



Carolina Pérez alerta sobre dramáticos efectos en los niños:

¡Secuestrados por las pantallas!

INVESTIGADORES HAN LLEGADO A CONCLUSIONES NEFASTAS SOBRE EL USO EXCESIVO DE PANTALLAS POR PARTE DE LOS NIÑOS, SOBRE TODO ANTES DE LOS 12 AÑOS. EL PROBLEMA SE HA TRASLADADO A LOS COLEGIOS, YA QUE LOS CELULARES SON LOS PRINCIPALES DISTRACTORES. UNA EXPERTA EN EDUCACIÓN EXPLICA LA IMPORTANCIA DE QUE PADRES Y PROFESORES ACTUEMOS A TIEMPO.

La hora del recreo no es la misma de antes. Algo cambió en el patio del colegio. Los niños ya no juegan al “pillarse” y conversan poco entre amigos. El celular se apoderó de los recreos como la actividad más entretenida, casi adictiva, transformándose en un problema que no solo afecta la sociabilidad infantil sino también la concentración en la sala de clases. Por ello, no resulta extraña la decisión del gobierno francés de prohibir el ingreso de celulares en todos los colegios de ese país.

Aún se desconocen muchos de los efectos que pueden tener los celulares en los niños, pero poco a poco surge más información.

Con espanto hemos sabido de casos donde los niños ponen alarma a las 3 am para jugar con el teléfono. Hace poco una niña británica de 9 años tuvo que ser enviada a terapia por su adicción a un videojuego de moda.

Carolina Pérez Stephens, educadora de párvulos UC y máster en educación de la Universidad de Harvard, está difundiendo mediante charlas a padres y profesores las últimas investigaciones de neurociencias que están saliendo a la luz a través de libros. Para la educadora el tema es preocupante, ya que existe una doble adicción:

- De parte de los padres en relación con pasarles tablets y teléfonos a los niños para distraerlos mientras los adultos hacen otra actividad.

“Las investigaciones de neurociencias hablan de que las pantallas interactivas —ya sean teléfonos, tablets y juegos de video— producen una cantidad anormal de dopamina en el cerebro, lo que trae como consecuencia cortocircuitos en el cerebro de los niños”.

- De parte de niños que no se desconectan y reciben sobredosis de dopamina (hormona del placer) que afecta su cerebro.

Sonríe Mamá y Familia conversó con Carolina Pérez Stephens para conocer más detalles sobre los efectos del exceso de pantallas en niños.

Carola, ¿qué dicen los últimos estudios acerca de la adicción a pantallas?

Las investigaciones de neurociencias hablan de que las pantallas interactivas —ya sean teléfonos, tablets y juegos de video— producen una cantidad anormal de dopamina, lo que trae como consecuencia cortocircuitos en el cerebro de los niños. Derivado de esto se produce falta de atención, agresión, cambios bruscos de

humor, cambios en la presión sanguínea y en el nivel de azúcar en la sangre. También se produce desmielinización de las neuronas, por lo que el nivel de aprendizaje de los niños será muy bajo en un futuro próximo.

Cabe destacar que la sobredosis de dopamina también produce daños en la ínsula, zona del cerebro que tiene relación con la empatía y la compasión.

En el caso de la televisión, esta sí influye pero en menor grado, ya que no hay interacción, solo pasividad. Los expertos recomiendan un máximo de 30 minutos al día, y nada de TV al despertar o acostarse.

¿La ciencia ha medido los daños en el cerebro?

Hoy en día se puede ver qué zonas del cerebro se activan producto del aprendizaje y la atención a través del escáner. Un estudio demostró que el nivel de atención disminuyó un 90% con solo jugar 35 minutos de videojuegos al día por 2 semanas. Estos estudios son longitudinales, se hicieron a cientos de niños y jóvenes a lo largo de Estados Unidos y los resultados fueron los mismos. Luego de 2 semanas de videojuegos los niños no eran capaces de poner atención en clases. Después, en 2 semanas de no ver ninguna pantalla, sus cerebros volvieron a la normalidad y la atención (vista en escáner) volvió a brillar. Ojo que los niños que participaron en este estudio NO jugaban videojuegos antes de los test.

Los resultados en gamers son muy distintos, ya que requieren 4 semanas de ayuno de pantallas para poder reiniciar sus cerebros.

En tus charlas críticas que se hable de nativos digitales. ¿Cuáles son tus reparos?

Recientemente leí en una revista acerca de los nativos digitales y de cómo los cerebros de los niños estaban cambiando. Se decía que adultos y profesores debíamos cambiar nuestras prácticas educativas para satisfacer esta nueva demanda, donde los niños tienen poca atención y solo se motivan con juegos de video.

Llamado de atención de otros expertos

El **Dr. Jorge de Las Heras**, miembro de la Academia Chilena de Medicina, lleva varios años estudiando el uso problemático de internet en niños y adolescentes. Cuenta que es muy común ver a padres desesperados en la consulta que preguntan qué pueden hacer para lograr que sus hijos se despeguen de las pantallas.

Sobre este tema el experto es categórico: existe una relación directa entre el uso de los medios tecnológicos y el comportamiento escolar. “Quienes usan estos medios por más de 16 horas diarias, en general, no registran buenos resultados escolares y también existe evidencia científica respecto a que esta adicción a internet puede generar síntomas de privación, retrasos en el desarrollo, depresión y ansiedad”, señala.

La destacada psicóloga **Neva Milicic** también tiene una opinión clara sobre este tema. En una de sus columnas plantea que “mientras más temprano tengan los niños acceso al celular y menos limitaciones se les ponga para su uso, más probable es que desarrollen una conducta de dependencia patológica del celular y otros medios de comunicación. El problema no reside solo en la adicción que produce, sino que en el desinterés que los niños pueden tener por la interacción cara a cara”.

Añade que “disminuir los tiempos dedicados a las pantallas pasa porque los niños tengan algún otro tipo de juegos en la casa, como taca taca, ping pong, Lego, rompecabezas o juegos de mesa. También es una opción salir a la plaza a jugar fútbol o patinar. Esto requiere acordar reglas explícitas, con horarios acotados, y no usar los aparatos durante las horas de comida”.



14

Esta premisa, a mi juicio, es falsa: los cerebros de los niños no han cambiado prácticamente nada desde la época de las cavernas. Nuestros cerebros aprenden de manera concreta: tocando cosas, oliendo, jugando y mirando puestas de sol. También necesitamos sí o sí del contacto con otros seres humanos.

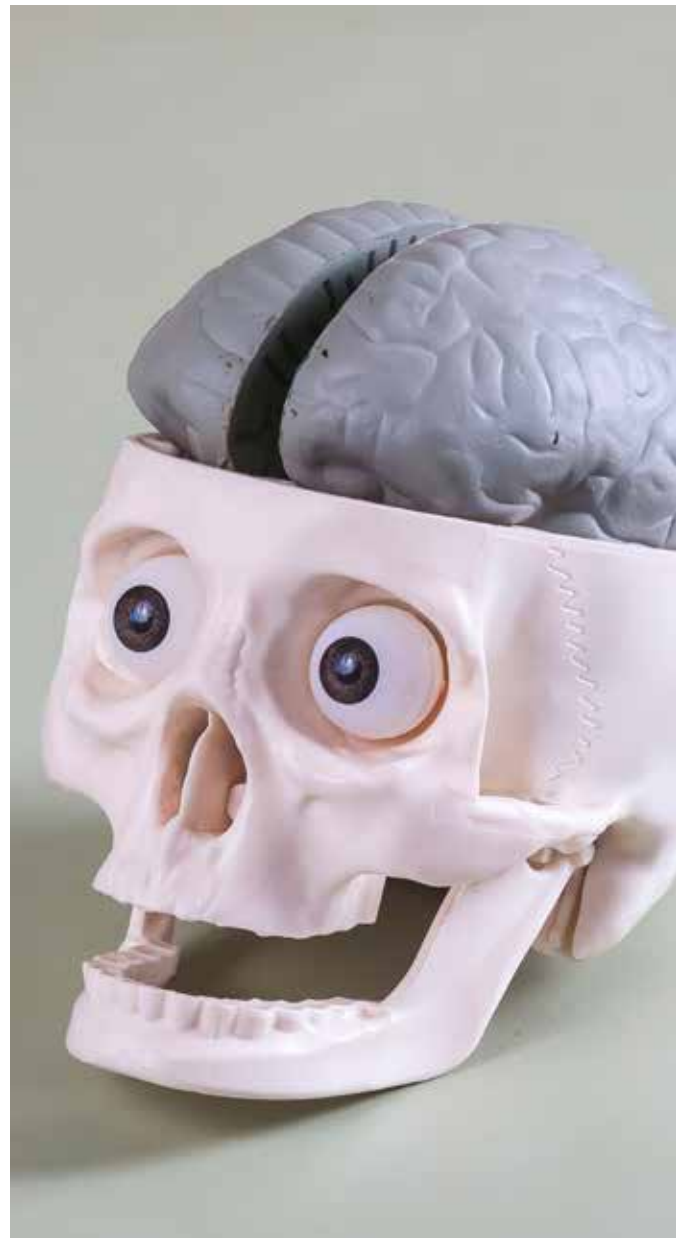
No es correcto que los niños sean nativos digitales. Los adultos los estamos idiotizando pasándoles tablets a guaguas de 6 meses que solo tienen que explorar. Las dejamos sentadas, pasmadas frente a una pantalla, donde su cerebro absorbe 3 veces más radiación que nosotros y donde también puede verse afectada su fertilidad a futuro (radiación sobre órganos reproductores). Aunque suene “talibán” lo que digo es cosa de leer los estudios que está haciendo la facultad de medicina de Harvard. Son muy preocupantes. Es por esto que es mejor estudiar, empoderarse, tomar medidas y cuidar a nuestros hijos AHORA, no después, ya que después el daño estará hecho.

Hay una psiquiatra que promueve el ayuno de pantallas. ¿En qué consiste esto?

La Dra. Victoria L. Dunkley trabaja con niños y jóvenes con adicción a pantallas. Ha visto que muchos síntomas de otras enfermedades se parecen mucho a lo que ella llama ESS (Electronic Screen Syndrome o Síndrome de Pantallas Electrónicas).

Niños que han sido diagnosticados como bipolares (por críticos cambios de humor), con déficit atencional (por ser incapaces de poner atención en clases) y con tics nerviosos (de cara y cuerpo) llegan a su consulta porque los papás ya no quieren seguir medicándolos. Ella les dice que para ver lo que realmente tienen sus hijos necesitan un ayuno total de pantallas por 4 semanas. Durante ese tiempo no pueden ver TV ni estar frente a un computador. Menos jugar videojuegos.

Durante la primera semana los niños reaccionan pésimo, gritan, al-



gunos golpean cosas, incluso a sus padres, lloran, amenazan con irse de la casa o incluso con suicidarse. Este periodo es tremendamente doloroso para los padres, pero tienen que mantenerse firmes. Deben sacarlos de paseo, distraerlos con otras actividades y para esto la doctora los ayuda con distintos planes de acción. Dependiendo de la edad del paciente, luego de 1 a 3 semanas, sus cerebros se resetean y vuelven a la normalidad: los tics desaparecen, la agresión da paso a la alegría, la atención regresa, los niños se animan a leer y los padres vuelven a respirar. Es decir, todos sus síntomas no eran

“A partir de los **12 años** uno como padre empieza a cosechar lo que sembró en la infancia de los hijos. Pero si ese niño creció mirando una pantalla, sin duda tendrá pocas destrezas personales”.

producto de una enfermedad de base. Eran sus cerebros que habían hecho distintos cortocircuitos.

En mis charlas he explicado esto y hay un grupo de 20 familias que han realizado el ayuno con resultados positivos en sus hijos luego de una semana. Me han llegado comentarios como: “Recuperé a mi hijo”, “Por fin pudimos comer mirándonos a los ojos”.

Señalas que los padres deben actuar a tiempo y hablas de una edad tope: 12 años. ¿Qué cambios se producen en el cerebro en esa etapa?

La adolescencia es una época fantástica. Sin ella no habría existido evolución en el planeta. Son los adolescentes los que han comenzado los grandes cambios de la sociedad y es producto de que su cerebro cambia y se reorganiza. Además se suma la revolución hormonal.

Es por esto que a partir de los 12 años uno como padre empieza a cosechar lo que sembró en la infancia de los hijos. Pero si ese niño creció mirando una pantalla, sin duda tendrá pocas destrezas personales. No será capaz de mirar a los ojos o tener una conversación coherente, ya que las veces en que podía haber conversado con sus padres en la mesa del comedor o de un restaurante le pasaban la tablet para que no molestara. Y las veces en que viajaban en auto al colegio o en las vacaciones también le pasaban la tablet para que no molestara. ¿Qué resulta de todo esto? Es cosa de ver los diarios: malos resultados en comprensión lectora, bullying, universidades creando cursos para enseñar a sus alumnos a tolerar la frustración y a ser feliz. ¡Eso se enseña desde guagua! Pero hay que enseñar, no pasar el teléfono.

115



Si usted miró a su hijo a los ojos, tuvo buenas conversaciones, salió de paseo, trepó cerros, rio y lloró con él, su adolescencia será más normal.

Colegios en alerta

Luego de la medida tomada en Francia, varios medios de comunicación en Chile tocaron el tema haciendo reflexionar a padres, profesores y autoridades. De hecho, no es raro que en reuniones de apoderados se aconseje a los padres que no entreguen teléfonos a sus hijos pequeños y los que ya tienen uno traten de dejarlo en casa. Esto hace pensar que más de algún colegio chileno tomará prontamente la resolución de restringir y/o prohibir el ingreso de celulares.

16 Carolina, ¿qué problemas se han visto con los niños en la sala de clases?

En las charlas que doy a profesores, frente a la pregunta ¿cuál es el cambio más radical que han visto en los últimos 5 años en la sala de clases?, la respuesta es unánime: falta total de concentración, agresividad, poquísima tolerancia a la frustración y poco contacto visual.

¿Cómo es que los niños han cambiado tanto en tan solo 5 años?

Gracias a las investigaciones realizadas

por doctores en Estados Unidos podemos decir con autoridad que es producto de la exposición muy temprana y excesiva a las pantallas interactivas. Los expertos están muy preocupados, ya que intuyen que estos efectos serán peores en niños que desde los 3 meses son puestos frente a pantallas y siguen así hasta los 18 años. Ese ser humano va a ser más infeliz y no tendrá preparación para la vida adulta.

¿Cuáles son los perjuicios de que los niños lleven celulares al colegio?

La clásica excusa que dan los papás para entregar celulares y que los lleven al colegio es “para que los puedan ubicar”. Pero ¿acaso el colegio no tiene secretaria y teléfono en caso de emergencia?

De acuerdo a tu experiencia, ¿desde qué edad ves que los niños están teniendo celulares?

Vuelvo al tema de la comodidad. Quizás un papá no quiere entregarle celular a su hijo, pero ve que al compañero le regalaron uno y después al vecino le regalaron otro. Entonces ese papá no quiere que su hijo “quede fuera” y le compra uno.

En un libro leí una frase fuerte y clara: “La edad ideal para regalarle un celular a un niño es cuando tú te sientas cómodo que tu hijo vea pornografía”. Efectivamente si no le pasas un celular a tu hijo de 10 años él va a

quedar fuera, pero quedará fuera de cosas que no te gustaría que estuviese dentro, o sea, del sexting, malos comentarios, fotos inadecuadas, ciber-bullying, etc.

Personalmente he visto que la normalidad es que regalan celulares desde los 12 años, pero también he visto papás que les pasan celulares a niñas de 8 años cuando van a casas de amigas “por si pasa algo”. ¿Acaso esa casa no tiene teléfono? ¿Dónde quedó el ponerse de acuerdo de antemano y cumplir lo que uno dice? Nos juntamos en tal lugar y a tal hora.

Los estudios han demostrado, por ejemplo, que el nivel de concentración disminuye demasiado cuando el alumno tiene su celular cerca, ya que está constantemente chequeando si su foto tuvo un like. Los niños no necesitan celular en el colegio.

Hay un movimiento en Estados Unidos llamado “Away for the day”, que consiste en que los niños dejan su celular al entrar al establecimiento y lo pasan a buscar a la salida. Donde se ha implementado han visto como las notas volvieron a la normalidad y los recreos volvieron a ser los lugares llenos de risas y juegos. No lugares silenciosos donde están todos sentados mirando para abajo.

Es de esperar que las autoridades de Gobierno y los directivos de los colegios lean la evidencia y tomen cartas en el asunto, por la salud mental y emocional de nuestros hijos. **SM**

Lecturas
imperdibles



Glow Kids: Para el Dr. Nicholas Kardaras, director de una clínica de rehabilitación en EE.UU. y profesor de medicina en el Centro Stony Brook Medicine, el tiempo de pantalla está correlacionado con comportamientos adictivos entre niños y adolescentes. Y esta adicción no es más fácil de tratar que la misma heroína.



Reinicia el cerebro de tu hijo: La siquiatra Victoria Dunckley describe aquí su programa para tratar el Síndrome de Pantalla Electrónica. Describe que el uso diario de aparatos interactivos con pantalla (computadores, videojuegos, teléfonos inteligentes y tablets) puede hiperestimular fácilmente el sistema nervioso de un niño desencadenando una serie de síntomas persistentes.