

¿Afectan los programas infantiles al desarrollo de los niños? Expertos opinan sobre el impacto en la estimulación y creatividad

Muchos padres ponen delante de una pantalla a bebés o niños para que se entretengan, sin ser conscientes que los exponen a varios peligros, entre ellos, la sobreestimulación.

Expertos hablan sobre dibujos como Cocomelon, PAW Patrol o Peppa Pig.

- > **¿Cuánta proteína necesitas para estar sano? El nutriente esencial que no solo ayuda a ganar músculo y que pocos saben cómo calcular**
- > **Resonancia magnética de cuerpo entero: cómo puede detectar el cáncer anticipadamente, según los famosos**



Julio Vizcarra Torres
06/03/2025 08:32

¿Sabes cuánto dura una emoción en el cerebro? 90 segundos. Ahora, sin perder de vista ese dato, reflexionen en lo siguiente: Cocomelon, el popular programa infantil con 190 millones de suscriptores en su canal de YouTube, tiene más de 35 capítulos de plano por minuto. En otras palabras, las escenas - llenas de animaciones coloridas, personajes y canciones pegajosas - duran menos de dos segundos dentro de capítulos que promedian los 45 minutos. Mientras hacemos los cálculos mentales para comprender mejor las cifras, se imaginan todo lo que debe procesar un bebé o niño cada vez que está frente a esos contenidos. Obviamente, al estar expuesto a esta lluvia torrencial de estímulos, no tiene tiempo para asimilar tanta información. A pesar de ello, la atención a lo que está viendo no parece perderse. ¿Casualidad? Ninguna. ¿Peligros? Varios. Entremos en materia.

¿Qué significa que un bebé o niño esté sobreestimulado?

Con el avance de la tecnología, los dibujos para niños claramente cambiaron; sin embargo, a pesar de esta realidad que muchas veces se pasa por alto, todo empieza a través de una pantalla. Pónganle el tamaño que quieran, pero la sobreestimulación se comienza a generar aquí con la gran cantidad de información sensorial que se recibe en corto tiempo. Una situación que a día de hoy -y en el futuro- parece inevitable.

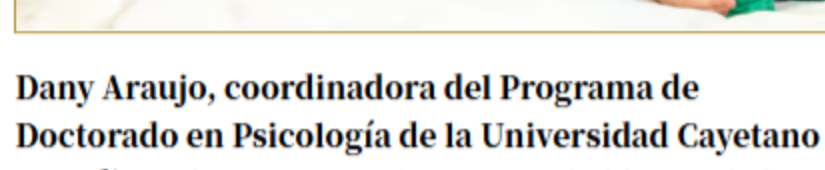
"Digamos que el niño tiene 11 meses o un año y la mamá ya quiere que sepa las letras del abecedario, todas las vocales o que conozca todas las formas. Como que es más fácil ponerlo frente a una tablet, un celular, en el televisor, porque decimos: 'el video es educativo'. Pero estos estímulos captan la atención del bebé o niño porque tienen, sobre todo, mucha luz, muchos sonidos y cambio de tomas muy rápido. Cuando hacemos esto de forma desmesurada o muy temprana, lo que vamos a hacer es que el niño no tenga esa paciencia, no sepa esperar o no tenga momentos de ocio porque está acostumbrando a las pantallas y todo lo que ellas generan", explica la neuróloga Marlory Siniestas de la Clínica Ricardo Palma.

Continúa poniendo la siguiente situación: "si está en un momento en el que no hay esos sonidos, esos estímulos, pues se va a desesorar o de repente le va a perder interés a alguna actividad motora. Por ejemplo, digamos que le estamos poniendo un rompecabezas o algo similar de insertar piezas y como quizás no tiene ese estímulo sonoro, visual, puede perder la atención en eso".

● Sabrina Vásquez

Directora de la carrera de Educación Inicial de la Universidad Autónoma del Perú

"Ahora con las plataformas de streaming no hay un límite del momento en que los niños puedan terminar de ver un dibujo animado. Pueden abrir su plataforma y tener los capítulos a la mano. Esta sobreestimulación se traduce en que estos niños siempre van a necesitar una gratificación inmediata, van a querer una respuesta rápida, afectando el tema de la espera, de la autorregulación, la cual los ayuda a interactuar con la sociedad. La pregunta que nos debemos hacer es cómo vamos a ir dosificando esta tecnología en casa o qué otras alternativas tenemos para que los niños no tengan esta sobreestimulación".



Dany Araujo, coordinadora del Programa de Doctorado en Psicología de la Universidad Cayetano Heredia, aclara que cuando nosotros hablamos de la estimulación -temprano o infantil- lo que se está estimulando son capacidades cognitivas, como la atención, memoria o creatividad, que son básicas para el aprendizaje. "Si bien es cierto, estos contenidos están facilitando todo este proceso de desarrollo psicológico en el niño, esto va a sumar en la medida de que pueda ser asimilado, es decir, de que facilite comprender bien el estímulo, que facilite tener bien claro los elementos que forman parte de ello".

PREMIOS JUGOS

¿Qué pasa cuando existe sobreestimulación? La profesional indica que en ese caso el estímulo no es captado con la nitidez correspondiente,

sobreponiéndose a otros. "Entonces, la información no cumple su función y hace que exista una mala interpretación de lo que se recibe, que condiciona a que el niño fragmente la información y pueda llevarlo a tener dificultad para lograr un aprendizaje, así como saturar la mente".

Y agrega: "Muchos de estos estímulos son bastante activos como musicales, auditivos, que hacen de que puedan activar otros elementos neuropsicológicos, generando que el niño se prenda de esta situación y busque, posteriormente, esa misma sensación, que es el estímulo frente a la pantalla. Y cree un hábito que puede ser perjudicial para su salud más adelante".

Dibujos y programas infantiles de antes versus los de ahora

Cocomelon es solo una muestra de lo que son los contenidos infantiles en la actualidad con el impulso del streaming. Elvira Perejón, maestra y especialista en neuropsicología infantojuvenil, analizó para 'El Confidencial' otras caricaturas bastante consumidas por los pequeños con un resultado parecido. "PAW Patrol baja a unos 25 (y sigue siendo rápido). Por otro lado, Bob Esponja tiene aproximadamente 35 cambios de plano por minuto (aparte de no ser nada adecuado para el público infantil), mientras que Percherón Remix de La Granja de Zenón llega a 39".

Si retrocedemos en el tiempo, alejándonos de los dibujos antes mencionados, que lideran en los servicios de contenido multimedia, notaremos grandes cambios en el ritmo en cada puesta en escena. El psicólogo Alberto Soler realizó una comparación, encontrando que, por ejemplo, animaciones más antiguas como Caillou (entre 12 y 14 cambios de plano por minuto), Pocoyó o un clásico como Tom y Jerry (8), son opciones más recomendables por tener más pausas, según recoge el medio español 'ABC'. En esa línea, 'The New York Times' en sus primeros años de la serie "se producían unos 130 episodios de una hora de duración al año, una cifra ahora inaudita (a veces se emitía hasta cinco veces al día)".

"Como profesional y también por experiencia porque he visto los dibujos antes y puedo contrastarlos con los de ahora, me pongo a pensar en un dibujo específico como 'Mi pequeño pony'. Los ponis tienen muchos colores, en las colinas, en las crestas, las figuritas que tenían en el cuerpo, entonces, si haces un contraste y ves los colores que tenían, a pesar de que eran variados, eran muy suaves, no saturaban con respecto a otros dibujos de ahora como 'PAW Patrol' o 'Peppa Pig', con colores estridentes, muy resaltantes. Estos mismos colores y estas pantallas facturan también el tema de la visión de los niños", acota Sabrina Vásquez.

Otra diferencia que encuentra está en la proximidad de los episodios. Mientras que hoy con YouTube o cualquier plataforma digital los contenidos parecen no tener fin, antes del boom tecnológico había que esperar un día o semana para ver una nueva entrega. "En los dibujos de antes te decían, '¿qué pasará en el siguiente capítulo? No te lo pierdas, míralo a la misma hora por el mismo canal', ¿no? Sin embargo, ahora no, ya sabes qué va a pasar. Ese espacio que te daban antes entre capítulo y capítulo, le permitía al niño hasta incluso soñar y decir, '¿qué va a pasar? Se imaginaba qué podía suceder en el siguiente capítulo del dibujo animado'".

"Es importante que los padres conozcan que para que el desarrollo de un niño y bebé se pueda dar de manera adecuada necesitan actividades como juegos, relajarse y reposar para absorber toda esta información que reciben, estimulación sensorial y del ambiente. También para que puedan responder a lo que deben por la parte neurológica en su edad".

Marlory Siniestas, neuróloga de la Clínica Ricardo Palma

Dany Araujo complementa lo indicado líneas arriba, agregando otro elemento: el tiempo delante de las pantallas, así como las actividades que tenían en el pasado los niños en sus jornadas diarias. "Hace 10 años, mientras que los adultos tenían un promedio de 2 horas frente a una pantalla y los niños 2 horas y media, más o menos, ahora los adultos, en general, se mantienen en ese récord, pero los niños han avanzado entre 4 a 5 horas, siendo prácticamente el doble o más. Incluso, existe la situación de que la exposición se da en horarios nocturnos, fuera de la actividad que debería tener un niño". Y cierra: "Muchas veces se espera que la estimulación a través de los contenidos actuales tengan que ser muy atractivos, muy recreativos. Anteriormente, habían otros medios para conseguir ese mismo proceso de aprendizaje".

¿Cuáles son los riesgos de la sobreestimulación y por qué la creatividad corre peligro?

Hay una característica innegable de cada vez que los niños miran las caricaturas de ahora: más allá de algún gesto que exprese cierta emoción, parecen estar hipnotizados. Y es que con cada play no solo se pone en marcha el dibujo, sino la adicción a ellos. "Si un niño está mucho tiempo frente a la pantalla, no tiene una interacción de movimiento, simplemente se limita a mirar algo que no puede compartir con alguien que tal vez esté al costado, ni con sus mismos padres. El tema de las salidas sociales también está en riesgo", señala Sabrina Vásquez.

Afirma que la creatividad está en peligro porque la puesta es tan rápida, que el niño no tiene tiempo de saber ni inferir qué puede pasar con el personaje. "La narrativa de los dibujos de ahora es muy corta, con falta de creatividad, que no permite que el niño desarrolle su lado creativo. El niño está expuesto a un contenido que prácticamente está listo y que no le va a permitir dejar algo a su imaginación".

Asimismo, la especialista de la Universidad Autónoma del Perú menciona otros riesgos: "El desarrollo físico de los niños menores está también en peligro, debido a que cuando están frente a una pantalla hay un tema de sedentarismo. A eso se le suma el tema de la obesidad porque muchas veces están comiendo cosas como la cachichita; al igual que los trastornos posturales cuando están mirando en la tablet o en los celulares. Esto es un riesgo muy fuerte para la columna. Otro riesgo es que el niño pierde la conexión emocional".

● Dany Araujo

Coordinadora del Programa de Doctorado en Psicología de la Universidad Cayetano Heredia

"El niño frente a la pantalla aprende información, aprende conceptos, actitudes, valores... y muchas veces aprende de lo que no se busca que aprenda, de aquello que no se quiere enseñar. Los niños que son preescolares (2-4 años) deben ser acompañados en sus contenidos, ya que es la etapa donde ellos moldean conductas y construyen sus relaciones sociales e intrapersonales, que vienen a ser factores como la toma de decisión o el estado del ánimo".



Por su parte, Marlory Siniestas considera que si a un bebé o niño se le sobreestimula de forma muy temprana, se puede crear una situación engañosa que tendrá impacto en la creatividad. "Aparentemente, en el momento los padres van a ver que el niño está aprendiendo a reconocer los colores, las formas; pero como ha estado tan expuesto a colores, sonidos, estímulos sensoriales, va a estar muy sobrecargado y no atravesará los procesos de aprendizaje de forma adecuada para su edad".

Y completa la idea: "Esa sobrecarga lo que puede hacer es que luego, cuando se le quiere dar otra cosa o una actividad que es correspondiente a su edad, ya no va a tener esa atención. Algunos mencionan que se va a volver menos creativos o que de repente esa actividad ya no le llama la atención porque aparentemente ya asimiló otras parecidas".

La neuróloga de la Clínica Ricardo Palma añade que "si al bebé antes del año lo expusieron a pantallas y es cuidado por una persona que no lo estimula de forma adecuada, puede tener algún problema de lenguaje o de interacción social, que incluso a veces podría confundirse con autismo. Pero lo que sucede es que ese niño solo le llama la atención los estímulos provenientes de aparatos tecnológicos, mientras que los estímulos que vienen de las personas o de su ambiente, aparentemente, no le interesan".

¿Cómo se podría sacar provecho al uso de pantallas y a los contenidos infantiles?

Si bien, el empleo de pantallas en menores no es aconsejable, la Academia Americana de Pediatría también habla de **ciertos beneficios**, como principales responsables a los padres, quienes deberán regular el tiempo de uso, así como filtrar los contenidos que se vean; sin olvidar que serán ellos los espejos en los que el niño se vea reflejado. A ello, se resalta la importancia de crear hábitos saludables, elaborando un plan personalizado para cada niño, sin dejar que estos dispositivos sustituyan actividades saludables para cuerpo y mente (sueño, el tiempo en familia y el ejercicio).

Si se desea introducir dispositivos digitales a niños de 18 a 24 meses:

- Elija programación de alta calidad.
- Utilice las pantallas junto con su hijo.
- Evite el uso de pantallas en solitario.

En tanto, refiriéndonos propiamente a los beneficios del uso de los dispositivos digitales, **la institución sostiene** que en niños y adolescentes ayudan a "exponer a los usuarios a nuevas ideas e información, sensibilizan sobre temas y eventos actuales, promueven la participación comunitaria y ayudan a los estudiantes a trabajar con otros en tareas y proyectos". En cuanto a temas positivos en la parte social, "permiten que las familias y los amigos se mantengan en contacto, sin importar dónde vivan, mejoran el acceso a valiosas redes de apoyo, especialmente para personas con enfermedades o discapacidades y ayudan a promover el bienestar y los comportamientos saludables, como dejar de fumar o comer sano".

Para estimular de manera correcta a través de los nuevos programas infantiles, la elección de contenidos será clave. "Hay ciertos dibujos que son interactivos a través de preguntas, por ejemplo 'Dora, la exploradora', que permite a los niños dar una respuesta, a pesar que sabemos que ella no les va a escuchar. Dibujos que sí podrían ser un poco más pausados y que necesitan una respuesta, logrando que el niño tenga chance a reflexionar sobre qué va a pasar", expresa Sabrina Vásquez.

Consejos para evitar la sobreestimulación



El uso de pantallas y exposición a los programas infantiles actuales no deben reemplazar actividades al aire libre.

● 1 Evitar las pantallas

[VER](#)

● 2 ¿Qué pasa si es inevitable la exposición a estos programas infantiles?

[VER](#)

● 3 ¿A partir de qué edad un niño puede tener exposición a una pantalla?

[VER](#)

● 4 ¿Cuánto tiempo puede estar un bebé o niño delante de la pantalla?

[VER](#)

● 5 Los niños deben pasar menos tiempo sentados

[VER](#)

ÚLTIMAS NOTICIAS

Temblores en Colombia hoy, jueves 6 de marzo: últimos sismos reportados por el SGC

Temblores en México hoy, jueves 6 de marzo: últimos sismos reportados por el SSN

Temblores en Chile hoy, jueves 6 de marzo: hora exacta, epicentro y magnitud del último...

PARA SUSCRIPCIÓN

• **Cómo afecta a Ucrania la suspensión de la ayuda militar de Estados Unidos ordenada por Trump**

• **¿Por qué Israel no quiere pasar a la segunda fase de la tregua con Hamas y se alista para...**

• **"El censo no se va a politizar: es el único instrumento estadístico que llega a todo el país"**

• **Europa se rearma: así es la millonaria apuesta para contener a Rusia y responder a Trump**