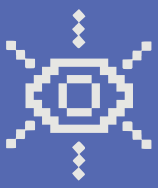
¿CUAL ES EL PROBLEMA CON DARLES TELÉFONO INTELIGENTE A LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Hace una década cuando empezamos a darles teléfono inteligente a los niños y adolescentes no había estudios sobre su impacto. Ahora sí lo hay y es abrumador.

Exponer su cerebro a cosas para las que no están aún desarrollados puede causar un tanate de problemas, disparando ansiedad y desórdenes alimenticios, abriendo puertas al ciber bullying o a depredadores sexuales, todo esto de acuerdo a estudios recientes.

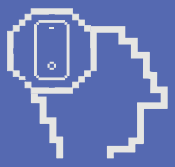
CUANDO LE DAMOS A NUESTROS NIÑOS ACCESO A EL MUNDO ENTERO EN SU BOLSILLO, LE MUNDO ENTERO TAMBIÉN PUEDE ACCESAR A ELLOS.

MODO AVIÓN



EXPOSICIÓN A CONTENIDO SEXUAL Y OFENSIVO

Los teléfonos inteligentes son una puerta a la pornografía y contenido violento o extremo. Muchas veces los niños no los buscan pero están expuestos por los algoritmos y apps de mensajería. Una vez visto algo, no se puede “undo”. 90% de las niñas y 50% de los niños reportan les han enviado contenido que ellas no querían ver.



ADICCIÓN

LA NATURALEZA ADICTIVA DE LOS SMARTPHONES PUEDE LLEVAR A LOS NIÑOS A DEPENDER DE ELLOS PARA EL ENTRETENIMIENTO Y LA SOCIALIZACIÓN.

Los apps son creados intencionalmente adictivos, entre más tiempo pasamos en ellos más los pueden monetizar. Se apoyan en circuitos de dopamina que se van creando en nuestro cerebro similares a los de una máquina de apuestas en un casino. 1 de cada 4 adultos jóvenes muestra adición a los teléfonos inteligentes.

De acuerdo al New York Times, muchos ejecutivos de tecnología se esperan hasta los 14 antes de darle teléfono inteligente a sus hijos. Estos adolescentes pueden hacer llamadas y texto pero no internet. Si líderes de gigantes como Google, eBay, Apple y Yahoo están protegiendo a sus hijos ¿no deberíamos hacer lo mismo?

DISTRACCIÓN ACADÉMICA

El adolescente promedio recibe 237 notificaciones al día - una cada par de minutos - haciendo difícil su enfoque y trabajo académico. Estudios muestran que el excesivo uso de teléfonos inteligentes tienen un impacto negativo en el desempeño académico. Jóvenes de escuelas libres de teléfonos inteligentes tienen notas más altas.

CYBERBULLYING

Los desacuerdos entre jóvenes solía parar en el portón del colegio, ahora los sigue 24/7 donde sea que vayan. Personas jóvenes que experimentaron cyberbullying tienen el doble de pretención al suicidio o autolastimarse. Uno en seis adolescentes reporta haber recibido cyberbullying en el último mes, de acuerdo a la OMS.

GROOMING

Sitios como Tik Tok, Snapchat y Roblox son usados por depredadores sexuales para buscar víctimas, chantajeándolos con compartir contenido sexual. La sexorstión is el crimen que más está creciendo entre adolescentes. Desde el 2022, ha aumentado un 66% las imágenes autogeneradas de abuso sexual de niños menores de 10 años.

SALUD MENTAL

Las tasas de depresión, ansiedad y suicidio en personas jóvenes se han disparado desde el 2010, cuando empezaron a recibir teléfonos con acceso a internet. La primera generación en crecer con teléfonos inteligentes son ahora adultos - data muestra que entre más jóvenes recibieron el teléfono inteligente, peor es su salud mental hoy. El uso excesivo de smartphones puede limitar la capacidad de los niños para sentir empatía y comunicarse efectivamente. Los niños tienden a buscar consejo y orientación en internet en lugar de recurrir a sus padres. El uso excesivo de smartphones puede llevar al aislamiento social y la soledad, afectando la salud mental de los niños.

SALUD FÍSICA

No nacimos con un teléfono en la mano, y claro que nuestro cuerpo no está adaptado, y mucho menos nuestro cerebro que está está teniendo cambios significativos en poco tiempo. El uso excesivo de smartphones puede alterar el desarrollo cerebral en los niños, afectando su capacidad de atención y aprendizaje. Los dispositivos móviles pueden impedir que los niños duerman lo suficiente, afectando su salud general y rendimiento académico. El uso prolongado de dispositivos móviles puede causar problemas físicos, incluyendo daños en la columna vertebral. El tiempo excesivo frente a las pantallas reduce la actividad física, contribuyendo al aumento de la obesidad infantil.

COMPORTAMIENTO

Jóvenes que pasan más tiempo en pantallas tienen una propensión a desarrollar desórdenes de comportamientos disruptivos, con redes sociales teniendo especial influencia, esto de acuerdo a un estudio publicado en el Journal de psicología y psiquiatría de niños. El uso de redes sociales era el factor principal, mientras que otros usos de pantallas -como televisión, videojuegos y texting - se asociaban más bien al desorden de oposición desafiante (ODD).

Los desórdenes de conducta son caracterizados por violar derechos básicos sociales de otros, con acciones como bullying, vandalismo y robo, mientras que ODD es un patrón marcado de estado de ánimo enojado, agresivo, argumentativo o desafiante y vengativo.

FIRMA EL ACUERDO!

COSTO DE OPORTUNIDAD

Debajo de todos estos problemas está uno que probablemente es aún más triste. Por primera vez en la historia humana, los niños pasan más tiempo frente a dispositivos/pantallas que jugando - una actividad crucial para un sano desarrollo. Las pantallas bloquean las experiencias, son distractores y alejan de la interacción con el mundo real. En promedio los niños de 12 años en el Reino Unido pasan 29 horas a la semana - equivalente a un trabajo de medio tiempo - en su teléfono. Esto deja poco tiempo para actividades y relaciones cara a cara que habilitan capacidades esenciales para transicionar hacia la adultez. El promedio diario que los adolescentes pasan en persona con sus amigos cayó en un 65% desde el 2010.

CC BY NC SA