

1-7-2020

IMPACTO DE INTERNET EN NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR

SOCIAL, EMOCIONAL, FÍSICO Y
PSICOLÓGICO

JARDÍN DE NIÑOS "IGNACIO MANUEL ALTAMIRANO"

Autores:

Martha Elena González Rodríguez.

Dulce Nallely Rodríguez González.

Kerit Zamira Ibarra Flores.

Laura Isabel Rivera Salazar.

Yosselin Anayeli Islas Islas.

ÍNDICE

IMPACTO DE INTERNET EN NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR.....	1
RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	1
PALABRAS CLAVE.....	2
KEYWORDS.....	2
INTRODUCCIÓN.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
OBJETIVO.....	4
JUSTIFICACIÓN.....	5
MARCO TEÓRICO.....	6
1.- TECOLOGÍA EN LA ACTUALIDAD.....	6
1.1 infancia y tecnología.....	7
2.- LOS RIESGOS EN INTERNET PARA LOS NIÑOS.....	9
3.- MEDIACION PARENTAL.....	10
4.- OBESIDAD INFATIL POR FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	11
5.- EFECTOS NEUROLÓGICOS USO CONSTANTE DE TELÉFONOS MÓVILES.....	14
6.- EL IMPACTO DEL USO DE LA TECNOLOGÍA EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS.....	15
6.1.- Los niños de 1 a 2 años:.....	16
6.2.- Niños de 3 a 4 años:.....	17
7.- EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA EDUCACIÓN.....	18
CONCLUSIONES.....	20
BIBLIOGRAFÍA:.....	21

IMPACTO DE INTERNET EN NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR

RESUMEN

Mediante el presente artículo se muestra un análisis en donde se considera que la sociedad actual se encuentra inmersa en un mundo tecnológico, se habla de una nueva generación, en donde los niños manipulan desde muy temprana edad, cualquier aparato electrónico con tal facilidad y de manera habitual. En donde internet se ha vuelto una herramienta indispensable para la comunicación y el entretenimiento social. Sin embargo dentro del contexto familiar también hablamos de una sociedad en donde ambos padres trabajan, en donde existen horarios extensos y padres exhaustos, niños cuidados por abuelos, hermanos o familiares, en donde la mayoría de los integrantes de una familia cuentan con dispositivos móviles y estos tienen gran influencia en el comportamiento, desarrollo y educación de los infantes. Debido a estos factores el acceso a internet de manera desmedida, puede tener tal impacto en niños de edad preescolar fomentando una educación permisiva, provocando consecuencias en los niños como falta de autocontrol, problemas conductuales, agresividad, falta de límites, adicción, disminución de habilidades, trastornos de sueño, problemas de aprendizaje, entre diversas consecuencias más. Si bien, internet es una herramienta de gran utilidad en comunicación, educación y productividad facilitando actividades, ya que permite a los niños conocer lugares, diferentes culturas, ritmos musicales, entre millones de actividades más, de manera virtual. Si se utiliza de manera eficaz y supervisada, se podrán obtener múltiples beneficios de manera segura.

ABSTRACT

Through this article, an analysis is shown where it is considered that today's society is immersed in a technological world, it speaks of a new generation, where children manipulate any electronic device with such ease and in a very young way Habitual Where the internet has become an indispensable tool for communication and social entertainment. However, within the family context, we also speak of a society where both parents work, where there are long hours and exhausted parents, children cared for by grandparents, siblings or relatives, where most of the members of a family have mobile devices and These have a great influence on the behavior, development and education of infants. Due to these factors, excessive internet access can have such an impact on preschool children, promoting permissive education, causing consequences in children such as lack of self-control, behavioral problems, aggressiveness, lack of limits, addiction, decreased skills. , sleep

disorders, learning problems, among various other consequences. Although the internet is a very useful tool in communication, education and productivity, facilitating activities, since it allows children to discover places, different cultures, musical rhythms, among millions of other activities, virtually. If it is used effectively and supervised, multiple benefits can be obtained safely.

PALABRAS CLAVE

Internet, comunidad infantil, adicción, comportamiento, TIC, familia.

KEYWORDS

Internet, child community, addiction, behavior, tic's, family.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo nos permite comprender de una manera más clara el impacto que tiene una herramienta, que en la actualidad se ha vuelto tan esencial en la vida del ser humano, llamada "internet"; siendo que cada vez es más común la edad temprana, en la que los niños se vuelven usuarios habituales en el uso de la tecnología e internet. Esta herramienta ha proporcionado mejorar la calidad de vida de las personas, sin embargo también ha ocasionado numerosos problemas y riesgos, en la sociedad en general; desde niños en edad preescolar hasta adultos mayores.

El uso de esta herramienta (internet) en niños, se puede lograr de manera adecuada, responsable, oportuna y bajo supervisión de los padres, ya que permitirá ampliar las oportunidades de aprendizaje, aptitudes y destrezas.

Sin embargo existe un gran riesgo, debido al uso constante, sin fines educativos y bajo el contexto de entretenimiento. Esto puede crear niños más vulnerables, frustrados y susceptibles ante diversas situaciones de su vida cotidiana, así como el permitirles navegar libremente en redes sociales puede exponerlos a abuso, violencia, acoso, secuestro, pederastia, ver y oír contenidos no aptos para la edad de un menor, así como a otro tipo de amenazas menos evidentes para su bienestar.

Mediante el análisis y consulta de diversas fuentes de información, se logrará identificar el impacto social, físico, emocional y neurológico, que manifiestan los niños en una edad preescolar; en un rango de edad que va de los 3 a los 5 años, al utilizar de manera constante el uso de internet en su vida diaria. Permitiendo guiar, apoyar, y sobre todo concientizar a los padres de familia, profesores y sociedad en general en conocer y valorar los aspectos que favorecen el empleo,

eficacia y utilidad de esta herramienta, así como sus peligros y secuelas que puede llegar a tener en la población infantil de nuestra sociedad.

Un estudio realizado por “La Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría establecen que los bebés de 0 a 2 años no deberían tener ningún contacto con dispositivos portátiles (teléfonos celulares, tabletas, juegos **electrónicos**).” Sin embargo la tecnología se apropiado de nuestro mundo y al hablar del uso de internet en los niños menores a 6 años, estamos adquiriendo una familiaridad con diversos dispositivos a los cuales los niños están adaptados. Siendo que el uso de estos debería de estar limitado a no más de 1 hora máximo al día, ya que esto podría causar consecuencias nocivas para el desarrollo infantil.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Internet es una herramienta que brinda oportunidades de información y contenidos, así como facilita múltiples actividades, simplifica procesos, permite ser autodidactas, además de los grandes avances tecnológicos que han aportado a la humanidad, para lograr un confort en la vida de cada persona, acelerando y cambiando completamente un estilo de vida. Sin embargo el uso excesivo de esta tecnología también ha traído consecuencias físicas y psicológicas en adultos, jóvenes y niños. Creando una dependencia a los dispositivos móviles y a la conexión de internet.

Al vivir dentro de la era digital se considera que los daños mínimos que los niños pueden presentar por el uso excesivo de internet son las dependencias digitales hasta un impacto mayor lo que serían daños en el desarrollo cognitivo, conductual y fisiológico de un infante.

Como parte de los síntomas del uso excesivo se puede mencionar la ansiedad, el aislamiento, la baja autoestima, el poco control de conducta, el desinterés por otras temáticas, además de la negación del problema, el mal humor o irritación que experimentan los usuarios cuando otras situaciones les impiden estar conectados. (Corral, 2010)

Se considera que la falta de atención por parte de los adultos al cuidado de los niños permite acceder sin control a Internet desde cualquier dispositivo, tomando en cuenta que se carece de compromiso o información para que cada dispositivo que se le proporciona al menor disponga de filtros y aplicaciones que limiten el acceso a páginas inadecuadas, o que de manera accidental los niños tengan acceso a contenidos inapropiados, que carecen de veracidad e inconvenientes para los menores.

De acuerdo a la revista JAMA Pediatrics , publicó un estudio en donde se menciona que comúnmente los papás acuden a los dispositivos tecnológicos para controlar

el temperamento enérgico de sus niños usando la televisión, sus celulares, computadores o tabletas, porque tienen poca paciencia, se encuentran agotados, no pueden controlar los impulsos de sus hijos, o simplemente para tomar un descanso. Lo que se ha apropiado en las familias como un hábito de control. Sin embargo este tipo de hábitos trae múltiples consecuencias en los niños.

La investigación, que realizó JAMA pediatrics, analizó el cerebro de niños entre tres a cinco años, encontró que los pequeños, que usan las pantallas más de una hora al día sin el involucramiento de los padres, tienen bajos niveles en el desarrollo de la materia blanca del cerebro, un área clave para la construcción del lenguaje, la escritura y las habilidades cognitivas. (Niños que usan pantallas en exceso ven afectado su desarrollo cerebral: estudio, 2019)

Al exceder las horas para el uso de dispositivos tecnológicos en un menor, trae como consecuencias la falta de empatía, fatiga auditiva, adicción a los videojuegos, falta de autocontrol al no saber cómo manifestar sus emociones, realizándolo de manera explosiva, distorsión en sus habilidades sociales dentro y fuera de una institución educativa, dificultad para solucionar cualquier problema que se le presente; ya que su capacidad de razonamiento, autorregulación y negociación verbal no ha alcanzado su óptimo desarrollo. Lo cual, estas habilidades se logran por medio de la interacción y el juego con otros niños, de manera tangible, así como por medio de actividades recreativas que le permita crear un conocimiento empírico dando la oportunidad de evaluar, decidir e identificar sus propios gustos, ideas y pensamientos.

Otros de los efectos negativos en exceso de la tecnología en edad preescolar, es el sedentarismo y la obesidad, los niños a esa edad requieren de más tiempo y dedicación, sin embargo esto puede ser escaso o nulo cuando ambos padres trabajan o son familias monoparentales. Siendo que durante la niñez se forman los principales hábitos de salud. Al estar frente una pantalla por más de 3 horas los niños tienden a disminuir su actividad física y comer entre horas, comidas rápidas y ricas en grasas e hidratos que debería ser de manera esporádica y sin embargo se han transformado en un menú cotidiano. Para mejorar la calidad de vida en todos los aspectos es importante hacer conciencia en cuanto a los propios hábitos, actitudes y predicar con el ejemplo de las personas que rodean a cada uno de los menores.

OBJETIVO

Promover en la sociedad el uso adecuado, regulado y sano de la tecnología y su acceso a internet, en niños de edad preescolar, por medio de normas de seguridad, medidas de prevención y asesoramiento a padres de familia, docentes y tutores, para desarrollar en la comunidad infantil habilidades digitales y el implemento de las

TIC como parte de una herramienta eficaz en los procesos de enseñanza-aprendizaje como un recurso útil y de apoyo en su desarrollo educativo.

JUSTIFICACIÓN

Como parte de este análisis, se pretende erradicar las herramientas tecnológicas como distracciones o pacificadores de conducta. E impulsar la importancia y calidad del tiempo que se brinda a los hijos, de esta manera se lograra mejorar y consolidar los vínculos afectivos, la autoestima y regular las emociones de cada niño.

Existen grandes diferencias económicas que limitan a la educación en el uso de las TICS, esto desfavorece aún más a los niños y jóvenes en su desarrollo educativo debido a factores como contextos de pobreza, desigualdad, marginación o conflictos sociales. Creando limitaciones en los niños y jóvenes, carecientes de oportunidades de aprendizaje y acceso a información, que podría ser tan útil y necesaria para toda aquella comunidad educativa que viven en comunidades remotas o como en nuestra actualidad, la situación que se está presentando a nivel mundial, ante la presencia de una crisis humanitaria. Lo cual nos permite tener una mayor visión de la importancia de la tecnología, cual objetivo principal sea ampliar el acceso a nuevas posibilidades de aprendizaje para la mayor parte de niños en todo el mundo, principalmente en aquellos que viven en regiones remotas. Esto permite que los niños participen y se integren en un aprendizaje tecnológico y tengan acceso a una amplia gama de contenido educativo para favorecer un aprendizaje significativo.

Mediante este análisis se exponen la gran variedad de riesgos a los que los menores están expuestos al navegar libremente en internet, sin embargo también se señalan las grandes ventajas y la importancia de que los menores aprendan a utilizar las herramientas tecnológicas como parte de su educación, de manera segura y por medio de iniciativas educativas que defiendan la importancia de exigir mayor responsabilidad a los proveedores de servicios digitales que permita limitar y controlar el acceso a sus contenidos, así como salvaguardar los datos de los menores.

El *Instituto Superior de Estudios Tecnológicos*, señala que de acuerdo a un análisis reciente, los niños que utilizan habitualmente la tecnología en edad preescolar, podría estar en un proceso de hacerse adictos al uso de las TIC. “El DSM-V da su primer paso para considerar adicciones conductuales en esta clasificación de adicciones conductuales no relacionadas a sustancias.” Siendo que los niños presentan un cierto grado de adicción a videojuegos y creando un alto índice de frustración en el niño, ya que al perder requerirá de mayor tiempo para lograr la satisfacción esperada, así mismo al estar inmersos en esta actividad tanto padres como niños pierden la noción del tiempo, creando un desorden en hábitos y rutinas alimenticias, de estudio e interpersonales.

MARCO TEÓRICO

De acuerdo a la revista científica “psicología desde el Caribe” en el artículo “Los niños y las familias frente a las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (tic)” se lleva a cabo un análisis en donde se habla sobre las posibles consecuencias, tanto positivas como negativas que puede tener el uso de la tecnología, en la vida de los niños, y en el papel fundamental que las familias de los menores pueden asumir, para que su utilización tenga el mayor beneficio posible.

Es un compromiso de padres y educadores, garantizar que el acercamiento con la tecnología en edad preescolar, sea de la manera más adecuada para lograr el óptimo desarrollo y formación de los niños, tomando en cuenta que se manifiesta una gran disputa sobre el uso de estas herramientas a temprana edad, sobre lo positivo y lo negativo que puede traer el uso de las nuevas tecnologías.

De acuerdo a diversos especialistas en el tema de educación y psicología educativa, se expone la teoría, sobre la adquisición del aprendizaje, en donde los niños construyen su propio conocimiento a través del descubrimiento y el interés por cosas nuevas con base a esta teoría. Lo ideal es facilitar el uso de las tecnologías, ya que esto permitiría retar al niño y así lograr su propio proceso de aprendizaje.

Sin embargo la complejidad de esta situación es la creciente disfunción de la estructura familiar en donde el uso de internet y TIC, fomenta un comportamiento adictivo, mientras que los padres tratan de resolver sus problemas personales, laborales, económicos y recurren al uso de estas herramientas para tomarse un tiempo.

Al principio la mayoría de videojuegos, apps y programas de televisiones específicas para niños son divertidas y entretenidas debido a que no exigen ese nivel de concentración del niño, sino que precisamente retroceden a su primera infancia y atrapan su atención con movimiento, imágenes y sonidos al igual que lo hacía una sonaja o juguetes especiales para bebés

1.- TECOLOGÍA EN LA ACTUALIDAD

En la época actual la tecnología ha cambiado la forma de vida de los niños desde la infancia, algunos investigadores los han llamado de diversas maneras: generación net (Tapscott, 1998) o nativos digitales (Prensky, 2011), debido a que desde temprana edad comienzan a utilizar las herramientas digitales en el hogar.

Tapscott, se refiere al internet como “la red que absorbió la televisión” (p23) y hace hincapié en un aspecto que desde su punto de vista resultó fundamental: la televisión siempre fue controlada por adultos y los niños eran pasivos observadores

de sus contenidos; en el caso de la red, los niños son usuarios activos; ahora pasan de ser observadores a interactuar con el mundo en red, preguntando, investigando, jugando y hasta comprando.

Para Prensky, “la época de ahora no puede aprender como las anteriores, porque todos han nacido y se han formado utilizando la particular “lengua digital” de juegos por ordenador, vídeo e Internet, son diferentes sus cerebros y su cultura. La escuela tradicional debe incorporar formatos educativos basados en el ocio y el entretenimiento.”

1.1 infancia y tecnología

La infancia no es una excepción. Desde el momento en que cientos de millones de niños llegan al mundo, están inmersos en una corriente constante de comunicación y conexión digitales, desde la forma en que se gestiona y brinda su atención médica hasta las imágenes en línea de sus primeros momentos más preciosos. A medida que los niños crecen, la capacidad de utilizar la digitalización para dar forma a sus experiencias de vida crece con ellos, ofreciéndoles oportunidades aparentemente ilimitadas para aprender y socializar, y para ser contados y escuchados.

Esto nos lleva a hacer una gran reflexión de como las tecnologías están influyendo en las personas, pero principalmente en aquellas que desde pequeñas interactúan con estos medios tecnológicos, como se vuelven más individualistas como se centran y se encierran en este mundo. (Winn)

A medida que aumenta la influencia de la tecnología digital, y especialmente de internet, se intensifica el debate sobre sus repercusiones: ¿es un beneficio para la humanidad, ya que ofrece oportunidades ilimitadas para la comunicación, el comercio, el aprendizaje y la libertad de expresión? ¿O es una amenaza para nuestra forma de vida, y amenaza nuestro bienestar?

Este es un debate interesante pero esencialmente académico. Porque para bien o para mal, la tecnología digital se encuentra ya en medio de nuestras vidas. Irreversiblemente

- Para bien: El niño que vive con parálisis cerebral e interactúa en línea en igualdad de condiciones que los demás niños, y para quien, por primera vez en su vida, sus aptitudes son más “visibles” que su discapacidad.
- Para mal: El niño para quien el videojuego se ha convertido en un hábito y se ha apoderado de su vida, al menos según sus padres.

Un estudio llegó a demostrar que los alumnos hacen una pregunta en clase cada diez horas. Por lo tanto, de manera general, no es que los Nativos de la era digital no sean capaces de prestar atención, sino que eligen no hacerlo. Una investigación realizada por “Barrio Sésamo” pone de manifiesto que los niños, en realidad, no ven la televisión continuamente, sino “a ráfagas”: sintonizan lo justo para captar lo esencial y asegurarse de que tiene un sentido.

En otro experimento clave, a la mitad de un grupo de niños de cinco años se les puso un programa de televisión en un cuarto lleno de juguetes, y a la otra mitad se les puso el mismo programa televisivo, pero en una habitación sin ningún entretenimiento. Como era de esperar, el grupo que tenía cerca los juegos se distraía y veía el programa sólo el 47% de su tiempo, frente al 87% del grupo que no tenía a mano los juguetes.

Sin embargo, cuando se les hizo preguntas acerca de lo que recordaban y entendían, los resultados fueron exactamente los mismos. “Llegamos a la conclusión de que los niños de cinco años que formaron parte del grupo que tenía cerca los juguetes atendió estratégicamente, distribuyendo su atención e interés entre el juguete y el programa, de manera que sólo atendían a lo que era más sugerente para ellos. La estrategia instintiva que emplearon fue tan eficaz que los niños no pudieron tener más información, habiendo atendido más.

Más allá del daño a los niños individuales que la tecnología digital puede facilitar o promover está su capacidad de incitar, Internet es todas estas cosas, que reflejan y amplifican lo mejor y lo peor de la naturaleza humana. Es una herramienta que siempre se usará para hacer el bien y para hacer el mal. Nuestra labor consiste en mitigar los daños y ampliar las oportunidades que la tecnología digital hace posible.

2.- LOS RIESGOS EN INTERNET PARA LOS NIÑOS.

Por tratarse de una audiencia vulnerable, como el caso de los niños, la situación es delicada frente a los riesgos potenciales en la red, como hemos dicho, el uso de Internet presenta muchas ventajas para la educación y socialización de los menores: facilita la comunicación, puede ser usada como una herramienta lúdica y también presenta inúmeras posibilidades de aprendizaje y de acceso a información. Pero, por otra parte, cuando no hay control de uso y una educación mediática adecuada por parte de las familias y de la escuela, el acceso a contenidos nocivos se hace más factible. Es cierto que los riesgos con los que se enfrentan los menores durante su conexión en Internet no son del todo nuevos para la sociedad.

En algunos casos, determinados riesgos son más comunes, otros más dañinos. Algunas cuestiones que anteriormente eran prácticamente inaccesibles a los niños, hoy se encuentran accesibles desde su habitación. Hay que preparar a los menores para que sepan lo que no se puede hacer en la Red y reconozcan las acciones ilegales propias y ajenas. Los principales riesgos a los que se pueden enfrentar los menores son los siguientes:

- Acceder a contenidos o imágenes no adecuadas, ya sea de manera intencional o por equivocación.
- Los niños y jóvenes que permanecen horas delante de los ordenadores corren el riesgo de aislarse y tener problemas en sus relaciones sociales.
- Existen numerosos virus que se encuentran en páginas y se instalan en el ordenador automáticamente, y que pueden robar datos e imágenes guardados en el dispositivo.

- La publicidad de algunas páginas web puede contener imágenes con alto contenido sexual o con ideas nocivas para los menores.
- El abuso de las pantallas puede provocar graves problemas de salud, como obesidad infantil, trastornos oculares o lesiones cervicales.
- También el uso de teléfonos móviles táctiles puede causar contusiones en los tendones extensores del pulgar, una lesión que puede ascender hacia la muñeca y provocar un dolor crónico.
- El acceso a chats en línea con otros usuarios puede poner a los niños en contacto con personas que buscan víctimas para llevar a cabo un acoso sexual, y que intenten entablar una relación de amistad para conseguir que el menor les envíe fotos de carácter erótico.

3.- MEDIACION PARENTAL

La mediación parental es una práctica importante y necesaria para que los menores hagan buen uso de los medios de comunicación. Las actitudes de los padres con relación al uso en red pueden ser, por un lado, positivas, en el sentido de proporcionar su uso de forma segura, ayudándoles a los más pequeños a hacer un uso sano y educativo de los recursos virtuales. De cierta forma, algunas familias se preocupan muy poco por el uso que sus hijos hacen de la red y cuando establecen pautas de conducta éstas se refieren al tiempo de acceso y no a los contenidos. (Jaume Sureda, 23/O4/09)

A su vez, Pinto (2000) clasifica tres tipos de mediación familiar:

- Restrictiva: está relacionada a normas de uso y control de tiempo.
- Evaluativa: consiste en orientar a los menores respecto a las páginas educativas y adecuadas para los hijos. En este caso se trata de una enseñanza activa en el sentido de enseñar a los menores a utilizaren de forma segura la red.
- Deslocalizada: se basa en la enseñanza generalizada, de forma que compartan el uso que hacen del medio, pero sin interacción con los contenidos a los que acceden.

En general la mediación de las familias se centra más en el tiempo de conexión de los hijos y menos en conocer la naturaleza de los contenidos a los cuales acceden.

Otros estudios previos permitieron además, determinar la influencia de la Internet en niños, niñas y adolescentes desde un enfoque biopsicosocial, esto es, cómo influye el uso de Internet sobre el comportamiento de los actores en relación con sus estudios, cualidades, aspectos biológicos, su conducta hacia los demás

compañeros y ante la sociedad, entre otros. Concisamente, en cuanto al modelo biopsicosocial la investigación reveló un pequeño índice de agresividad en los actores, además un porcentaje de los encuestados presentan afecciones oculares, cansancio, dolores de cabeza y pérdida del apetito, (Cegarra et al., 2010).

La tecnología que usamos cotidianamente es capaz de modificar nuestro cerebro mucho más de lo que creemos. Los hallazgos científicos de las últimas décadas han demostrado que el cerebro es un órgano plástico, constituido por neuronas capaces de regenerarse y de sufrir una remodelación permanente en respuesta a las experiencias que vivimos. En consecuencia, el cerebro del ser humano está en constante transformación, y ofrece múltiples capacidades de ser modificado por las diferentes experiencias a las que se ve sometido. Este concepto se conoce como plasticidad neural o cerebral

4.- OBESIDAD INFANTIL POR FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de actividad física, debido a las constantes horas que los niños pasan frente aparatos electrónicos y el uso desmedido de internet, ha traído grandes consecuencias como es el sobrepeso y la obesidad en niños.

La obesidad infantil se asocia a una mayor probabilidad de muerte y discapacidad prematuras en la edad adulta. Los niños con sobrepeso u obesos tienen mayores probabilidades de seguir siendo obesos en la edad adulta y de padecer a edades más tempranas enfermedades no transmisibles como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares.

El entorno familiar es uno de los factores más importantes, ya que son los que reciben la presión consumista de la sociedad a ingerir productos poco saludables.

Hoy en día en la gran mayoría de los hogares se hace necesario que los dos cónyuges tengan responsabilidades laborales debido a la situación económica en la que vivimos, ello crea una situación en la que mantener una alimentación tradicional a base de comida casera y tradicional es cada vez más difícil y se van sustituyendo las verduras, hortalizas y legumbres por precocinados, embutidos o fritos, así como la fruta por repostería. A esta tendencia se une la poca afición de los niños por las verduras, el pescado o la fruta. Por lo tanto, se ha ido creando una situación que favorece cada vez más el consumo de calorías y cada vez menos el de alimentos sanos.

Una de las consecuencias más peligrosas de estar pegados a los dispositivos, son los desórdenes alimenticios.

El doctor Germán Piñeres, director científico del programa Peso Saludable, explica en primer término que los niños y jóvenes que ‘viven pegados’ al computador o a cualquier dispositivo móvil no cumplen ni horarios, ni hábitos, correctos al momento de alimentarse.

“Lo usual es que mientras comen, usan aparatos tecnológicos, por lo que el cerebro no se concentra en el proceso digestivo y no genera la sensación de saciedad”, explica el Doctor Piñeres.

Además, el cerebro genera costumbres. Así que, si el niño come al tiempo que está conectado, el cuerpo sentirá necesidad de comer mientras esté realizando esta actividad.

El tercer factor que relaciona directamente la tecnología en exceso con la obesidad, son los desórdenes en los horarios para comer. “Como muchos niños y jóvenes permanecen conectados en todo momento, comen a cualquier hora, desordenadamente y en grandes porciones”, comenta Piñeres.

Por último, la falta de ejercicio, obviamente relacionado con el uso de la tecnología, es otro factor para el sobrepeso que se sigue aumentando de forma exponencial entre los más pequeños.

5.- EFECTOS NEUROLÓGICOS USO CONSTANTE DE TELÉFONOS MÓVILES

La radiación electromagnética emitida por la telefonía móvil y las antenas bases puede penetrar en los tejidos de la cabeza humana, pudiendo ser absorbida y transformada en calor.

Desde hace más de una década diversos estudios indican que la radiación electromagnética emitida por la telefonía móvil y desde antenas bases penetra en la cabeza, pudiendo ser absorbida por el cerebro y transformada en calor. En el caso de los niños es más crítico, por la mayor cantidad de agua que contiene sus tejidos. Puede acumularse energía en un tiempo corto y si el cerebro es perturbado por ondas electromagnéticas, pueden producirse efectos fisiológicos.

La literatura analizada menciona que los dispositivos móviles que se utilizan de manera regular pueden generar cambios en la barrera hematoencefálica, en el metabolismo celular y en funciones neurotransmisoras, entre otros. Habría también efectos no térmicos y otros producidos por campos magnéticos de baja frecuencia provenientes de la batería del teléfono. Dentro de las secuelas neurológicas y fisiológicas analizadas estarían: tumores, afecciones cognitivas, hipersensibilidad electromagnética, genotoxicidad, alteraciones del sueño, del sistema inmunológico y del ADN. El riesgo de tumores cancerosos en el cerebro es un tema muy discutido, cuyos recientes estudios revelarían su ocurrencia a largo plazo, clasificándose como posiblemente carcinógenos a los campos electromagnéticos de radiofrecuencia.

6.- EL IMPACTO DEL USO DE LA TECNOLOGÍA EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

Las computadoras y dispositivos son ahora aparatos de uso frecuente desde que nace un bebé, y estos poco a poco han ido modificando la forma de vida de los más pequeños, los propios padres desde la infancia adentran a sus hijos a esta tecnología, utilizándolos como medio de distracción y entretenimiento (videos o canciones infantiles) que, con el tiempo, aprenden a conocer por sí mismos como interactuar con cada uno de estos aparatos.

En abril del 2019, la OMS publicó una serie de nuevas directrices sobre la actividad física, el sedentarismo y el sueño para niños menores de cinco años,

“Para crecer sanos, los niños menores de cinco años deben pasar menos tiempo sentados mirando pantallas o sujetos en carritos y asientos, dormir mejor y tener más tiempo para jugar activamente, según las nuevas directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019).

“Aumentar la actividad física, reducir el sedentarismo y garantizar un sueño de calidad para los niños pequeños mejorará su salud física y mental y su bienestar, y ayudará a prevenir la obesidad infantil y las enfermedades asociadas a ella en etapas posteriores de la vida”, dice la Dra. Fiona Bull, directora del programa de la OMS de vigilancia y prevención poblacionales de enfermedades no transmisibles. (OMS, 2019)

La aplicación de las recomendaciones contenidas en estas directrices durante los primeros cinco años de vida contribuirá al desarrollo motor y cognitivo de los niños y a su salud a lo largo de toda la vida: (OMS, 2019)

Los lactantes (menores de un año):

- Deben estar físicamente activos varias veces al día de diferentes formas, especialmente mediante el juego interactivo en el suelo; cuanto más mejor. Para

aquellos que todavía no se mueven, esto incluye al menos 30 minutos en posición prona (boca abajo) repartidos a lo largo del día mientras estén despiertos.

- No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos, sillitas o tronas o sujetos a la espalda de un cuidador). No se recomienda que pasen tiempo frente a pantallas. En momentos de inactividad, se recomienda que un cuidador les lea o cuente cuentos.
- Deben tener de 14 a 17 horas (0 a 3 meses de edad) o de 12 a 16 horas (4 a 11 meses de edad) de sueño de buena calidad, incluidas las siestas.

6.1.- Los niños de 1 a 2 años:

- Deben pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluida la actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos, sillitas o tronas o sujetos a la espalda de un cuidador) ni permanecer sentados durante periodos largos de tiempo. Con respecto a los niños de 1 año, no se recomienda que pasen tiempo en actividades sedentarias ante una pantalla (como ver la televisión o videos o jugar a juegos en la computadora). Para los niños de 2 años, el tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que el cuidador les lea o cuente cuentos.
- Deben tener de 11 a 14 horas de sueño de buena calidad, incluidas las siestas, con horarios regulares para dormirse y despertarse.

6.2.- Niños de 3 a 4 años:

- Deben pasar al menos 180 minutos realizando diversos tipos de actividad física de cualquier intensidad, incluidos al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a elevada, distribuidos a lo largo del día; cuanto más mejor.
- No deben permanecer sujetos durante más de una hora seguida (por ejemplo, en carritos o sillitas) ni permanecer sentados durante periodos largos de tiempo. El tiempo dedicado a actividades sedentarias frente a una pantalla no debe exceder de una hora; cuanto menos mejor. En momentos de inactividad, se recomienda que el cuidador les lea o cuente cuentos.
- Deben tener de 10 a 13 horas de sueño de buena calidad, que pueden incluir una siesta, con horarios regulares para dormirse y despertarse.

Estas directrices tienen como propósito mejorar el desarrollo de los niños desde la infancia, pues el mal uso de la tecnología causa insuficiente actividad física, pérdida de sueño e hiperactividad. En los pequeños no cambia la forma en que interactúan con otros niños de su edad, si no que amplían su forma de entretenimiento y juego con el uso de estas herramientas tecnológicas como juguetes digitales. Mientras que al llegar a la adolescencia la forma de relacionarse en el contexto social con otras personas, se modifica, prefiriendo prestar atención a cualquier aparato tecnológico e interactuar de manera virtual.

7.- EL IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LA EDUCACIÓN.

Anteriormente la educación tradicional era la mejor forma de enseñanza, esta se basaba en la transmisión de conocimientos de una generación a otra, el maestro era el centro de formación, exigía disciplina y obediencia, y a los alumnos se les enseñaba únicamente a repetir y memorizar todo lo que veían.

En ese entonces no había otros recursos más que libros de textos que utilizaban para adquirir su conocimiento y pizarras, la forma de aprender era muy limitada para los alumnos pues no se les permitía agregar algún tipo de comentario u opinión sobre los contenidos.

Mientras que, en la escuela Nueva, se permite que cada alumno desarrolle sus habilidades y destrezas para mejor conocimiento, el maestro es un facilitador de aprendizaje que guía a los alumnos en su educación, y se han incorporado más recursos didácticos que sólo, libros de texto, cuadernos y pizarras.

Los cambios dentro de la educación han sido muy drásticos, actualmente tenemos a la mano diversidad de recursos tecnológicos como computadoras, pizarrones digitales, teléfonos móviles y tabletas que han abierto nuevas posibilidades de aprendizaje entre alumno profesor y ofrece amplias oportunidades de interacción entre ellos. Los alumnos pueden obtener mayor información a través de estos recursos y les permite un mejor aprendizaje mediante espacios lúdicos, interacciones virtuales, herramientas de informática, blogs, juegos didácticos, entre otros. En cualquier nivel educativo se han convertido en herramientas útiles para el aprendizaje y formación de los alumnos, los jóvenes y niños cada vez más son expertos en manipular estos recursos, por lo que se les facilita la realización de sus tareas, actividades e interacción.

Hoy los docentes enfrentan diferentes retos y desafíos, ya no es suficiente con elaborar clases de manera didáctica o saber sobre los contenidos de ciertas materias, la tecnología ha transformado las habilidades que requieren ahora los docentes para adaptarse al contexto educativo actual.

Desde educación preescolar ya es importante el manejo de estas herramientas ya que se han convertido en parte importante dentro del aprendizaje de los pequeños, en una investigación sobre la Era Digital en educación preescolar Costarricense. Álvarez, García. (2009) Presenta los siguientes desafíos para este nivel educativo:(p.82)

Estos desafíos requieren de gran compromiso y adaptación por parte de los docentes para poder ofrecer experiencias educativas agradables a los alumnos con las que pueden jugar, interactuar y aprender en diferentes plataformas, lo que hace un aprendizaje más dinámico y aumenta el gusto de los alumnos por asistir a la escuela.

“Las docentes consideran que el espacio de la computadora dentro del aula, ofrece materiales y oportunidades complementarias que pueden favorecer el ejercicio de habilidades de motora fina y coordinación psicomotriz, contribuyendo así a reforzar el trabajo que se realiza con otros materiales en diversos espacios del salón de clase.” Calderón, M., Padilla-Mora, M. & Fornaguera, J. (2013).

Es importante que los docentes se adapten a estos cambios tecnológicos para poder crear nuevas herramientas virtuales que favorezcan el aprendizaje de los niños, el reto en esta actualidad es que muchos no están relacionados con estos avances y no saben cómo manejar una computadora, celular o Tablet, lo que hace que se queden estancados en la forma de enseñanza a la que están acostumbrados, quien no logra adaptarse no logrará avanzar en los desafíos que se interpongan cada vez que tengamos nuevas herramientas tecnológicas, pues la Era digital seguirá evolucionando.

CONCLUSIONES

Considerando que el uso de internet, es más común que se inicie habitualmente a temprana edad y durante su vida cotidiana, es fundamental crear un óptimo funcionamiento dentro del hogar como instituciones educativas, dándole el uso adecuado para comunicarse, para estudiar, aprender, entretenerse y divertirse, de manera responsable, sana, limitando los tiempos de acceso y bajo supervisión de un adulto.

Establecer límites de exposición y uso de las pantallas o dispositivos móviles en función de la edad de los menores, es importante ya que permite crear buenos hábitos y a su corta edad aprenderán a hacer un uso responsable de Internet. Se considera conveniente utilizar la negociación para llegar a acuerdos en cuanto a horarios y evitar disgustos y conflictos. Se recomienda que antes de acostarse no permanezcan conectados frente a un dispositivo, esto evitará la inquietud y exaltación, provocada por la interacción con las TIC y le dificulte la conciliación del sueño.

Existen herramientas útiles para padres de familia, que evitan que los niños corran riesgos y puedan acceder a contenidos de forma segura. Se recomienda instalar aplicaciones como son de control parental en sus dispositivos y a su vez en la de sus hijos, para que puedan tener acceso de acuerdo a sus necesidades y maduración de los pequeños acorde a su edad. Estos filtros parentales permiten evitar el acceso a contenidos no deseados, o no aptos para los menores y establecer límites temporales del uso de los dispositivos, monitorizar lo que observan sus hijos, y lograr que naveguen en un entorno seguro.

La actividad en familia es importante, como; simples juegos en casa, leer algún libro, andar en bicicleta, realizar algún baile. Entre múltiples actividades sencillas que se pueden llevar a cabo. Sin embargo el prestar atención a sus gustos, videos que ven en internet, o jugar con ellos videojuegos es una oportunidad para integrarte más en su mundo, conocerlos. De esta manera es posible conseguir que ellos sientan mayor afecto, tiempo dedicado y así generar un mejor vínculo paterno/materno filial.

La importancia de crear límites a su corta edad, generará un clima de confianza, estimulando una buena comunicación con los pequeños y brindándoles seguridad para expresarse ante cualquier situación que les genere dudas, curiosidad o incomodidad. En el contexto derivado del uso de las tecnologías, y mostrándoles las múltiples ventajas que tienen, así como, la importancia de utilizarlas de manera responsable.

BIBLIOGRAFÍA:

- Álvarez, García. (2009). Desafíos de la Era digital en educación preescolar. (p.82) Recuperado de: <http://www.cea.ucr.ac.cr/media/diea/publicaciones/desafioestec-preescolar.pdf>
- Calderón, M., Padilla-Mora, M. & Fornaguera, J. (2013). Introducción de Tecnologías en el aula de dos preescolares públicos costarricenses: estrategias de autogestión, alcances y limitaciones. Revista Actualidades Investigativas en Educación.
- Graciela Roxana Gladys Vuanello. Los niños frente a Internet: seguridad, educación y tecnología. trayectorias año 17, núm. (41 julio-diciembre 2015) Recuperado de [file:///C:/Users/HP/Downloads/5%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/5%20(1).pdf)
- Judith L. Meece. Desarrollo del niño y del adolescente. SEP(2000) capitulo 2(p.62)
- LOS RIESGOS DE INTERNET. CONSEJOS PARA SU USO SEGURO. HABILIDADES NECESARIAS PARA UTILIZAR INTERNET. © Dr. Pere Marqués Graells, 1999 (última revisión: 27/08/08). Recuperado de <https://ddd.uab.cat/pub/dim/16993748n2/16993748n2a4.pdf>
- OMS. (2019) Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años. Comunicado de prensa. Ginebra. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Universidad Iberoamericana León. Uso y abuso de internet en población infantil escolarizada (2007) #19. Entre textos. Recuperado de <http://www.investigacionucem.com/resources/ENT19-12.pdf>
- UNICEF. Para cada niño. Niños en un mundo digital (2017)(p.4) recuperado de unicef.org/media/48611/file