

Por una crianza analógica en un mundo digital

Mallada Viana MP¹, de Pablo Elvira AC², Maestro Perdices L², Paricio García L³

¹Pediatra. CS Rebolera. Zaragoza. España.

²Psicóloga Clínica. Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil. Sector 2 Zaragoza. España.

³Enfermera. Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil. Sector 2 Zaragoza. España.

DESFASE ENTRE EVOLUCIÓN BIOLÓGICA Y TECNOLÓGICA

Vivimos en una era marcada por avances tecnológicos vertiginosos. Cada día surgen dispositivos con nuevas funciones, algoritmos más precisos y una conectividad global que redefine las rutinas cotidianas. Sin embargo, mientras la tecnología evoluciona a una velocidad casi incontrolable, el desarrollo humano –especialmente el del cerebro infantil en sus primeros años de vida– continúa a un ritmo pausado, constante a lo largo de milenios, y es fruto de un proceso lento, moldeado por miles de años de adaptación al entorno. Esta desincronía entre el progreso digital y la evolución biológica plantea una cuestión urgente: ¿está la especie humana preparada para criar a sus hijos en un entorno tecnológico en constante transformación?

En el siglo XXI, los adultos dominan pantallas táctiles y redes sociales, pero desconocen el funcionamiento del cerebro de sus hijos y cuáles son los hitos de su desarrollo psicológico. Esta paradoja se torna preocupante al observar que los niños, desde edades cada vez más tempranas, están expuestos a tecnologías que pueden alterar profundamente su desarrollo emocional, cognitivo y social¹.

El cerebro infantil no constituye una versión reducida del cerebro adulto, sino un órgano en construcción, extremadamente sensible al entorno. La pregunta que está en el aire es si la exposición temprana a pantallas –que parecía inocua– interfiere en procesos madurativos, alterando ritmos naturales de aprendizaje

y regulación emocional. La exploración sensorial, el movimiento, el juego y la interacción humana son pilares fundamentales para el correcto devenir de su existencia. Estos factores son determinantes en los primeros años de vida, cuando se establecen las bases del aprendizaje y se configuran los principales rasgos de la personalidad. No obstante, esta información esencial sobre neurodesarrollo no forma parte del conocimiento cotidiano de la mayoría de las familias. No se enseña en la escuela, no se incluye en los programas de preparación para la maternidad o paternidad, y rara vez se aborda en los medios de comunicación.

LOS PROGENITORES EN EL NUEVO ESCENARIO DIGITAL

Actualmente, madres y padres manifiestan un interés genuino por ejercer una crianza competente, y acuden al pediatra en busca de orientación no solo por cuestiones puramente de salud física, sino también con la expectativa de recibir acompañamiento cualificado en ámbitos como la conducta de sus hijos, las emociones o las relaciones familiares. La ausencia de un “manual de instrucciones” genera inseguridad ante dudas, problemas o presiones sociales relacionadas con el rol parental.

En este contexto, emerge un nuevo “oráculo” de crianza digital: Internet. Sin filtros ni criterios claros, se corre el riesgo de quedar atrapado en un enjambre de opiniones y experiencias

Cómo citar este artículo: Mallada Viana MP, de Pablo Elvira AC, Maestro Perdices L, Paricio García L. Por una crianza analógica en un mundo digital. *Form Act Pediatr Aten Prim*. 2025;18(4):179-81.

personales sin respaldo científico, que se presentan como verdades absolutas. ¿Qué deberían saber los progenitores sobre el desarrollo de un bebé recién nacido? ¿Qué cambios y avances se producen hasta los seis años? ¿Qué señales permiten detectar alteraciones en el desarrollo?². Conceptos clave de psicología evolutiva y neurociencia básica no forman parte del conjunto de conocimientos de la mayoría de los adultos que se convierten en padres. En contraste, la educación para la salud física ha demostrado resultados espectaculares en sociedades avanzadas, proporcionando herramientas para prevenir enfermedades mediante hábitos saludables como la alimentación, la higiene bucodental, la vacunación o el sueño. Sin embargo, la prevención en salud mental y la promoción del desarrollo psicoevolutivo sano siguen siendo áreas desatendidas.

La falta de alfabetización neuroeducativa tiene consecuencias directas: se toman decisiones de crianza basadas en la comodidad, la moda o la presión social, sin considerar el impacto en el desarrollo cerebral y psicoevolutivo de los niños. Saber cómo funciona una aplicación no es similar ni remotamente a comprender cómo se desarrollan las aptitudes cognitivas, por qué se manifiestan ciertas conductas o cómo estimular la empatía en la infancia. Esta brecha de conocimiento representa uno de los grandes desafíos de la crianza en la era digital.

EXPOSICIÓN TEMPRANA A LA TECNOLOGÍA: UNA AMENAZA SILENCIOSA

Es cada vez más común observar a bebés y niños pequeños expuestos a pantallas táctiles antes de aprender a hablar o caminar. Aunque pueda parecer inofensivo —incluso educativo—, este contacto temprano con la tecnología puede desviar el curso natural del desarrollo neurológico.

Diversos estudios alertan sobre el impacto negativo del uso de pantallas en el lenguaje, la atención, las habilidades sociales y la autorregulación emocional en menores de seis años. También se observan efectos sobre la visión, el desarrollo musculoesquelético, el sueño y la conducta alimentaria. El uso prolongado de tecnología puede generar dependencia, dificultar la tolerancia a la frustración y alterar el desarrollo de la empatía.

Cuanto más temprana y continua sea la exposición, mayor será el riesgo, especialmente si se sustituye la percepción tridimensional, el juego activo y la interacción humana. El cerebro infantil requiere experiencias multisensoriales reales para desarrollarse: tocar, moverse, explorar, mirar a los ojos, escuchar cuentos, cantar, jugar libremente. Las pantallas, por el

contrario, ofrecen estímulos artificiales, rápidos y bidimensionales que no activan las mismas áreas cerebrales que la interacción con el entorno físico y social. El problema no radica en la tecnología en sí, sino en el momento, la cantidad y el contexto en que se introduce^{3,4}.

LOS ADULTOS COMO MODELOS

Uno de los pilares fundamentales del desarrollo infantil es la imitación. Los niños observan, absorben y reproducen las conductas de los adultos que les rodean. Aprenden a hablar, a regular sus emociones, a relacionarse y a comportarse mediante la observación constante de sus figuras de referencia. En este sentido, la educación no se transmite únicamente a través de las palabras, sino principalmente mediante las acciones.

En la era digital, este mecanismo natural de aprendizaje produce un efecto indeseable. Muchos adultos dedican gran parte del día a interactuar con pantallas, ya sea por motivos laborales, de ocio o por hábito. Los niños, al observar esta conducta, la interpretan como normal y deseable. De este modo, no solo se familiarizan con el uso de dispositivos, sino que también aprenden que la atención puede fragmentarse, que la interacción humana puede ser interrumpida por una notificación y que el teléfono móvil puede tener prioridad sobre el contacto directo. Este modelo de crianza, aunque no intencionado, genera consecuencias significativas. La calidad del vínculo entre adultos y niños se puede ver afectada, disminuye el tiempo de juego compartido, se reduce la atención plena de los padres hacia los hijos, la comunicación no verbal, esa transmisión tan fiable para el ser humano, se ve interferida por un dispositivo que secuestra la mirada y aísla al que lo utiliza.

En ese espejo, la tecnología se convierte en una barrera más que en una herramienta⁵.

CONCLUSIÓN

Resulta urgente promover una alfabetización sobre el desarrollo evolutivo infantil que permita a las familias tomar decisiones informadas, conscientes y respetuosas con la infancia. Si no se comprende cómo funciona el cerebro de los niños, existe el riesgo de criar generaciones hiperconectadas, pero emocionalmente desconectadas. No se trata de rechazar la tecnología, sino de integrarla con criterio, respetando los ritmos del desarrollo infantil y reconociendo el papel fundamental que desempeñan los adultos como modelos.

Ya se observan consecuencias de una dependencia excesiva de la tecnología, como la pérdida de habilidades de orientación espacial al confiar ciegamente en los navegadores, lo que puede llevar a finalizar un trayecto en un lugar desconocido sin capacidad para regresar. Esta incapacidad para repetir secuencias de desplazamiento de forma autónoma refleja una desconexión con habilidades básicas que han sido parte de la evolución humana durante milenios.

Es necesario valorar la autonomía frente al automatismo. El conocimiento acumulado a lo largo de generaciones forma parte de la impronta humana y no debe ser ignorado ni sustituido por una pantalla fría y aséptica. La evolución infantil está llena de magia: las miradas, las sonrisas, el lenguaje oral con sus tonos y matices, los gestos que comunican más allá de las palabras. Recuperar estos elementos es esencial para una crianza impregnada de afecto, de ese aroma inconfundible que perdura en el tiempo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Masip M. Desconecta. Barcelona: Libros Cúpula; 2018.
2. Bilbao A. El cerebro del niño explicado a los padres. 36.ª ed. Barcelona: Plataforma Actual; 2015.
3. Desmurget M. La fábrica de cretinos digitales. Barcelona: Ediciones Península; 2020.
4. López Suárez C. Pon límites, no pantallas. Barcelona: Roca Editorial; 2025.
5. Asociación Española de Pediatría. Plan digital familiar. En: AEP [en línea] [consultado el 20/11/2025]. Disponible en: <https://www.aeped.es/comite-salud-integral-infancia-adolescencia/documentos/plan-digital-familiar>