Cuando las pantallas se interponen entre padres y madres e hijos: lo que dice la ciencia

escrito por Elisabeth Torras-Gómez | 19 de septiembre de 2026

A menudo se les aconseja a los padres que limiten el tiempo de pantalla de sus hijos. Sin embargo, con menor frecuencia nos hacemos otra pregunta: **¿qué ocurre cuando es el padre o la madre quien mira la pantalla?**

Una nueva revisión sistemática y metaanálisis publicada en *JAMA Pediatrics* examina cómo el uso que hacen los padres de los teléfonos inteligentes y otros dispositivos digitales en presencia de sus hijos puede influir en la salud y el desarrollo infantil durante los primeros años.

El estudio:

Los investigadores combinaron los hallazgos de 21 estudios que incluyeron a casi 15.000 parejas de padres e hijos, lo que lo convierte en el análisis más completo hasta la fecha sobre lo que suele denominarse uso parental de la tecnología o «tecnoferencia»: esos momentos en los que los dispositivos digitales interrumpen la interacción entre padres e hijos.

En el conjunto de los estudios, un mayor uso de la tecnología por parte de los padres se asoció de manera constante con un menor desarrollo cognitivo, una conducta prosocial más débil, más comportamientos internalizantes (como la ansiedad y el aislamiento), más comportamientos externalizantes (incluidos la agresividad y la

hiperactividad) y, en general, mayores dificultades emocionales y conductuales en los niños pequeños.

La revisión también halló una vinculación con una reducción en el apego entre padres e hijos, una menor sensibilidad y capacidad de respuesta por parte de los progenitores, y una menor frecuencia en las interacciones verbales y no verbales. En otras palabras, cuando la tecnología compite habitualmente por la atención de los padres, las oportunidades para los intercambios recíprocos que favorecen el desarrollo temprano se vuelven menos frecuentes.

No todas las variables mostraron una asociación clara. Las pruebas que vinculan el uso de la **tecnología** por parte de los padres y madres con la actividad física, el desarrollo motor, el sueño o las rabietas de los niños fueron inconsistentes o demasiado limitadas para extraer conclusiones firmes. Asimismo, la mayoría de los estudios midieron el uso cotidiano de la tecnología y no un uso problemático o adictivo, lo que sugiere que incluso las interrupciones digitales habituales pueden tener relevancia.

Los autores también evaluaron el grado de certeza de estos hallazgos. Aunque las asociaciones fueron generalmente consistentes, la mayor parte de las pruebas disponibles procedían de estudios observacionales, lo que significa que no pueden demostrar que el uso de la tecnología por parte de los padres cause directamente estas diferencias en el desarrollo. Otros factores, como el estrés parental, la salud mental o las circunstancias familiares, también podrían influir.

Qué significa esto para la salud cotidiana:

El desarrollo en la primera infancia depende no solo de la

cantidad de tiempo que los padres pasan con sus hijos, sino también de la calidad de ese tiempo. Décadas de investigación sobre el desarrollo infantil han demostrado que los bebés y los niños pequeños aprenden a través de interacciones receptivas: el contacto visual, la conversación, la atención compartida, las expresiones faciales y el intercambio de turnos.

Esta revisión sugiere que las interrupciones digitales frecuentes pueden reducir esos momentos cotidianos que ayudan a construir el lenguaje, la regulación emocional y las relaciones seguras. Sin embargo, los hallazgos no pretenden insinuar que los padres no deban usar nunca el teléfono en presencia de sus hijos. Más bien señalan el valor potencial de crear breves espacios de interacción sin interrupciones —durante las comidas, el juego, las rutinas antes de dormir o las conversaciones— en los que los niños cuenten con la atención plena de sus padres.

La conclusión:

La tecnología se ha integrado plenamente en la vida familiar moderna y pocos padres pueden, de forma realista, guardar el teléfono durante todo el día. Sin embargo, esta revisión sugiere que la frecuencia con la que los dispositivos interrumpen las interacciones entre padres e hijos importa, más allá del tiempo que los propios niños pasan frente a las pantallas.

Referencia

Toledo-Vargas, M., Chong, K. H., Maddren, C. I., Howard, S. J., Wakefield, B., & Okely, A. D. (2025). Uso de la tecnología por parte de los padres en presencia de los hijos y salud y desarrollo en la primera infancia: una revisión sistemática y metaanálisis. JAMA Pediatrics, 179(7), 730-737.

https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.0682

Este artículo fue publicado el 9 de agosto en Daily27

Imagen: