MÓVILES Y TABLETS EN MANOS DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS

USO RESPONSABLE DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN ETAPA PREESCOLAR

¿ CREES QUE EXAGERAMOS?

3
BBWGIF.com

¿TE IDENTIFICAS CON ESTA SITUACIÓN?

EL MOVIMIENTO Y EL JUEGO SON ESENCIALES NO SOLO PARA EL DESARROLLO Y EL APRENDIZAJE DEL NIÑO, SINO TAMBIÉN PARA LA SUPERVIVENCIA.

ALGUNOS DATOS

- La edad de inicio de uso de móviles en nuestro país es cada vez más temprana. En 2015, un 98% de los jóvenes de 10 a 14 años contaba ya con un teléfono de última generación con conexión a Internet. En España, los niños de 2 a 3 años utilizan habitualmente el móvil de sus padres.
- Los usuarios nos hemos vuelto cada vez más adictos a nuestro teléfono, y lo comprobamos una media de 110 veces al día, dedicándole cerca de 177 minutos al día. Es tanta nuestra "adicción" que un 30% asegura sufrir ansiedad si no tiene su móvil cerca, cosa que no pasa bastante a menudo y menos en el caso de los millenials, quienes aseguran en un 87% de los casos que siempre tienen a mano su smartphone, ya sea de día o de noche.

- El móvil se ha convertido tanto en una parte de nosotros que un 11% de los usuarios en el mundo no podría vivir sin él ni siquiera durante una hora.
- Por la noche un 16% lo tiene en la mano o en la cama (y un 55% en la mesilla).
- Y nos ha hecho perder la educación: Un 37% lo utiliza para enviar mensajes en reuniones, un 32% lo consulta en medio de conversaciones, nos sirven para espiar (en el 20% de los casos) o nos lleva a cometer errores.
- En 2009 el 66% de los niños tenía un televisor en su cuarto.
- En la actualidad el 11% de los niños de 3 a 4 años ya tiene su propia tableta y un 23% antes de los 7 años.

No olvidemos que somos el espejo en que se miran nuestros hijos.

¿POR QUÉ ESTE CRECIMIENTO?

LOS AVANCES TECNOLÓGICOS SON TAN RÁPIDOS QUE NO NOS DA TIEMPO A INTEGRARLOS NATURALMENTE EN NUESTRA VIDA DE FORMA SANA Y NATURAL

Lo que más ha cambiado en los últimos años es la movilidad y facilidad de acceso, de estar conectado en cualquier sitio y a cualquier hora, y la inmensa oferta de entretenimiento, de juegos "educativos" y de información. Esta facilidad de conexión está haciendo que el tiempo que se está delante de una pantalla ("tiempo de pantalla") haya aumentado considerablemente… para todos, no sólo para los niños.

Y es una realidad que "todo tipo de pantalla" influye considerablemente en el desarrollo del niño.

Según el estudio PROTÉGELES, auspiciado por la Comisión Europea, España es el país de la UE con mayor penetración de dispositivos móviles y los niños empiezan a utilizarlos a edades cada vez más tempranas.

No queremos caer en una contradicción:

Abogamos por un uso temprano de las TIC (tecnología de la información y la comunicación) SIEMPRE Y CUANDO ESTO SUCEDA CON EL ACOMPAÑAMIENTO DE PADRES O PROFESORES y éstos estén decididamente implicados en su formación.

PERO jamás debe usarse la pantalla como "babysitter" ni como premio por portarse bien, y menos aún para que deje de portarse mal.

Es una realidad incómoda pero la mayoría de las veces las pantallas se utilizan para que el niño no moleste o no se aburra más que con fines educativos.

PERO…

¿ES LO NATURAL?

¿NOS AYUDA EN NUESTRO DESARROLLO?

one

¿CUÁNTO TIEMPO PUEDEN PASAR LOS NIÑOS ANTE UNA PANTALLA?

- La Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría establecen que los bebés de 0 a 2 años no deben tener ningún contacto con dispositivos portátiles (teléfonos móviles, tabletas, juegos electrónicos).
- De a 5 años restringirlos a una hora por día, y de 6 a 18 años a 2 horas por día.
- Según Cris Rowan, terapeuta ocupacional pediátrica, bióloga y escritora "los niños y jóvenes usan **4-5 veces** más estos aparatos que la cantidad recomendada, con consecuencias graves y que con frecuencia amenazan su salud y su vida".

SOLUCIONES…

¡¡¡PONGÁMONOS TODOS A DIETA!!!

…

DIETA DIGITAL PARA NIÑOS

- Antes de los dos años: Nada de pantallas.
- De 2 a 5 años: Media hora para los pequeños y una para los grandes.
- De 7 a 12 años: Una hora (y con los padres). Nunca en las comidas.
- De 12 a 15 años: Una hora y media. Con vigilancia en las redes sociales.
- A partir de 16 años: Dos horas. Los dormitorios no deben tener pantallas.

OTRAS RECOMENDACIONES

Está demostrado que los niños aprenden mejor de las interacciones con personas, no con pantallas.

Por eso es fundamental:

- Crear zonas en el hogar libres de pantallas y limitar su exposición total combinada a un máximo de una o dos horas, siempre que el contenido sea de calidad y adecuado a su edad.
- No habrá televisión, ordenador o videojuegos en los dormitorios de los niños.
- Se apagará la televisión durante las comidas.

¿CUÁL ES LA SITUACIÓN ACTUAL?

El 74% de los niños menores de 5 años han visto la TV e interactuado con pantallas antes de los dos años de edad.

En promedio, los niños menores de 6 años pasan casi 2 horas al día frente a pantallas. Es casi el mismo tiempo que pasan jugando al aire libre, y 3 veces más tiempo del que pasan leyendo o escuchando lo que alguien les lee.

Respecto a los menores de 6 años:

- Un 77% enciende por sí sólo la tele.
- El 67% pide ver ciertos programas en particular.
- El 62% usa el mando a distancia para cambiar de canal.
- El 71% pide sus vídeos y DVD's favoritos.

Durante los últimos años, el tiempo empleado frente a varias pantallas, incluyendo televisión, videojuegos, smartphones y ordenadores, se ha incrementado DRAMÁTICAMENTE.

Numerosos estudios muestran, con notable consistencia, que esta tendencia tiene un fuerte impacto negativo en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes.

Las áreas afectadas incluyen, en particular:

- Resultados académicos.
- Déficit de lenguaje.
- Dificultades en el sueño.
- Agresividad.

Este problema, habitualmente menospreciado, por no decir negado, debe ser considerado como UN IMPORTANTE PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA.

Los médicos de atención primaria deben informar a padres e hijos acerca de este tema y proporcionar una prevención eficaz.

MÁS MOTIVOS

SERÍAN MUCHOS…
NOS QUEDAMOS CON NUEVE

10 RAZONES PARA RESTRINGIR EL USO DEL MÓVIL A NUESTROS HIJOS

- **1. EL RÁPIDO CRECIMIENTO DEL CEREBRO.**

Entre 0 y 2 años, los cerebros se triplican en tamaño en el niño, y continúan en un estado de rápido desarrollo hasta los 21 años de edad. El desarrollo temprano del cerebro está determinado por los estímulos ambientales, o la falta de los mismos. La estimulación del desarrollo cerebral causada por la exposición excesiva a las tecnologías (teléfonos móviles, internet, iPads, TV), se ha demostrado que se asocia con la función ejecutiva y simultáneamente con déficit de atención, retrasos cognitivos, problemas de aprendizaje, aumento de la impulsividad y **disminución de la capacidad de autorregularse**, por ejemplo, rabietas.

CUANDO NO PUEDES VIVIR
SIN WHATSAPP :'C
SIGUENOS AQUI /chistencio

2. RETRASO EN EL DESARROLLO.

El uso de estas tecnologías restringe el movimiento, lo cual puede derivar en un retraso en el desarrollo.

Uno de cada tres niños ahora entran a la escuela con retrasos de desarrollo, afectando negativamente la alfabetización y el rendimiento en el aprendizaje.

El movimiento de los niños, en cambio, **mejora la atención y la capacidad de aprendizaje**.

El uso de la tecnología bajo la edad de 12 años es perjudicial para el desarrollo infantil y el aprendizaje.

3. EPIDEMIA DE OBESIDAD

La TV y los video-juegos se correlacionan con el aumento de la obesidad.

Los niños a quienes se permiten dispositivos en sus dormitorios tienen 30 % más de incidencia de la obesidad. Uno de cada cuatro canadienses y uno de cada tres niños estadounidenses son obesos. El 30 % de los niños con obesidad desarrollan diabetes, y las personas obesas tienen un mayor riesgo de accidente cerebro vascular y ataque cardíaco temprano, lo que acorta la esperanza de vida.

"En gran parte debido a la obesidad, los niños del siglo XXI pueden ser la primera generación de la cual muchos no van a sobrevivir a sus padres", advirtió el profesor Andrew Prentice.

4. TRASTORNOS DEL SUEÑO.

- El 60 % de los padres no supervisa el uso de la tecnología de sus hijos.
- Al 75 % de los niños se les permite la tecnología en sus habitaciones.
- El 75 % de los niños de 9 y 10 años son privados de sueño por la exposición a dispositivos en los dormitorios.

FIRMAD UN CONTRATO

ACUERDO PADRES-HIJOS PARA EL USO DEL TELEFÓNO MOVÍL

1. **Un teléfono es una gran responsabilidad.** Te regalamos uno porque confiamos en ti. ¿A que tus papis son geniales?

2. **Quizá algún día revisemos juntos tu teléfono.** Prometo no fisgonear en tus llamadas y mensajes pero podré revisar su configuración y su estado de seguridad y vulnerabilidad, así como las aplicaciones instaladas siempre que lo considere necesario. Tú estarás delante y de este modo aprenderemos juntos.

3. **Si suena, cógelo.** Di "hola". Sé educado/a. Coge siempre, siempre, la llamada de mamá o papá.

4. **No debe interferir en tus deberes o en tus horas de sueño.** Podrás utilizarlo en cualquier momento, pero siempre deberás gestionar correctamente tus tiempos. No permitas que influya negativamente en tu rendimiento escolar, en tus horas de sueño o en cualquier otra actividad.

5. **Mantén el teléfono en buen estado de "salud".** Y con ello me refiero a varias cosas: no instales aplicaciones de orígenes no oficiales, no modifiques su seguridad con cambios que lo vuelven peligroso (jailbreak, root), mantenlo debidamente actualizado y utiliza algún antivirus.

6. **Instalaremos filtros parentales,** pero lo haremos juntos y siempre de común acuerdo. Te ayudarán a protegerte de zonas de Internet a las que no debes acceder porque son peligrosas. También configuraremos juntos lo necesario para rastrearlo o borrarlo en caso de pérdida.

7. **Sigue escrupulosamente las normas del colegio.** Nunca utilices el teléfono en horario escolar, a menos que esté expresamente permitido por el profesor/a o tutor/a para realizar alguna actividad. Durante tu tiempo de descanso, recuerda lo importante que es relacionarse con los demás y no aislarse socialmente, conversa y habla con la gente y con tus amigos en persona.

8. **No uses el teléfono para mentir, hacer tonterías o engañar a otro ser humano.** No te involucres en conversaciones que sean dañinas para los demás. Sé un buen amigo.

9. **No envíes mensajes,** correos electrónicos o digas nada a través del teléfono que no dirías en persona o en voz alta y en presencia de tus padres. Autocensúrate.

10. **Las redes sociales.** Facebook, Twitter, Instagram y otras plataformas online tienen un mínimo de edad legal de 14 años y no puedes utilizarlas hasta cumplir esa edad. Si aún así logras hacerte con alguna cuenta, promete que no aceptarás nunca una amistad con personas desconocidas y que nos consultarás cualquier duda o situación que te resulte sospechosa o extraña.

11. **Nada de guarraditas.** No envíes ni recibas imágenes de partes íntimas tuyas ni de otras personas. No te rías. Algún día estarás tentado/a de hacerlo a pesar de tu gran inteligencia. Es arriesgado y puede arruinar tu vida de adolescente, joven y adulto. El ciberespacio es más poderoso que tú y es imposible hacer que algo de esa magnitud desaparezca, incluyendo una mala reputación.

12. **Siléncialo cuando te encuentres en lugares públicos.** Especialmente en restaurantes, en el cine o mientras hablas con otro ser humano. No eres una persona maleducada, no dejes que el teléfono te cambie.

13. **Si tienes cualquier problema,** duda o te ves acosado por alguien a través de Internet, debes contárnoslo rápidamente, de este modo encontraremos una solución cuanto antes y juntos, nosotros no te reñiremos. No hacerlo solo aumentará el problema.

14. **No compartas fotografías con información personal.** Piensa que las imágenes pueden dar más información de la que parece. Evita publicar fotos y vídeos que permitan identificar lugares donde sueles estar, como tu casa, el colegio u otros lugares que frecuentas. Personas con malas intenciones podrían aprovechar esa información para hacerte daño a ti, a tus amigos o a tu familia.

15. **No vivas para el teléfono.** Es una gran herramienta y te puede ser útil e incluso imprescindible en muchas ocasiones. Pero utilízalo con sentido común y no dejes que absorba todo tu tiempo. En el mundo hay muchas cosas que ver y experimentar y ahora tienes la suerte de poder hacerlo junto a tu teléfono.

16. **Tienes el mayor acceso a la música que ha existido jamás,** aprovéchate de ello. Escucha lo que te guste, pero no olvides investigar otros campos, como la música clásica o de otras épocas más recientes. Amplía tus horizontes. Pregunta.

17. **Puedes utilizar juegos, pero sin abusar.** Juega a juegos interesantes, que te hagan pensar, que te hagan razonar No te limites a juegos monótonos y adictivos que están de moda y que poco o nada aportan a tu imaginación. No te olvides de experimentar.

18. **Meterás la pata.** Te quitaré el teléfono. Nos sentaremos y hablaremos sobre ello. Te enfadarás conmigo y contigo mismo. Nos volveremos a sentar a hablar sobre ello. Tú y yo estamos aprendiendo sin cesar. Estamos de tu parte. Estamos juntos en esto.

He leído detenidamente este manual de uso/acuerdo con los padres y entiendo todas las responsabilidades que conlleva, no solo las ventajas.
Al firmarlo, las asumo y me comprometo a cumplirlas.

Fecha _____de_____de _____

Nombre hij@_____ Padre/Madre_____

Firma Firma

hijosdigitales.es

S2 GRUPO
Anticipando un mundo ciberseguro

5. AFECCIONES MENTALES.

El uso excesivo de tecnología digital está catalogado como un factor causal en el aumento de las tasas de depresión infantil, ansiedad, trastornos de vinculación, déficit de atención, autismo, trastorno bipolar, psicosis y comportamiento del niño problemático. Uno de cada seis niños canadienses tienen una enfermedad mental diagnosticada y viven sometidos a medicación psicotrópica riesgosa, según el Dr. Waddell.

6. AGRESIÓN.

Contenidos de los medios violentos pueden causar agresión infantil. Los niños pequeños están cada vez más expuestos a la creciente incidencia de la violencia física y sexual en los medios de comunicación actual. Programas de TV y videojuegos retratan sexo explícito, asesinatos, violaciones, torturas y mutilación. En los EE.UU. se ha clasificado la violencia en los medios como un riesgo de salud pública debido a un impacto causal sobre la agresión infantil.

7. DEMENCIA DIGITAL.

Contenidos de los medios de comunicación de alta velocidad pueden contribuir a déficit de atención, así como la disminución de la concentración y de memoria , debido a la poda de pistas neuronales de la corteza frontal cerebral, según estudios de Christakis 2004 y Pequeño 2008.

Los niños que no pueden mantener la atención no pueden aprender.

8. ADICCIONES.

Los padres atribuyen cada vez más a la tecnología, el aislamiento de sus hijos.

Por su parte ante la falta de apego de los padres, los niños se unen a los dispositivos, lo que puede resultar en la adicción.

Uno de cada 11 niños de 8-18 años son adictos a la tecnología.

9. INSOSTENIBLE.

Las formas en que los niños son criados y educados con la tecnología ya no son sostenibles.

“Los niños son nuestro futuro, pero no hay un futuro para los niños que abusan de la tecnología” (Rowan).

Un enfoque en equipo es necesario y urgente con el fin de reducir el uso de la tecnología por los niños.

NO HAY EVIDENCIA DE QUE LA TECNOLOGÍA EDUCATIVA HAGA OTRA COSA QUE ENTRETENER A LOS NIÑOS. LAS TASAS DE ALFABETIZACIÓN ESTÁN EN SU PUNTO MÁS BAJO.

LA PUBLICIDAD

29
30

10 CLAVES SENCILLAS PARA DESENGANCHAR A UN NIÑO PEQUEÑO DE LA TABLET O EL MÓVIL

1. **Explica al niño lo que va a suceder.**
2. **Elegir un día propicio.**
3. **Evitar el contexto.**
4. **Evitar el estímulo.**
5. **Solidaridad.**
6. **Cuando estemos en contexto ofrece alternativas incompatibles.**
7. **Favorecer que el niño busque alternativas por sí mismo.**
8. **Reforzar los progresos y tiempos libres del móvil con afecto y juego.**
9. **No castigar.**
10. **Firmeza, amor y paciencia.**

NO SE TRATA DE SER ALARMISTAS

LA VIDA ES EVOLUCIÓN, NO HAY QUE MIRAR HACIA OTRO LADO.

NI PODEMOS NI DEBEMOS ANCLARNOS AL PASADO PERO CON SENSATEZ, CON MADUREZ, RESPONSABILIDAD Y CON CRITERIO Y SENTIDO COMÚN…

UN POCO DE HUMOR PARA ALIVIAR EL PESO INVISIBLE…