

Publicado: Jueves, 05 Enero 2017 01:40

Escrito por Nacho Calderón



Habla un neuropsicólogo: "Es gravísimo el perjuicio que les estamos haciendo"

Lleva 24 años atendiendo niños. Son miles los que han pasado por la consulta de **Nacho Calderón** a través del [Instituto de Neuropsicología y Psicopedagogía Aplicadas](#) (INPA) en Madrid y el [Neurological Rehabilitation International Consultants](#) de Texas (EEUU) siendo uno de los neuropsicólogos infantiles de rerefencia en la escena internacional.

Durante los últimos años ha observado los perniciosos efectos que están teniendo sobre los niños la utilización de móviles y tabletas por lo que no para de [alertar a los padres y pedagogos](#) del peligro al que se está sometiendo a los más pequeños y los problemas de salud y comportamiento que hoy en día son ya una realidad, tal y como él mismo atestigua en sus consultas.

Nacho Calderón, que es autor de una colección de libros titulada *Educación con sentido*, ha conversado con *Religión en Libertad*, sobre este fenómeno de las pantallas y del tiempo que esto está restando a jugar, en su opinión, la que debe ser la gran prioridad de un niño. Asimismo, hace un repaso sobre la educación actual, la falta de normas y el exceso de regalos que se da a los niños.

Hay un gran debate en torno a las tablets, móviles y sobre el abuso que se hace de las pantallas, ¿regalando estas Navidades dichos dispositivos estamos haciendo bien o en realidad estamos perjudicando a los niños?

Si el niño tiene menos de 14 años al regalarle un dispositivo digital

de pantalla ya sea tablet o móvil estamos creando un perjuicio y si no lo medimos puede ser grave. Yo les insisto mucho a los niños cuando me vienen antes de los 14 años que lo más importante para el desarrollo cerebral y neurológico es el juego, es lo que mejor desarrolla el sistema nervioso. Y cuando están delante de una pantalla están perdiendo tiempo de juego y les hago darse cuenta de que cuando cumplan 14 años, aunque no existieran móviles o no existieran pantallas, ya no van a jugar más.

Jugamos muy poco tiempo de nuestra vida. Si ese poco tiempo que tienen para jugar que es vital para su desarrollo neurológico lo pierden delante de una pantalla no lo van a poder recuperar nunca. ¡Es una pérdida tan grave la que están sufriendo los niños hoy en día por culpa de las pantallas en cuanto al tiempo de juego! Es gravísimo el perjuicio que les estamos haciendo.

Pero, ¿por qué es tan importante que los niños jueguen? ¿Qué perderían al no jugar?

El juego es importante porque permite desarrollar habilidades y relaciones entre los elementos que luego van a necesitar en su vida adulta. En el juego un niño tiene que desarrollar habilidades de solución de problemas. Por ejemplo, tengo un palo y una cuerda, ¿qué puedo hacer? Estoy jugando al pilla-pilla y tengo que encontrar a mis amigos, ¿qué estrategia voy a seguir? En el juego simbólico voy a imaginarme que soy un vaquero, que soy un enfermero, son formas de relacionarme con aquello que me estoy imaginando. Si me quitas esto me vas a hacer llegar a la edad adulta sin haber puesto en práctica determinadas formas de relación y determinadas resoluciones de problemas cuya única forma de alcanzarlas es mediante el juego.

¿Por qué cree usted que existe este boom por las pantallas no solo en las familias sino también entre los pedagogos?

Por una razón muy sencilla, porque tienen enormes posibilidades educativas... Pero lo que ocurre es que esas posibilidades si tuviéramos un poco de paciencia e imaginación serían muy fácil que las desarrolláramos sin esos elementos. Es más fácil y más rápido recurrir a la tablet. Yo no digo que tengamos que prohibirlas del todo, sobre todo en centros educativos. Debe ser un elemento más pero no el único elemento. Como elemento aislado puede ser útil pero de vez en cuando. Lo que no podemos hacer es solamente enseñar a leer a través de la literatura sino que hay que hacer muchos juegos, no puedes enseñar matemáticas solamente con una calculadora. Por eso, no puedes enseñar únicamente con un dispositivo electrónico de pantalla porque entonces

estás arruinando la educación.

A tenor de su experiencia y sin ir a los casos más extremos, ¿qué efectos reales puede tener este abuso de las pantallas?

Efectos reales que estamos notando en la clínica en niños considerados sanos: niños que han tenido una infancia más o menos normal cuando aparece una tablet o un móvil en su vida dejan el juego y comienzan a ser más agresivos hacia el entorno y más agresivos contra sus padres. Punto uno. Pierden la capacidad de juego y por tanto pierden empatía. Cambia mucho el humor. Punto dos.

Tienen dificultades para conciliar el sueño. Las tablets y los móviles emiten una luz llamada 'luz azul' que tiene un efecto similar al de la cafeína en el sistema nervioso y hace que aumenten los tiempos de vigilia. Los niños tardan más en conciliar el sueño, duermen menos y consecuentemente tienen menos atención porque lo que más afecta a la atención es la falta de sueño.

Además la luz azul provoca un nivel de estimulación al sistema nervioso tan alto que el niño va a requerir ese tipo de luz para mantener la atención. De tal forma que cuando el niño esté delante del profesor, al no emitir éste esa luz azul le va a costar atenderle, va a estar a otras cosas y se va a distraer con más facilidad. Los móviles y tablets están generando déficit de atención con hiperactividad.

Y yendo a los casos más extremos...

Yendo a los casos más extremos llegaríamos por supuesto a problemas graves de conducta, muy muy graves de agresividad, de aislamiento social, niños que ya solo saben vivir a través de la pantalla. En casos en los que hay una patología previa como puede ser el autismo se pueden dar casos graves donde la desconexión con el ambiente es máxima y problemas de aislamiento muy muy graves.

El abuso de las pantallas, ¿acentúa los síntomas de un síndrome o puede provocar uno?

Buena pregunta. No, la pantalla no te va a crear un síndrome de Asperger o te va a hacer autista sino que va a agravar los síntomas de esos síndromes. Pero en personas que *a priori* no son diagnosticables de nada, que no tienen una patología determinada sí va a generar problemas de conducta que en su grado máximo sí van a ser diagnosticables de aislamiento social, agresividad...

Déficit de atención con hiperactividad es solo uno de los efectos que

tiene el abuso de las pantallas por parte de los niños

¿Cómo se puede revertir esta situación?

La forma de conseguirlo es educando a los padres en el perjuicio que estos elementos están creando para que así sepan racionalizarlos. ¿Cuál es el nivel racional? El nivel racional es el uso de pantallas tipo tablet o móvil exclusivo para educación y hasta entonces nada más, eso es lo racional.

Frente a esa postura existe la posición de que estos dispositivos están en la sociedad, y no puedes prohibirlo porque el niño va a convertirse en un niño raro. Entonces a lo que nos están enfrentando es: ¿usted que quiere tener, un niño raro o un niño mediocre? Si por raro se entiende un niño que no ve la pantalla y que lee, que no ve la pantalla y que juega, que no está absorto en la pantalla y tiene una relación normal con los demás yo quiero que mis hijos sean raros porque si ser normal es ser mediocre yo esto es lo último que quiero para mis hijos.

Usted trabaja entre Estados Unidos y España. ¿Existen diferencias significativas entre países o es muy similar a nivel global?

Existen diferencias muy significativas entre distintos países. En EE.UU. el uso de las pantallas ha alcanzado unas proporciones absolutamente increíbles. Aquí un niño está de promedio, según las estadísticas, dos horas y media delante de la pantalla. En EE.UU. superan las cuatro horas y media diarias. En México es raro que un niño de 6 años no tenga su propia tablet. Hablo de todos los niños, también en los niveles socioeconómicos tienen tablet a los 6 años. Son introducidos en la pantalla mucho antes y abusan de ella mucho más por su cercanía con EE.UU.

En España nos estábamos salvando. Los padres hasta hace poco tenían muy claro que los niños antes de los 14 años no debían tener móvil. Hoy en día desgraciadamente el teléfono móvil y la tablet están siendo el regalo estrella en la primera comunión, con ocho o nueve años, y me temo que incluso la edad está bajando.

Pasamos ahora a la televisión. ¿Es cierto el dicho de que la televisión atonta?

Sí, claro. Es imposible que la televisión no atonte. La televisión siempre se la ha llamado *la caja tonta* y no porque la caja sea tonta sino que los tontos son los que están delante. Hace muchos años cuando tenía 12 años vi un programa en la televisión que se llamaba 'La Clave' y el programa trataba sobre la televisión, sobre sus beneficios

Publicado: Jueves, 05 Enero 2017 01:40

Escrito por Nacho Calderón

y perjuicios, hablo de 1978. Llevaron a un filósofo que no recuerdo su nombre y no tenía televisión. Le preguntaron por qué no tenía televisión. Y dijo: *porque me quita mucho más de lo que me da.*

Esa frase sigue siendo cierta hoy con todos estos dispositivos. Y es muy importante pensar qué nos da la televisión y que nos está quitando...

Llegan los Reyes Magos y se bombardea a los niños con regalos, ¿qué opinión le merece como experto?

Llevo años con una campaña intentando convencer a los Reyes Magos de que el número máximo de regalos que puede soportar un niño de una manera sana son cinco en total en todas las navidades. Si superas el máximo de cinco regalos en total, incluyendo los regalos que dejan en casa de los abuelos, en casa de los padrinos, que dejan en nuestra casa, el niño va a desarrollar un síndrome que es el síndrome de lo "merezco todo". Este síndrome genera niños que son bastante difíciles de soportar. Es muy grave porque los niños en general son deliciosos, muy agradables y divertidos pero cuando generan el síndrome de *me lo merezco todo* porque los Reyes les han traído más de cinco regalos ya no son tan divertidos, ya no son tan simpáticos, ya no son tan agradables. Es una lástima.

La colección de sus libros se llama 'Educar con sentido' al igual que su blog. ¿Qué es para usted educar con sentido?

Dejamos el nombre abierto, sin cerrarlo. Lo que quiero es que los padres respondan a qué sentido quieren dar a la educación de sus hijos, que piensen qué sentido doy al educar. Yo cuando escribí los libros pensaba en educar con sentido católico, con sentido crítico, con sentido del humor, con sentido de futuro... pero cada padre debe decidir que cuando educo qué sentido doy a la educación de mis hijos.

Para este neuropsicólogo infantil el juego debe ser la principal prioridad para los niños y quitarles tiempo de jugar puede tener graves implicaciones futuras para ellos

¿Y el sentido común dónde lo dejamos?

Desde mi punto de vista hoy en día no existe. Podíamos hablar de sentido común hace 40 o 50 años cuando la sociedad era una sociedad muy homogénea. Cuando un niño bajaba a la calle y hacia algo que estaba mal le podía regañar el portero, el quiosquero, le podía llamar la atención cualquiera porque había un sentido común y los padres agradecían esa labor.

Publicado: Jueves, 05 Enero 2017 01:40

Escrito por Nacho Calderón

Hoy en día la sociedad es tan heterogénea, está tan mezclada de diferentes visiones que ya no hay algo que podamos llamar *común*, por eso no hablamos de sentido común.

En sus libros insiste en el respeto y las normas en la educación pero en la actualidad ambas palabras no están muy de moda. ¿Cree que este hecho está creando pequeños dictadores?

Claro. Lo que ocurre es lo siguiente: el niño al nacer en pocos meses va a descubrir que hay normas, que hay cosas que puede hacer y que no puede hacer y si intenta meter los dedos en el enchufe sus papás le van a decir “no” y si intenta a hacer algo que pueda poner en peligro su vida sus papás le van a decir “no”.

Pero llevas razón en que hoy en día a parte de esas cosas apenas se dice que no a los niños. El niño cuando descubre que hay cosas que se pueden hacer o no se pueden hacer va a intentar enseñar a los padres que es lo que pueden hacer ellos y lo que no pueden hacer. Va a intentar él poner sus normas. Si los padres son demasiado laxos en las normas o les da miedo educar, el niño se va a ocupar de hacerlo. Yo siempre digo que en los primeros seis años de vida alguien va a quedar educado. Lo adecuado es que al final de los seis años de vida el niño esté educado pero si el niño no ha sido educado los padres van a ser muy obedientes.

Entrevista de Javier Lozano en religionenlibertad.com.