

Diarios Regionales 01 07 2018

Hace poco tiempo, los padres se preguntaban si permitir o no a sus hijos tener una cuenta en Facebook y si deberían supervisarlos. Hoy la pregunta se traslada a darles o no un celular y bajo qué condiciones. El espectro incluye padres que se niegan a darle celulares a sus hijos –en aras de protegerlos y evitar su apego a las pantallas- hasta los que se los entregan sin regulación, control ni rendición de cuentas alguna –aduciendo que confían en que sabrán usarlo con responsabilidad y que no pueden invadir la privacidad de sus hijos-. En el medio están quienes entregan el celular conociendo su clave de acceso y con un filtro de control parental que permite decidir sobre accesos permitidos, horarios y tiempos de uso.

Pienso en tres asociaciones útiles para que los padres consideren antes de entregar un celular a sus hijos. Una con la pistola. El mal uso del celular puede hacer mucho daño a otros y a la inversa, a uno mismo, especialmente por vía del whatsapp y toda la información personal que queda a disposición de terceros. Otro, con una enciclopedia. El celular integrar todos los programas que los conectan a redes sociales, comerciales, bancarias, seguros, aplicativos, etc. lo que permite construir una biografía, historia y perfil de gustos y actitudes de cada persona. A manera de un saber enciclopédico que quedará grabado para siempre y para ser usado de mil maneras por terceros. La tercera, la del sueño. Los adolescentes necesitan dormir 8 a 10 horas para reparar su equilibrio corporal pero el uso hasta tarde del celular, e incluso llevarlo a la cama, constituye una permanente fuente de ansiedad que perturba el sueño reparador.

Dicho esto, si los padres son los propietarios del celular y la línea que le será entregado a sus hijos, ¿porque no pueden entregarlo estableciendo pautas y condiciones para su uso? No olvidemos que la autonomía juvenil y el comportamiento responsable son construcciones continuas en el tiempo, desde que el niño es pequeño hasta que se vuelve un adulto independiente, y en cada etapa de ese tránsito por la vida se requiere algún tipo de acompañamiento, supervisión y límites dentro de los cuales el joven cultiva su identidad y valores.

En FB: <https://www.facebook.com/leon.trahtemberg/posts/1805782666188927>

Artículos afines:

Continuamente los padres piden algunas pautas para saber cómo abordar el uso del teléfono celular por parte de sus hijos. En otros casos hay niños que aún no usan el teléfono celular pero sí otros equipos con juegos y entretenimientos digitales. Aquí encontrarán un video orientador de 6' muy útil. #AprendemosJuntos V.O. [How do we use the mobile phone in front of our children](#) ? Adam Alter, psicólogo y conferencista (Si desean el video completo de la entrevista de 31' lo pueden encontrar en <https://www.youtube.com/watch?v=2qszoZ-GqU8&feature=em-uploademail>)

Una postura contracorriente. Las escuelas están prohibiendo los teléfonos inteligentes. Wahington Post 21 09 2018 Aquí hay un argumento de por qué no deberían y qué deberían hacer en su lugar. [Schools are banning smartphones. Wahington Post 21 09 2018](#) Here's an argument for why they shouldn't — and what they should do instead.

[Abusar de las pantallas lastra la inteligencia de los niños. El Pais 26 09 2018.](#) Un estudio marca como límite máximo las dos horas diarias de ocio con tabletas y móviles.

[Edad para usar smartphones](#)

[Uso de celulares y iphones en clases](#)

[Escolares demandan derecho a usar celulares y facebook en clases](#)

[Steve Jobs, Libros Digitales y Educación](#)

[Tomadura de pelo: enseñar a los escolares las habilidades para el siglo XXI](#)

[Have Smartphones Destroyed a Generation?](#) JEAN M. TWENGE SEPTEMBER 2017 ISSUE

More comfortable online than out partying, post-Millennials are safer, physically, than adolescents have ever been. But they're on the brink of a mental-health crisis.

[En España, uno de cada tres niños de 10 años tiene móvil.](#) En el caso de los de 13, el 78,4%, y entre los de 15, el 90%, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE) de 2014. No existen datos oficiales de cuántos centros educativos usan los móviles en clase frente a los que lo prohíben. Tampoco del número de profesores capacitados para usarlos como herramienta didáctica.

Niños y adolescentes en medios digitales: en la última década, el uso de medios digitales, incluidos los medios interactivos y sociales, ha crecido, y la evidencia de la investigación sugiere que estos medios más nuevos ofrecen tanto beneficios como riesgos para la salud de niños y adolescentes. Los beneficios basados en la evidencia identificados a partir del uso de medios digitales y sociales incluyen aprendizaje temprano, exposición a nuevas ideas y conocimiento, mayores oportunidades de contacto social y apoyo, y nuevas oportunidades para acceder a mensajes e información de promoción de la salud. Los riesgos de dichos medios incluyen efectos negativos para la salud en el sueño, la atención y el aprendizaje; una mayor incidencia de obesidad y depresión; exposición a contenido y contactos inexactos, inapropiados o inseguros; y comprometió la privacidad y la confidencialidad. Este informe técnico revisa la literatura sobre estas oportunidades y riesgos, enmarcados en torno a preguntas clínicas, para niños desde el nacimiento hasta la edad adulta. Para promover la salud y el bienestar en niños y adolescentes, es importante mantener una actividad física adecuada, una nutrición saludable, una buena higiene del sueño y un entorno social enriquecedor (ver artículo con el link).

<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2016/10/19/peds.2016-2593.full>

[Cómo frenar el enganche al móvil en los mayores de 16 años \(sin quitárselo\)](#)

[Niños y adolescentes en medios digitales \(Asociación Pediátrica Norteamericana\)](#)

[“Con los preadolescentes, la clave es más bicicleta y menos ‘smartphone’.](#) Bárbara Tamborini y Alberto Pellai son autores de 'La edad del tsunami', un libro en el que se acercan a esta etapa vital poco estudiada y sumamente desconocida

[La tragedia silenciosa que afecta a los niños de hoy](#)

[The silent tragedy affecting today's](#)

[children](#) En los últimos 15 años: 1 de

cada 5 niños tiene problemas de salud mental;

43% de aumento en TDAH;

37% de aumento en la depresión adolescente;

Aumento del 100% en la tasa de suicidio en niños de 10 a 14 años;

Criar una generación saludable en un ambiente insalubre.

Los niños pagan con su bienestar emocional por la pérdida de la infancia bien equilibrada.

¿Qué está mal? La privación de padres emocionalmente disponibles, límites y orientación claramente definidos, responsabilidades, nutrición equilibrada y sueño adecuado, movimiento al aire libre, juego creativo, interacción social, oportunidades para tiempos no estructurados y aburrimiento.

Niños interactúan con padres digitalmente distraídos, padres

indulgentes que les permiten "gobernar el mundo", sentido de derecho en lugar de responsabilidad, sueño inadecuado y nutrición desequilibrada, estilo de vida interior sedentario,

estimulación sin fin, niñeras tecnológicas, gratificación instantánea y ausencia de momentos aburridos

['Schools need to react quickly': Education expert urges smartphone ban \(Australia\)](#)

[Lo que sabemos sobre las pantallas y los niños. ¿Realmente las pantallas les hacen daño a los niños?](#)

La investigación longitudinal espera seguir a 11.800 niños a través de la adolescencia, con estudios anuales de resonancia magnética, para ver si los cambios en el cerebro están relacionados con el comportamiento o la salud. El estudio comenzó en 2013 con veintiún centros de investigación académica; el enfoque inicial era en los efectos de las drogas y el consumo de alcohol en el cerebro adolescente. El proyecto se ha expandido y ahora incluye otros temas, como los efectos de las lesiones cerebrales, la exposición a pantallas, la genética y una serie "de factores medioambientales diversos".

Separar las consecuencias negativas y las positivas en el desarrollo físico del cerebro será muy difícil, dados los muchos factores que están potencialmente en juego: desde los efectos del consumo de marihuana, del alcohol, los cigarrillos electrónicos, las diferencias genéticas, los cambios en casa o la escuela hasta toda la tormenta emocional que conlleva la adolescencia.

La mayoría de los padres quizá ya están conscientes de la desventaja más grande del tiempo frente a las pantallas: el grado al que puede desplazar otras experiencias de la infancia, entre ellas el sueño, escalar cercas, jugar al aire libre o meterse en problemas. Aunque muchos padres —quizá la mayoría— seguramente vieron varias horas de televisión al día cuando eran jóvenes. Puede que sus experiencias quizá sean más similares de lo que creen a las de sus hijos.

