

CIBERADICCIÓN

El uso abusivo de las pantallas de móvil y tabletas puede provocar trastornos de lenguaje, de sueño entre los más pequeños, además del aislamiento y la baja tolerancia a la frustración que provoca

Cada vez somos más adictos a la dopamina que nos proporcionan las recompensas que recibimos a través de las redes sociales y los juegos

Expertos en adicciones comparan los móviles y las tabletas con unas verdaderas bombas de dopamina, conocida como la hormona de la felicidad, que a medida que recibimos un “me gusta” o una recompensa similar, se produce una descarga de esa sustancia en el cerebro que nos satisface

En definitiva, desde pequeños estamos consumiendo aplicaciones que han diseñado para hacernos adictos a las pantallas

Son niños que viven en una burbuja, no responden cuando oyen su nombre, ni miran a los ojos cuando se les habla.

Además interfiere en el desarrollo de las obligaciones de la vida diaria pudiendo complicarse con problemas: físicos, psicológicos y sociales en las personas que padecen esta adicción.

En China, la adicción a internet se considera uno de los problemas de salud pública más graves. Unos investigadores analizaron a 15 adolescentes con adicción a internet con un escáner cerebral y el resultado demostró que la circulación de los fluidos cerebrales estaba alterada. El área de comunicación quedaba gravemente frenada y los problemas de conexiones cerebrales pueden provocar síntomas que recuerdan al autismo o trastornos bipolares.

La buena noticia es que no hay daños permanentes en los cerebros de los niños expuestos

Basta alejar los niños de las pantallas y recuperan las capacidades mentales

Hay que sustituir las pantallas por otros juegos y otros estímulos que favorezcan la interacción humana

Lo importante es que los padres miren y hablen mucho con sus hijos desde pequeños

Una ONG americana llamada: Common Sense, dice que los niños norteamericanos de menos de 8 años, pasan más de dos horas al día frente a una pantalla de móvil.

Guía para educar saludablemente en una sociedad digital:

Asumimos que nuestros hijos son nativos digitales, pero esto no significa que hagan un uso responsable ni saludable de estas tecnologías

De hecho un mal uso de esas tecnologías puede conllevar serios riesgos de adicción o malas prácticas como el ciberbullyng, el sexting o el grooming

10 mejores prácticas a la hora de guiar a los menores en el uso de las tecnologías digitales:

1. Los dispositivos tecnológicos han de ser adecuados al nivel de desarrollo del niño y a sus necesidades de aprendizaje
2. Las oportunidades, riesgos y normas de uso de las tecnologías se tratarán con los menores
3. Las tecnologías se situarán en espacios comunes y su uso se recomienda sea compartido con los adultos
4. El tiempo de conexión con la tecnología se debería compartir con el de no conexión
5. Enseña a tus hijos a tratar a los demás en las redes sociales como les gustaría que les trataran a ellos
6. No toda la información que existe en internet es fiable y válida, enseña a tu hijo a ser crítico
7. Estar al día de la evolución de la tecnología te facilitará acompañar a tu hijo en su incorporación
8. Sé un ejemplo del uso responsable de internet. Enseña a tu hijo las utilidades que tú haces servir
9. Permanece atento ante cualquier situación que pueda ser síntoma de adicción
10. Haz un uso razonable de la tecnología, sé coherente con las conductas que exiges a tu hijo

Prácticamente toda la información aquí reflejada ha sido extraída de internet de una fuente que se llama Faros cuadernos de San Juan de Dios de Barcelona y de una Guía de Altahia que se titula: Prevenció de l'addicció a les pantalles