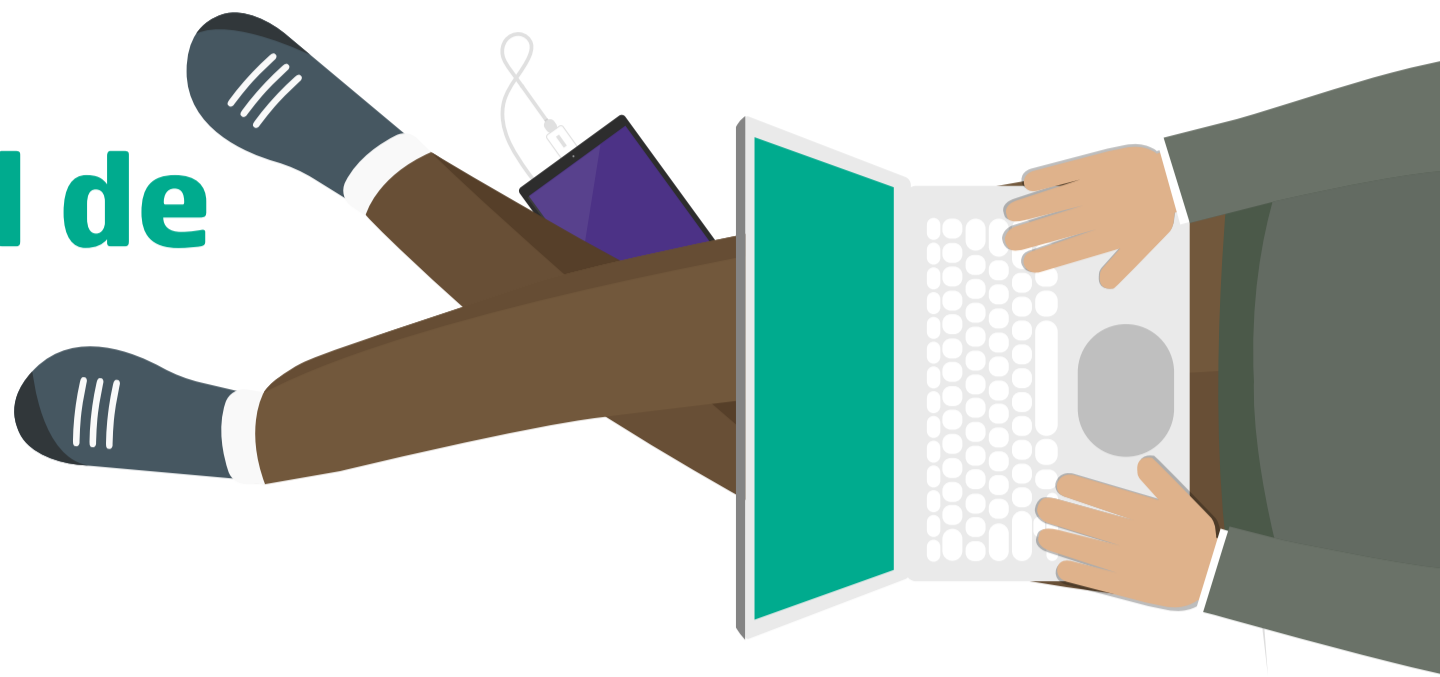




¿ES SANO QUE NIÑAS Y NIÑOS USEN DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS POR MUCHO TIEMPO?

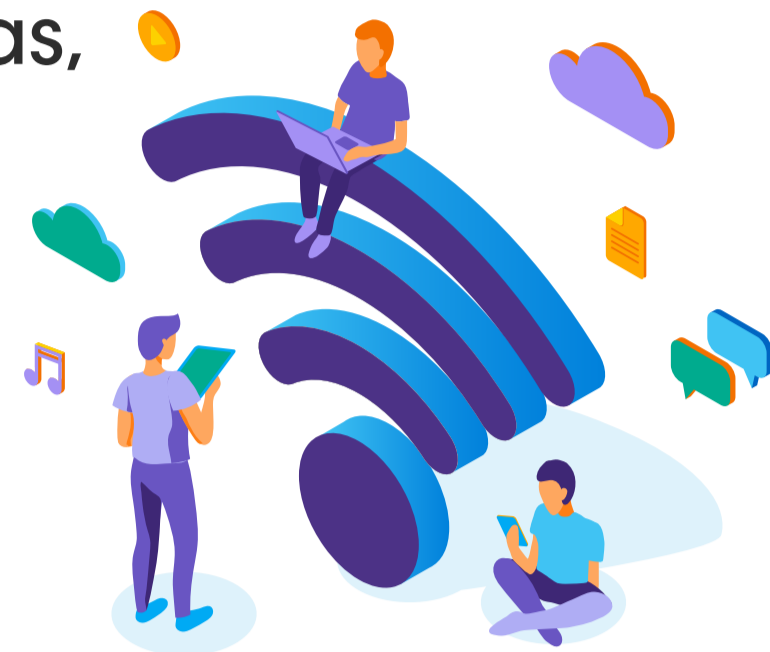
La tecnología crece a un ritmo vertiginoso. Cada vez pasamos más tiempo frente a las pantallas, tenemos más disponibilidad de dispositivos e incrementamos su uso para múltiples tareas cotidianas.

¿Aumentó la cantidad de horas que pasamos mirando pantallas?



Sí. La cantidad de horas que pasamos frente a la pantalla o usando un dispositivo electrónico se incrementa cada día. Usamos pantallas para estudiar, entretenernos, informarnos, entre otras cosas. Leemos y publicamos contenidos en distintas plataformas, desde cualquier lugar y en cualquier momento.

La hiperconectividad y la sobre abundancia de información pueden generar riesgos, entre ellos la ciberdependencia o adicción.



¿Cómo saber si una niña o un niño es ciberdependiente?

Una niña, niño o adolescente que hace uso de pantallas e internet no presenta ningún indicio adictivo si lo hace para divertirse, comunicarse o jugar y disfruta con ello. No hay señales de alarma si el uso que hace de ellas no interfiere en sus obligaciones ni en sus actividades de tiempo libre. El tiempo aconsejado para el uso de dispositivos tecnológicos depende de la edad.



Empieza a haber indicios de uso inadecuado cuando el incremento del uso produce una interferencia grave en la vida cotidiana haciendo que la persona pierda el interés por otras actividades.

Esta situación se torna insostenible cuando la niña, niño o adolescente ya no usará las pantallas y tecnología para pasarlo bien sino para aliviar el malestar que le supone no utilizarlas.

¿Qué conductas pueden ser síntomas de adicción?

Las conductas típicas o los síntomas de la adicción se pueden resumir en los siguientes puntos:

Tolerancia:

La tolerancia se refiere a la necesidad de aumentar la duración, la intensidad y/o la frecuencia del uso de pantallas e internet lo que hace que las niñas y niños dediquen progresivamente más tiempo, ya sea para navegar por Internet, jugar a videojuegos, hablar o enviar mensajes a través del teléfono móvil u otras actividades.

Ocultación:

Es muy difícil que una persona reconozca si es adicta al uso de pantallas e internet. Esta negación del problema se mantiene a pesar de las evidencias: fracaso escolar, aislamiento social, mentiras reiteradas y otras, que en numerosas ocasiones complican la detección del problema e intervención de los padres y profesionales.

Abandono de otras actividades:

A medida que va pasando el tiempo, la conducta objeto de adicción va ocupando más tiempo en la vida de la persona, de manera que empiezan a verse perjudicadas otras actividades, tanto obligaciones como aficiones.



Cambios de comportamiento:

El problema de adicción daña todas las parcelas de la vida de la persona. Si el problema se prolonga en el tiempo, aparecerán cambios emocionales, cambios en los hábitos y en las rutinas de la vida diaria, cambios físicos, etc., que persistirán mientras se mantenga la conducta adictiva.

¿Cómo podemos evitar el uso de pantallas?

- No hagas llamadas ni revises los mensajes cuando conversas, cenas o juegas con tu familia o amigos
- Prográmate para tener durante el día un momento sin usar pantallas
- Usa las redes sociales con responsabilidad, limita el tiempo que estas conectado
- Da el ejemplo como adulto y autolimita el tiempo de uso de los dispositivos
- Propón usos creativos de Internet a las niñas y niños
- Conversa sobre los posibles riesgos y las formas de cuidar la seguridad y la privacidad en Internet
- Conversa también sobre los aspectos positivos de la Internet: lo que estás haciendo, aprendiendo y descubriendo



¿Cómo acompañar a los niños y las niñas?

SER POSITIVO/A: Enfocarse en los usos y beneficios de la tecnología en lugar de hacerlo en los aspectos negativos.

DIALOGAR: Como adultos es importante compartir nuestra experiencia con las niñas y niños, tanto de ¿cómo utilizar la tecnología? como sobre, ¿qué oportunidades y dificultades encontramos?

PACTAR: Establecer tiempos en los que las niñas y niños se comprometen a dejar de lado las pantallas.

ESTABLECER ESPACIOS SIN PANTALLAS: Dejar los dispositivos de lado en determinados lugares donde su uso puede ser molesto.

ACORDAR MOMENTOS DESCONECTADOS: Dejar de lado los dispositivos en determinadas situaciones como antes de dormir, mientras hacemos actividad física, cuando conversamos con familia, amigos, a la hora de hacer la tarea, etc.