

**¿POR QUÉ LOS TELEFONOS CELULARES
AFECTAN LA SALUD FÍSICA Y NEUROLOGICA
EN NIÑOS DE 5 A 15 AÑOS?**





HISTORIA DEL CELULAR

Justo ese día de 2002 el Congreso de los Estados Unidos aprobó la resolución 269 en la que se reconocía que fue el italiano Antonio Meucci, quien inventó el teléfono en 1854 (aparato al que el inventor llamó teletrófono) simplemente para poder conectar su oficina con el dormitorio donde yacía su esposa enferma.

PROCESO

No se trata de que la tecnología pueda ser utilizada para diversos fines, sino de la capacidad de hacerse independiente de ellos, sean los que sean, produciendo diversos conflictos, como el control autoritario sobre los individuos y la sociedad

El uso constante de tecnologías como celulares, tabletas o computadoras, incide negativamente en la neuroplasticidad cerebral de niñas, niños y jóvenes que los usan

EPIDEMIOLOGÍA

Investigaciones del Instituto Nacional de Estadística (2019) señalan que el 66% de la población comprendida entre los 10 y los 15 años poseía un teléfono móvil.

- el 22,3% de los menores de 10 años disponían de un teléfono móvil
- el 38,1% con 11 años
- Con 12 años el 63,9%
- el 84% con 13 años
- el 92,5% con 14
- con 15 años el 93,8%

Sin embargo aun que no nos enfoquemos tanto en este grupo de edades es importante saber que los niños a una corta edad ya poseen con anterioridad de telefonos

VENTAJAS

- Puede socializar y encontrar intereses comunes a través de estos juegos. - Mejora de la atención, lectoescritura, memoria, cálculo mental
- Entretenimiento: los niños/as disfrutan de los teléfonos ya que pueden escuchar música, jugar con videojuegos y ver videos. Para los padres y madres a veces es muy conveniente tenerlos entretenidos con el teléfono mientras hacen las tareas de la casa o realizan un viaje.

PELIGROS

El uso de estos dispositivos sin supervisión de adultos puede hacer que los niños se conviertan en víctimas o en culpables de ciberacoso, robos, timos, chantajes y extorsiones.



Los niños durante largas horas cada día, perjudica su desarrollo normal y les ocasiona problemas de conducta, trastorno de sueño e incluso problemas de depresión infantil y ansiedad, con riesgo de generar adicción en casos extremos.





- 1- Desarrollo cerebral de los niños
- 2- Retraso en el desarrollo del niño
- 3- Obesidad infantil
- 4- Alteraciones del sueño infantil
- 5- Enfermedad mental
- 6- Conductas agresivas en la infancia
- 7- Falta o déficit de atención
- 8- Adicción infantil
- 9- Demasiada radiación
- 10- Sobreexposición

RECOMENDACIONES

- [Bebés y niños pequeños](#) de hasta 18 meses de edad: no deben pasar tiempo frente a pantallas, con la excepción de chatear por vídeo con parientes y amigos.
- Niños pequeños de 18 a 24 meses de edad: pueden pasar algún tiempo delante de pantallas con un padre u otro cuidador.
- [Preescolares](#): no más de una hora al día de programas educativos, vistos con un padre o cuidador que los pueda ayudar a entender lo que están viendo.
- [Niños](#) y [adolescentes](#) de 5 a 18 años: los padres deben averiguar qué límites en el uso de los medios funcionan mejor con sus hijos. Tenga en cuenta aspectos como su edad, su salud y su personalidad. Los medios no deben quitar [horas de sueño](#) ni de [actividad física](#) a ningún niño ni a ningún adolescente.

- La repercusión en la memoria ocurre porque los teléfonos inteligentes permiten que **nuestro cerebro no trabaje demasiado para obtener información**. Por ejemplo, cuando lees un libro, generas con tu mente las imágenes descritas en el trabajo, a diferencia de cuando ves un video. La consecuencia de esto, según la investigación, es que no retenemos el conocimiento.



- Otra encuesta, realizada por investigadores de la Universidad de Waterloo (Canadá), en 2015, señala que el uso desmedido de los teléfonos móviles impulsan la pereza a la hora de pensar.
- El artículo, publicado en *Science Daily*, explica que con los teléfonos inteligentes ya no hay que memorizar un número de teléfono o usar un mapa para orientarte en la ciudad: el dispositivo realiza estas funciones con solo tocar la pantalla. Para el estudio, esta situación **provoca una dependencia excesiva del smartphone**, lo que puede derivar en pereza mental.

CONSEJOS PARA EVITAR EL USO EXCESIVO DEL CELULAR

- *1. Mantenga el celular en silencioso.*
- *2. Evite juegos y redes sociales*
- *3. Reserve algunos minutos para intercambiar mensajes y revisar su correo electrónico*
- *4. Desactive notificaciones que distraigan su atención*
- *5. Establezca una rutina de uso saludable (aunque sea difícil)*

ESTRATEGIAS SE DEBEN DESARROLLAR EN EL COLEGIO PARA EVITAR EL MAL USO

- Una de las técnicas más utilizada por los profesores, es pedir a los alumnos que al ingresar a la sala dejen sus móviles apagados en una caja, canasto o en la mesa delantera, para evitar que los usen y contarlos, para que ninguno pueda hacerse el “loco”. Es muy simple: El que no lo entrega, no participa de la clase.