

El acceso de los niños a las nuevas tecnologías

El acceso de los niños a las nuevas tecnologías parece no tener frenos. Antes, la preocupación se limitaba a que los niños se quedaban demasiadas horas [frente a la televisión](#), mientras hoy hay un gran desasosiego de los padres acerca del contacto que tienen los niños, incluso los bebés, con los smartphone y tabletas. Expertos en el tema alertan sobre el riesgo del uso de esos aparatos en bebés y niños. ¿Son los teléfonos móviles y las tablets las nuevas [niñeras y cuidadores](#) de los niños?

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 (rabieta).

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.

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.

Fuente: Vilma Medina Directora de GuiaInfantil.com

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/nuevas-tecnologias/10-motivos-para-prohibir-los-smartphone-a-ninos-menores-de-12-anos/>