

5 problemas



4 ideas de expertos

Por EducomLab.cl

Se han observado
5 riesgos en niños sobre
expuestos a pantallas,
es decir, que utilizan las tecnologías por más tiempo de lo recomendado.

1 Impacto negativo en el cerebro en desarrollo.

El más reciente estudio del Instituto Nacional de Salud en EEUU determinó que los niños conectados a pantallas por más de 2 horas al día tienen peores resultados en tests de lenguaje y pensamiento y que quienes usan smartphones, tablets y videojuegos por más de 7 horas muestran diferencias significativas en sus imágenes cerebrales.

2 Aumento de obesidad infantil.

Estudios han mostrado que la obesidad infantil en etapas de post lactancia estaría relacionada con hábitos sedentarios que permite la tecnología, como al comer con pantallas, ya que los niños no estarían atentos a la sensación de saciedad por estar tan concentrados en lo que ven.

La American Academy of Pediatrics establece que los jóvenes que ven más de 5 horas de TV al día tienen 5 veces más de probabilidades de desarrollar obesidad que quienes ven menos de 2 horas. En niños de 4 a 9 años, estar expuestos más de 1,5 horas a pantallas es considerado un factor de riesgo de obesidad.

¿CUÁNTO ES EL TIEMPO
RECOMENDADO DE PANTALLAS AL
DÍA PARA NIÑOS SEGÚN EDAD?

MENOS DE 2 AÑOS
NO RECOMENDABLE

3 A 7 AÑOS
MEDIA A UNA HORA

7 A 12 AÑOS UNA HORA

12 A 15 AÑOS
UNA HORA Y MEDIA

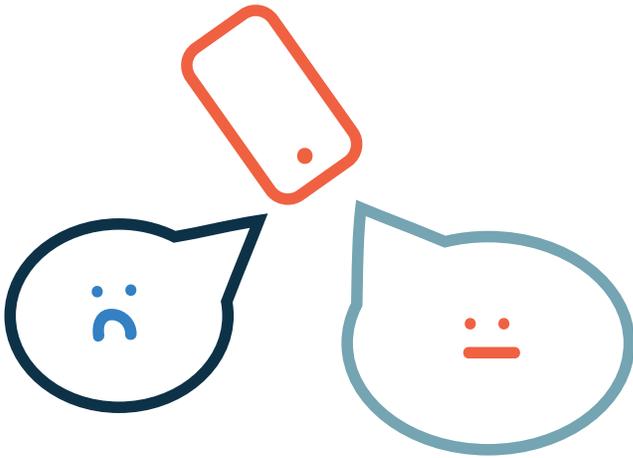
16 AÑOS Y MÁS
DOS HORAS

3 Relación con Déficit Atencional.

El estudio más reciente citado por la Asociación Médica Norteamericana, que observó por dos años a adolescentes de 15 - 16 años sin Déficit Atencional e Hiperactividad, asoció el sobreuso de pantallas con la aparición de estos síntomas. El estudio también observó que aquellos jóvenes que utilizan videojuegos como actividad familiar en conjunto, no presentarían los síntomas, a diferencia de los que juegan individualmente.

4 Afecta los hábitos de sueño.

Tanto la luz de las pantallas como los contenidos estimulantes perturban el buen dormir. Un niño que pasa demasiadas horas conectado, especialmente antes del momento de acostarse, puede tener dificultades para quedarse dormido o para mantener el sueño durante la noche. Profesionales de la salud mental también agregan que hoy el sueño se vería afectado porque niños y jóvenes se despiertan durante la noche, cuando el resto de la familia está descansando, para conectarse a Internet y especialmente jugar con niños de lugares que tienen otra zona horaria.



5 Disminución de la empatía y compasión.

La sobreexposición a pantallas afectaría un área del cerebro que se llama ínsula, que se relaciona con la habilidad de desarrollar empatía y compasión por los demás.

Aunque las habilidades sociales se aprenden y desarrollan con los años, la infancia y adolescencia son momentos claves para esto. Pasar mayor tiempo libre en videojuegos y aplicaciones dificultaría ejercitar comportamientos sociales y de comunicación que se facilitan en el contacto cara a cara. De acuerdo a la Asociación Americana de Pediatría, la sobreexposición a videojuegos puede llevar a desarrollar un trastorno adictivo, el cual afecta en gran medida el desarrollo social de la persona.

Reconocidos desarrolladores de la industria y gestores del avance tecnológico, limitan y regulan el uso en sus propios hijos...

 **Comidas sin pantalla en la casa de Steve Jobs.** Era una regla para él, su esposa e hijos. La hora de comer en familia se destinaba a conversar, compartir historias y comentar libros. Nunca un Ipad o un computador sobre la mesa.

 **Bill Gates ha mencionado numerosas veces cuánto limita el tiempo de pantalla de sus hijos, especialmente antes de la hora de dormir.** Tampoco que tengan celular antes de los 14 años, aunque sus amigos ya tengan. La hora de comida también es libre de pantallas.

 **Alexis Ohanian, fundador de Reddit, recientemente afirmó:** “Mi esposa y yo queremos que nuestra hija tenga límites respecto al uso de pantallas. Me encantaría jugar videojuegos con ella cuando sea grande, pero antes de eso es muy importante que tenga tiempo de aburrirse, de estar con sus propios pensamientos y juguetes, regularemos el uso de tecnologías fuertemente”.

 **Evan Spiegel, cofundador de Snapchat,** no sólo limita el uso de tecnologías a su hija de 7 años a una hora y media semanal, sino que valora que sus padres hayan regulado su propia exposición a la televisión hasta ser un adolescente. Dice que esto le permitió dedicar tiempo a otras actividades mucho más significativas como jugar y leer.