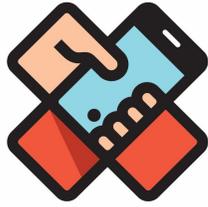


Movimiento

**NO ES
MOMENTO**



MNEM 2024

¿POR QUÉ ESPERAR?

Hay una razón por la cual los altos ejecutivos de Silicon Valley dicen NO al teléfono inteligente, por lo menos hasta que sus hijos cumplan los 14 años. De hecho, hay una larga lista de razones y los padres de familia necesitan tener conocimiento de esto.

Por qué esperar

MNEM 2024

Los teléfonos inteligentes están cambiando la niñez

La niñez está cambiando para nuestros hijos. Jugar afuera, pasar tiempo con los amigos, leer libros y convivir en familia sucede mucho menos. Hoy en día, los niños pasan horas en Snapchat, Instagram y Youtube. Con los niños pasando entre 3 y 7 horas al día delante de una pantalla, muchas cosas que son esenciales para la niñez se han hecho a un lado para darle espacio al entretenimiento en línea.

Los teléfonos inteligentes son adictivos

Estudios demuestran que la dependencia a los teléfonos inteligentes pueden producir algunas de las mismas respuestas cerebrales que causan adicción, similares a lo que sucede con las adicciones al alcohol, las drogas y apuestas. [Los teléfonos inteligentes son como si nuestros hijos tuvieran las "maquinitas de casino" siempre a la mano](#), constantemente tentados para que quieran más. La industria de la tecnología diseña intencionalmente los apps y las redes sociales, para que la gente los "consuma" durante periodos largos de tiempo porque así es como hacen dinero.

El uso excesivo de teléfonos inteligentes está alterando el cerebro de los niños

Los resultados iniciales de [un estudio innovador](#) hecho por el National Institute of Health revelan que las Resonancias Magnéticas (MRI) encontraron diferencias significativas en los cerebros de niños que utilizan teléfonos inteligentes, ipads y videojuegos por más de 7 horas al día. Se encontró que los niños que pasan un tiempo excesivo detrás de las pantallas tienen un adelgazamiento prematuro de la corteza. Esta es la capa que se encuentra más exterior y que procesa la información de los cinco sentidos.

Los teléfonos inteligentes son una distracción académica

Durante la Primaria y Secundaria, se establecen las bases para el éxito académico. Los niños aprenden a manejar productivamente su tiempo, proyectos y tareas. Introducirles a esta edad una distracción constante con un teléfono inteligente puede perjudicarlos académicamente. Los resultados de un [estudio trascendental en el desarrollo del cerebro](#), por el National Institute of Health, demuestran que los niños que pasan más de dos horas al día detrás de una pantalla, obtuvieron resultados más bajos en exámenes de pensamiento y lenguaje.

[Investigaciones hechas por la Universidad de Texas](#), indican que sólo la presencia de un teléfono inteligente reduce la capacidad cognitiva y la capacidad de enfoque del cerebro para tomar exámenes. [Un estudio](#) demuestra que utilizar el teléfono inteligente en los salones de clases puede empeorar la calificación del estudiante. [Otro estudio](#) demostró que los niños que van a colegios que prohíben el uso de teléfonos inteligentes, obtuvieron mejores resultados en los exámenes.

El teléfono inteligente perjudica el sueño

[Estudios demuestran](#) que el uso de teléfonos inteligentes y aparatos portátiles con pantallas afectan la calidad y cantidad de horas de sueño en niños y adolescentes. [Un estudio](#) demostró que el uso excesivo del teléfono inteligente estaba relacionado con una menor cantidad de horas de sueño en los niños. El uso del teléfono inteligente también se asoció con una disminución significativa en la calidad de sueño en los niños más pequeños.

Los adolescentes probablemente están inquietos ya que anticipan recibir mensajes de texto y de redes sociales de amigos, afectando su rutina de sueño por la noche. Algunos niños incluso se despiertan a media noche para revisar textos y redes sociales. Las alteraciones en el sueño durante la infancia se asocia con efectos negativos en la salud, incluyendo una dieta pobre, obesidad, sistema inmune débil, retraso en el crecimiento y temas de salud mental.

El tiempo que pasan detrás de una pantalla afecta su comportamiento

Los pre-adolescentes que pasan más tiempo detrás de una pantalla tienen una mayor probabilidad de desarrollar desórdenes disruptivos del comportamiento, teniendo una gran influencia en esto, las redes sociales. Un [estudio encabezado por UC San Francisco](#), publicó sus hallazgos en el Journal of Child Psychology and Psychiatry. Encontraron que el uso de redes sociales está muy ligado a los desórdenes de conducta, mientras que otras formas de uso de pantallas, tales como ver videos en la televisión, jugar videojuegos y enviar mensajes de texto, están ligadas al trastorno de oposición desafiante (ODD). El trastorno de la conducta se caracteriza por violar los derechos básicos de otros o reglas sociales con acciones tales como el bullying, vandalismo y robo, mientras que el Trastorno de Oposición Desafiante (ODD) se caracteriza por patrones de humor negativo, enojo e irritabilidad, argumentativo y conducta desafiante y vengativa.

Los teléfonos inteligentes interfieren en las relaciones

Muchos padres de familia se arrepienten de permitir que sus hijos tengan un teléfono inteligente porque han experimentado cómo este aparato puede ser destructivo en las relaciones. La relación entre padres e hijos se puede deteriorar. Los niños, y los adultos también, se muestran la mayoría del tiempo inatentos con la distracción constante que trae el teléfono inteligente. Las relaciones "cara a cara" disminuyen ya que todos dedican su tiempo y energía en el teléfono.

Los teléfonos inteligentes aumentan el riesgo de ansiedad y depresión

Los niños no están emocionalmente preparados para navegar por el mundo complejo de las redes sociales a una edad tan temprana. Ver las redes sociales de otros, a menudo hace pensar a los jóvenes que se están perdiendo de muchas cosas o que no son suficientes en comparación con sus compañeros. [Estudios](#) demuestran que entre más tiempo alguien use redes sociales, es más alta la probabilidad que se depriman. [Un estudio del Harvard Business Review](#) muestra que entre más tiempo pasen en Facebook, peor se sienten. [Otro estudio](#) muestra que el estado psicológico de los adolescentes disminuye entre más horas a la semana pasan frente a las pantallas.

Adicionalmente, cuando los menores abusan del tiempo que pasan utilizando la tecnología, la estimulación constante del cerebro produce un aumento de la hormona cortisol. Un exceso de cortisol puede inhibir al niño a sentirse tranquilo. Esta pérdida de tranquilidad puede llevarlos a tener desórdenes de ansiedad. [Las tasas de suicidio están en aumento](#), especialmente en niñas entre los 10 y 14 años, triplicando en los últimos 15 años.

Los teléfonos inteligentes ponen a los niños en riesgo de cyberbullying

El Bullying no se limita al recreo de los niños o en los pasillos del colegio. Los Bullies buscan hacer daño a los niños también en redes sociales y mediante mensajes de texto, muchas veces haciendo que sea imposible para la víctima retirarse del acoso. El medio más común que se utiliza para cyber bullying es el teléfono inteligente. [Casi la mitad de los adolescentes en los Estados Unidos han sufrido de bullying o acoso en línea.](#) Sólo [1 de cada 10 víctimas comunican sobre este abuso a sus padres](#) o adulto de confianza. Aproximadamente uno de cada seis niños ha cometido este tipo de acoso a otros.

[Un estudio reciente](#) indica que los niños que obtienen teléfonos inteligentes durante la primaria en comparación a tenerlo más tarde en su adolescencia, están en un riesgo más alto de estar involucrados en un tema de cyberbullying. De acuerdo con los investigadores, el incremento en el riesgo de cyberbullying en relación con tener su propio teléfono inteligente, puede estar ligado al incremento de la oportunidad y vulnerabilidad.

Los teléfonos inteligentes exponen a los niños a contenido sexual

Los teléfonos inteligentes permiten a los niños ver pornografía en cualquier lugar. Los encargados del márketing de pornografía se enfocan intencionalmente en el mercado de los menores que navegan en línea para seducirlos a imágenes y videos peligrosos. [Un estudio](#) demostró que el 42% de los menores que navegan en línea han sido expuestos a pornografía por este medio. De estos, el 66% reportó exposición no deseada a la pornografía en su mayoría a través de anuncios en línea.

Los niños no sólo están viendo contenido sexual con sus teléfonos, sino que también lo están creando. Cada vez son más los niños y jóvenes que están "sexting", enviando mensajes de texto sexuales o imágenes explícitas. También, algunas apps abren las puertas a depredadores sexuales que buscan identificar, seguir, seducir y hacerle daño a nuestros niños.

El aumento en el uso de redes sociales está ligado al desarrollo de desórdenes alimenticios

[Nuevas investigaciones](#) demuestran que el aumento en el tiempo que los jóvenes pasan en las redes sociales, es un factor de riesgo para los desórdenes alimenticios. El aumento en el uso de redes sociales también ha contribuido, en parte, al cambio demográfico en aquellos que son afectados por los desórdenes alimenticios.

Hay un incremento en individuos más jóvenes, incluyendo a pre-adolescentes entre los 9 y 10 años, que sufren de desórdenes alimenticios. Aparte de demostrar imágenes super editadas y filtradas, las redes sociales también ofrecen a los usuarios maneras de encontrar contenidos tales como retos para bajar de peso, videos con técnicas de vómito y dietas que no son saludables.

Ejecutivos de empresas de tecnología prohíben a sus hijos el uso de teléfonos inteligentes

De acuerdo a un [artículo del New York Times](#), muchos ejecutivos de empresas de tecnología se esperan hasta que sus hijos cumplan 14 años para permitirles tener su propio teléfono inteligente. Estos adolescentes pueden hacer llamadas y enviar mensajes de texto, pero no se les permite tener un plan de teléfono con datos hasta que cumplan los 16 años. Si los líderes de los gigantes digitales como Google, eBay, Apple y Yahoo están retrasando el teléfono inteligente, ¿deberíamos nosotros también aceptar que no es momento?

Si los grandes ejecutivos que son exitosos en sus empresas digitales protegen a sus hijos del teléfono inteligente, [¿no deberíamos hacer lo mismo?](#)