LITORALPRESS

Fecha: 21-08-2024
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: ¿Cómo mantener a los niños y adolescentes lejos de las pantallas?

Pág. : 8
Cm2: 842,8
VPE: $ 11.070.888

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Especial GDA:

¿Cómo mantener a los niños y adolescentes lejos de las pantallas?

Cuando el uso se vuelve excesivo, hay menores con falta de control de esfínter por no despegarse del dispositivo, así como problemas conductuales y físicos. Según los expertos, es importante postergar el acceso a las redes sociales al menos hasta los 13 años.

BERNARDO YONESHIGUE | O GLOBO | GDA*

PEXELS / CREATIVE COMMONS

Pasar cada vez más tiempo conectado al celular, irritabilidad y ansiedad cuando no se está en contacto con el teléfono, trastorno del sueño y la alimentación, o dejar de hacer otras actividades para estar con el teléfono, son señales de alerta, según el psicólogo peruano Henry Manuel Vásquez Medina.

El año pasado, la autoridad máxima en salud pública en EE.UU., el doctor Vivek Murthy, publicó un informe que afirma que no hay "evidencias suficientes para determinar si las redes sociales son suficientemente seguras para los niños y adolescentes".

Dos meses después, la Unesco destacó los efectos nocivos de las pantallas en el desempeño de los alumnos. Su informe mostró que 1 de cada 4 países ya tiene normas para restringir el uso de celulares en escuelas. En Chile, la Cámara de Diputados aprobó la semana pasada un proyecto que prohíbe el uso de celulares hasta sexto básico, el que se remitió al Senado.

Pero ¿cuáles son los riesgos y qué se debe hacer para reducir el uso de pantallas y redes sociales entre los más jóvenes? Diarios que integran el GDA realizaron una inmersión en el tema en los últimos meses.

Daniel Becker, pediatra, sanitarista y profesor del Instituto de Estudios en salud Colectiva de la U. Federal de Río de Janeiro, explica que las investigaciones de la última década ya revelaron impactos nocivos: "Lo que hoy sabemos es pésimo. Desórdenes cognitivos, pérdida del aprendizaje, conductas alteradas, sedentarismo, miopía, debilidad muscular, perturbación del sueño, aislamiento social progresivo. Todo esto agravado por los riesgos de ideologías extremistas, publicidades nocivas, constante comparación con los demás, promoción de dietas absurdas, *fake news*, estafas, pedofilia y todo lo que circula sin frenos por las redes".

Este mes, una revisión de 12 estudios que evaluaron adolescentes de 10 a 19 años por medio de resonancia cerebral, realizado por el University College of London (Reino Unido), mostró que aquellos con dependencia a internet sufren alteraciones en el cerebro y cambios de conducta asociados a la capacidad intelectual, coordinación física, salud mental y el desarrollo.

Según el peruano, especialista en psicología de las adicciones Miguel Vallejos Flores, la adicción a las redes sociales y al uso prolongado de dispositivos electrónicos puede alterar la química cerebral, causar cambios en la conducta y resultar en una dependencia psicológica.

Abril María Arias Taveras, terapeuta familiar y expresidenta del Colegio Dominicano de Psicólogos (República Dominicana), afirma que llegó a presenciar la falta de control de esfínteres, es decir, niños haciendo sus necesidades en las sillas para no soltar los aparatos. Ella observa agresividad, disturbios del ciclo del sueño, déficit en la atención y deficiencias visuales, entre otros problemas que ve en su consultorio debido al uso excesivo de dispositivos. También trató a niños que agredían a sus familiares cuando decidían sacarles los aparatos.

Por otro lado, el estudio "Suicidio en adolescentes en Uruguay" indica que un tercio de los jóvenes afirma que sus padres "no conocen sus problemas y preocupaciones", y que hay un problema de comunicación entre adultos y adolescentes, porque "las pantallas nos aíslan".

Según la visión de los especialistas, es importante postergar el acceso a las redes sociales al menos para lo mínimo recomendado por las propias plataformas: 13 años.

Familias

Melina Furman, doctora en educación y profesora de la U. de San Andrés, en Argentina, recomienda establecer reglas dentro de las familias, como llegar a un acuerdo sobre el tiempo máximo que puede ser usado por día en las pantallas. Otro aspecto es retrasar al máximo la entrega del primer celular.

"Es importante que tengan la madurez necesaria y una experiencia de vida fuera de la virtualidad. Entonces, será necesario establecer reglas para coordinar el tiempo de uso, si pueden o no acceder a las redes sociales, si cargan el celular afuera del cuarto, durante la noche. Y los adultos deben dar el ejemplo: dejar el celular y comer mirándose a la cara", afirma.

Muchas familias ya enfrentan luchas difíciles en casa. "Desde pequeña, mi hija se sentaba y quería ver YouTube. Cuando estábamos en la cocina y la llamábamos, decía que no, 'porque estoy ocupada'. A veces no contestaba. Si le decíamos que no podía usar la tableta, se ponía de mal humor. Por eso empezamos a establecer límites y a buscar nuevas actividades para hacer. Es un proceso continuo, estoy luchando todavía y ella ya tiene 9 años", dice la peruana Shadia Marchan.

El colombiano Alejandro Castañeda, padre y jefe del Centro de Internet Seguro-Vigías de Red PaPaz (red de padres y cuidadores), cree que es importante que la entrega de un dispositivo no sea hecha de un momento a otro. "Dar un celular a un adolescente debería ser parte de un proceso que empieza desde mucho antes, en el cual nosotros, como padres, construimos un espacio para conversar y comprender cómo utilizarlo; explicar la importancia de la privacidad, los riesgos y las ventajas que pueden encontrarse en el uso de internet".

Entre otras iniciativas positivas, el pediatra Daniel Becker cita movimientos de padres y responsables que crean comunidades con otras familias que buscan preservar una infancia libre de pantallas.

Gonzalo Arauz es padre de un niño de 8 años y fundador del movimiento Infancia Sin Smartphones, en Argentina. "Es una iniciativa para demorar la entrega de *smartphones*. Yo venía leyendo sobre problemas de concentración, falta de sueño, juegos de azar, *grooming*, *cyberbullying*, entre otros problemas asociados al uso indebido del celular, y sentí que era hora de hacer algo. Aunque mi hijo no tenga un aparato, yo quería hacer algo antes que sus amigos empezaran a tener el suyo. Hice un comentario en el grupo de WhatsApp de la escuela y varios padres y madres se sumaron".

Estrategias para padres

- Límites claros: crear horarios para el uso de pantallas, para las tareas y para tiempo en familia sin tecnología.
- Crear áreas libres de pantallas en casa.
- Buen ejemplo: limitar su propio uso de pantallas.
- Promover actividades alternativas, como leer o hacer deporte.
- Conversar con los menores sobre los riesgos del uso excesivo de pantallas.

Aplicaciones como Family Link, Screen Time y Moment también son útiles para ayudar a los menores a controlar su tiempo de pantallas. Estas permiten establecer límites, monitorear el uso y promover pausas.

Plataformas

El Kids Online en Uruguay, publicado en diciembre, mostró que entre los 9 y 12 años TikTok es la red social favorita, utilizada por el 72%. Le sigue Instagram (39%), Discord y Twitch (ambos con 27%), y Twitter, hoy X (16%).

Según el estudio, la principal actividad de los niños en las redes sociales es conversar con familiares, amigos, conocidos y hasta con extraños. El 14% afirmó que "generalmente acepta todos" los pedidos de amistad y 36% apenas se conocen personalmente. Además, revela que 33% de los niños ya ha tenido una experiencia negativa por internet.

En este sentido, hay dos principales atribuciones de las plataformas: control de la edad y la moderación del contenido.

En relación con el criterio etario, las empresas no solicitan una comprobación, como por ejemplo la presentación de un documento. Tanto Meta como TikTok, alegan tener mecanismos para identificar la presencia de niños en las redes y excluir los perfiles. TikTok dice haber removido cerca de 76,5 millones de cuentas por sospecha de haber burlado el criterio etario el año pasado.

Sobre la moderación del contenido, se han implementado herramientas para sacar del aire los posteos que no respeten las reglas de la plataforma. Además, fueron creadas medidas de control parental, como la posibilidad de definir un tiempo máximo de acceso y la supervisión del contenido por los padres. Pero es fácil encontrar publicaciones que violen estas directivas.

"La pregunta es si las empresas hacen todo lo que pueden. Las herramientas existen, pero no existe ninguna obligación legal para que sean utilizadas de forma efectiva. Si eso cambiara, habría una obligación que las movilizaría, porque estarían en riesgo de tener que responder jurídicamente por eso", explica Ricardo Horta, licenciado en Neurociencias y doctor en Derecho.

Según dice, esto ha motivado discusiones en todo el mundo. En general, lo que ha surgido pone foco en dos alternativas: la primera es obligar por ley a que no haya perfiles de menores de 13 años, sancionando a la red en caso de que continúe permitiéndolo. La segunda es la obligación de implementar más medidas, de manera efectiva, para garantizar que el ambiente de las plataformas sea seguro para los niños.

*El Grupo de Diarios América (GDA), al cual pertenece "El Mercurio", es una red de medios líderes fundada en 1991, que promueve los valores democráticos, la prensa independiente y la libertad de expresión en América Latina a través del periodismo de calidad para nuestras audiencias.