Manzana Informa :

**EL EFECTO NEGATIVO DE LOS CELULARES EN LA SALUD DE LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS:**

Cada vez son más frecuentes las consultas de padres preocupados por el uso excesivo de los dispositivos electrónicos que hacen sus hijos.

Es notorio el aumento en los últimos años del uso de dispositivos electrónicos en menores de 3 años. Estudios recientes aseguran que los niños y jóvenes están expuestos un promedio de 4 veces más de la recomendada a Internet, con consecuencias que amenazan su salud.

Los padres de Mateo de 5 años consultan por sugerencia del jardín y concurren con el niño a la primera entrevista. Dicen : “ No pudimos dejarlo con nadie. ¿ Se puede quedar en la sala de espera? Yo le doy el celular y se queda tranquilo”. Comentan que Mateo se distrae y se aburre con facilidad, y que lo único que lo entretiene es jugar con el celular.

En un mundo tan acelerado el celular pasa hacer el “nuevo chupete”, creando una dicción porque la explosión de imágenes en los videos de You Tube hacen que el niño se vea sobre estimulado y atraído. Se ha comprobado que el niño comienza con trastornos del habla que los acompañan durante toda la infancia, porque la imagen no tiene una palabra que acompañe el proceso de aprendizaje, es tanta la velocidad que no aparece el procesamiento adecuado.

El insomnio y falta de descanso por el uso de dispositivos en la noche que luego derivan en dificultades en la atención y baja en el rendimiento escolar. La falta de descanso nocturno afecta la función de la memoria. Otras consecuencias del celular es la disminución de actividad física y de exposición al aire libre han provocado un creciente aumento de trastornos del peso, empobrecimiento de los juegos que hacen los niños y retraso en la motricidad fina. La sobre estimulación de imágenes y sonidos trae una disminución de la función creativa del juego. Los niños prefieren ver e interactuar con el mundo digital en vez de crear escenarios en el mundo real. La reducción de la manipulación de objetos afecta la motricidad.

Se prioriza el intercambio online con los pares por sobre la interacción en presencia, lo cual dificulta la adquisición de habilidades comunicacionales y sociales y resolución de conflictos. Sin darnos cuenta comienzan las contracturas cervicales, calambres en brazos y manos, irritación ocular y déficit visual por la sobre exposición.

Por todo lo anterior se recomienda la supervisión adulta y no darte el celular a niños menores de 2 años, limitar a no más de una hora diaria la interacción digital en niños de 3 a 5 años, y de 6 a 17 años no superar las dos horas diarias.

 Mayo 2019

 Jardín Infantil y Sala Cuna Manzana Verde