

10 MOTIVOS POR LOS QUE POSPONER EL ACERCAMIENTO DE LOS SMARTPHONE A LOS NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS

Cómo y cuánto los niños pueden usar los smartphone

Hace meses, la Asociación Japonesa de Pediatría empezó una campaña para restringir el uso prolongado de los móviles y tabletas, sugiriendo control y más juegos a los padres. Ahora son la *Academia Americana de Pediatría* y la Sociedad Canadiense de Pediatría las que revelan 10 razones por las que los niños menores de 12 no deben usar estos aparatos sin control. Ellos lo tienen claro, los bebés de 0 a 2 años no deben tener contacto alguno con la tecnología; los de *3 a 5 años*, debe ser restringido a una hora/día; de 6 a 18 años la restricción debería ser a 2 horas/día.

Por qué limitar el acceso de los niños a los móviles o tabletas

1. Desarrollo cerebral de los niños

Un desarrollo cerebral causado por la exposición excesiva a las tecnologías, puede acelerar el crecimiento del *cerebro de los bebés* entre 0 y 2 años de edad, y asociarse con la función ejecutiva y déficit de atención, retrasos cognitivos, problemas de aprendizaje, aumento de la impulsividad y de la falta de autocontrol (rabietas).

2. Retraso en el desarrollo del niño

El excesivo uso de las tecnologías puede limitar el movimiento, y consecuentemente el rendimiento académico, la alfabetización, la atención y *capacidades*.

3. Obesidad infantil

El sedentarismo que implica el uso de las tecnologías es un problema que está aumentando entre los niños. *Obesidad* lleva a problemas de salud como la diabetes, vasculares y cardíacos.

4. Alteraciones del sueño infantil

Los estudios revelan que la mayoría de los padres no supervisan el uso de la tecnología a sus hijos, en sus habitaciones, con lo que se observa que los niños tienen más dificultades para *conciliar el sueño*. La falta de sueño afectará negativamente a su rendimiento académico.

5. Enfermedad mental

Algunos estudios comprueban que el uso excesivo de las nuevas tecnologías está aumentando las tasas de depresión y ansiedad infantil, trastornos de vinculación, *déficit de atención*, trastorno bipolar, psicosis y otros problemas de conducta infantil.

Acceso de los móviles a los niños

6. Conductas agresivas en la infancia

La exposición de los niños a contenidos violentos y agresivos, puede alterar su conducta. Los niños imitan todo y a todos. Así que hay que vigilar el uso y la *navegación de los niños en móviles* o tabletas.

7. Falta o déficit de atención

El uso excesivo de las nuevas tecnologías puede contribuir a déficit de atención, disminuir la concentración y *la memoria de los niños*, gracias a la gran velocidad de sus contenidos.

8. Adicción infantil

Los estudios demuestran que uno de cada 11 niños de 8 a 18 años son adictos a las nuevas tecnologías. Cada vez que los niños usan dispositivos móviles, se separan de su entorno, de amigos y familiares.

9. Demasiada radiación

La OMS, Organización Mundial de la Salud clasifica los teléfonos celulares como un riesgo debido a la emisión de radiación. Los niños son más sensibles a estos agentes y existe el riesgo de contraer enfermedades como el *cáncer*.

10. Sobreexposición

La constante y *sobreexposición de los niños* a la tecnología les hacen vulnerables, explotables y expuestos a los abusos.

Además, los expertos coinciden que estar demasiadas horas pegado al móvil o a la tableta es perjudicial al desarrollo de los niños. Ellos creen que generan niños más pasivos y que no saben interactuar o tener contacto físico con otras personas. Y aunque entienden que las nuevas tecnologías son parte de su vida, ellos creen que no deben sustituir a la *lectura de un libro* o al tiempo de *juego con los hermanos* y los padres.

