas.

El objetivo no es preparar para un entorno específico, sino para un mundo en permanente transformación. La relación entre infancia y tecnología está llena de matices. No es una historia de beneficios absolutos ni de riesgos inevitables. Es, más bien, un terreno en construcción donde cada decisión cuenta. Las pantallas forman parte de la vida, pero no deberían ocupar todo el espacio. El juego libre, la conversación, el movimiento y el contacto con el entorno siguen siendo esenciales. Integrar ambos mundos de manera equilibrada es uno de los grandes retos actuales. Lograrlo depende de una combinación de atención, diálogo y sentido común. Porque, al final, lo que está en juego no es solo cómo usan la tecnología, sino cómo crecen con ella. ▀

