

INFORMACIÓN  
Y CONSEJOS  
PARA LA VIDA  
COTIDIANA

## ÚSO EXCESIVO DE LAS TICs

### ÚSO EXCESIVO DE LAS TECNOLOGÍAS: UNA PROBLEMÁTICA EN AUMENTO

**E**n el último tiempo, la posibilidad de acceso a diferentes tecnologías a aumentado considerablemente. El desarrollo tecnológico ha sabido evolucionar rápidamente para volver a los distintos dispositivos altamente portables, de uso fácil, intuitivo y rápido -entre otras cosas, por supuesto. El hecho es que, tales características han permitido que la tecnología se meta cada día más en nuestras vidas y en actividades que, tal vez, no hace mucho pensábamos como totalmente inconciliables con la misma.

Nadie -pensando en el común de las personas- hubiera imaginado hace cinco años, por ejemplo, que en algún momento se podrían comprar elementos y servicios online y pagarlos con dinero virtual. O que alguien podía hacerse famoso por subir y compartir videos de sí mismo a través de Internet. Tampoco se nos hubiera ocurrido que tendríamos la posibilidad de hacer carreras universitarias de forma completamente virtual o que desaparecerían casi por completo de las casas los inmensos álbumes de fotos familiares. Ni mucho menos, que podríamos trabajar desde nuestro hogar como si estuviéramos en la oficina. Es cierto, la mayoría de nosotros no lo imaginábamos, pero finalmente dichos cambios -y tantos otros que no nombramos aquí- se dieron.

Estas nuevas posibilidades, sin lugar a dudas, nos modifican. Influyen en el modo en que nos relacionamos con nuestro entorno, en cómo nos comunicamos con los demás, en la forma que hacemos y ordenamos nuestras tareas y, por supuesto, en la cantidad de tiempo que permanecemos online o expuestos a los diferentes dispositivos. Y resulta que tal situación, con el correr del tiempo, se ha vuelto una verdadera preocupación, sobre todo cuando pensamos en los más pequeños.

**Estamos convencidos de que el uso de las TICs es positivo y puede ayudarnos en múltiples aspectos de la vida, sin embargo es preciso ser conscientes de que el exceso o abuso en su utilización puede causarnos serios problemas.**

Hoy por hoy, es una duda muy extendida entre los padres y responsables de niños el hecho de saber **cuánto tiempo es recomendable que los chicos pasen en contacto con la tecnología diariamente y qué tipo de contenidos son recomendables y cuáles no**. Es un desafío también, controlar el tiempo que los adolescentes hacen uso de las TICs y lo mismo les sucede a muchos adultos consigo mismos.

**Cuando se trata de los niños, debemos recordar que para ellos somos modelos de imitación; de modo que tenderán más a repetir nuestros hábitos que a cumplir con nuestras indicaciones verbales.**

En relación a ello, tal como expresa el neuropsicólogo Álvaro Bilbao, quien lleva muchos años trabajando la temática, “desde el punto de vista de la neurociencia, todavía no comprendemos en su totalidad el impacto que las nuevas tecnologías, las que han aparecido en los últimos años, pueden tener en el cerebro de los niños. Sin embargo, las evidencias que estamos obteniendo hasta la fecha son contundentes. Por el momento sabemos que un mayor tiempo de exposición a estos dispositivos (tablets, smartphones, videojuegos y TV) está relacionado con mayores índices de **miopía, déficit de atención, obesidad y depresión infantil**. Según los datos que estamos conociendo la exposición temprana o prolongada a estos dispositivos puede afectar la maduración de distintas estructuras y funciones del cerebro en desarrollo.”

Y continúa explicando: “por ejemplo, durante los primeros años de vida el cerebro del niño debe comenzar a dominar su concentración. A los pocos meses de edad sólo es capaz de fijar la atención en objetos que se mueven, tiene luces o hacen ruidos como por ejemplo, un sonajero o su madre que se asoma a la cuna. Poco a poco comienza a fijarse en objetos inertes como su muñeco favorito. A medida que se va haciendo mayor es capaz de tener un mayor autocontrol, hasta el punto de ser capaz de concentrarse incluso en aquellas cosas que le resultan menos interesantes como un profesor que no es demasiado ameno o un libro que tenga que estudiar. Mientras el niño va teniendo un dominio cada vez mayor de su atención la parte frontal de su cerebro se va desarrollando permitiéndole también **ser más resistente ante otras frustraciones de la vida**; toda una garantía de felicidad.

Es fundamental la supervisión de los adultos en el momento en que los niños utilizan algún dispositivo.

El principio que hace que la mayoría de videojuegos, apps y programas de televisión pensadas para niños sean tan divertidas y entretenidas es 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 el sonajero. En ese sentido lo que a muchos padres les puede parecer ayudar a sus hijos a evolucionar hacia una atención más rápida y mejores reflejos solo significa una **involución que provoca dificultades de concentración** y no favorece la capacidad de tolerar la frustración, posiblemente la piedra angular más



Resulta muy beneficioso pactar normas claras para el uso de los dispositivos y aprovechar las herramientas de control parental disponibles en el mercado, a los fines de ayudar a los chicos a desarrollar una conducta digital responsable.

importante sobre la que reside la inteligencia y la felicidad.”<sup>1</sup>

A la luz de los dichos del Dr. Bilbao, resulta evidente que, **como padres y educadores, debemos ocuparnos de ayudar a los niños y adolescentes a hacer un uso responsable y saludable de las diferentes tecnologías.**

De ningún modo diremos que la utilización de las TICs es negativa y resulta más conveniente evitarla, ya que pensamos que, bien utilizadas, las innovaciones tecnológicas pueden ser de gran ayuda para realizar las actividades propias de la vida cotidiana e, incluso, permitirnos realizar mejor y más rápidamente muchas de ellas. La clave está en los modos y tiempo en que las empleamos y enseñamos a los niños a hacerlo.

En tal sentido, recomendamos seguir los siguientes consejos a los fines de ayudar a nuestros hijos a adoptar una conducta digital saludables, responsable y útil:

- Reducir al máximo posible el acceso de los niños menores de 6 años a la tecnología. Y resulta fundamental que, en los casos en los chicos hagan uso de algún dispositivo, estén siempre bajo supervisión de algún adulto; no es aconsejable que los niños tengan libre acceso a las diferentes TICs hasta después de dicha edad.
- En el caso de los niños de entre 6 y 10 años, se recomienda que la utilización que hagan de los dispositivos no sea por períodos mayores a 45 minutos o una hora y que tengan propósitos educativos. Es muy importante establecer normas claras de uso e incentivar a los niños a que desarrollen también otros intereses que les permitan explotar su creatividad y sus habilidades sociales.
- A partir de los 14 años, dado que el uso de las tecnologías está sumamente extendido, es crucial que los padres supervisen las actividades que los chicos realizan en línea, las personas con las que interactúan y que estén atentos a que el tiempo que pasan conectados sea menor que el que están offline.
- Por otra parte, y a modo general, es una buena práctica suspender el uso de la tecnología en momentos familiares, como la cena o el desayuno, y crear hábitos y/o rutinas que impliquen contacto y diálogo entre los integrantes de la familia y sean libres de dispositivos, por ejemplo: salir a andar en bicicleta los fines de semana o ir al parque algunas tardes, tener un tiempo de lectura familiar diario, acudir a diferentes eventos culturales frecuentemente, etc.
- Asimismo, no demos olvidar que **antes de oír nuestras palabras, los chicos imitan nuestras acciones. Esto significa que, cuanto más responsablemente nos manejemos con la tecnología nosotros, mejor y más saludablemente lo harán ellos.**
- Y, finalmente, recordá que, ante cualquier duda, consulta o inquietud, desde **BA-CSIRT** podemos ayudarte. Si considerás que alguien cercano a vos está teniendo dificultades con el manejo de las TICs y no sabés qué hacer, comunicate con nosotros llamando al (011) 4323-9362 o escribiendo a [ciberseguridad@ba-csirt.gob.ar](mailto:ciberseguridad@ba-csirt.gob.ar). ■

<sup>1</sup> <http://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/11/06/563ca6b2268e3eef138b4681.html>