Expertos advierten sobre los daños generados por el uso excesivo de las pantallas

Profesionales en el área conversaron e informaron sobre el uso excesivo de la tecnologías y los peligros que representa su uso desmesurado para el correcto desarrollo de los niños y adolescentes.

Maite Rodríguez, lider del movimiento Conciencia Digital. Educadora, escritora, máster en inteligencia y rediseño emocional en conjunto con **Oscar Misle**, fundador de Cecodap. Educador, psicoterapeuta, comunicador, escritor y locutor conversaron en una entrevista concedida al programa **A Tiempo de Unión Radio**, acerca de los riesgos existentes en el uso de equipos electrónicos sin vigilancia, y los peligros que representan para la salud mental y emocional de los infantes.

Circuito Unión Radio
Rodríguez fundamentó las informaciones indicando que, lo que representa un riesgo latente, puntualmente es el abuso de las pantallas electrónicas en los niños y adolescentes. A su vez, indicó que en trabajos conjuntos realizados junto a escuelas e instituciones se destacó el deterioro mental y emocional de los más pequeños debido al incorrecto y excesivo uso de la tecnología como reemplazo al vinculo emocional y afectivo de los padres.

La problemática puede llegar a convertirse en un problema de salud pública que no cuenta con la suficiente visibilización. La educadora mencionó la ruptura de la relación padres e hijos que se evidencia actualmente, además, destacó la labor de los representantes al preocuparse por el cuidado y el desarrollo mental y emocional óptimo de los niños.

«Realmente la solución es informarnos y volver a lo básico. Volver a la naturaleza, al juego, hacer actividades con nuestros hijos, sabiendo que esto es lo que les va a desarrollar una salud mental y emocional sana».

Por otro lado, Misle informó acerca de los motivos que atraen el uso de la tecnología. «Las personas utilizan equipos electrónicos fundamentalmente para 3 objetivos básicos: informarse, relacionarse o recrearse.» Asimismo, mencionó que, en el caso de los adolescentes e infantes se debe a que no

cuentan con las suficientes oportunidades de recreación o de lazos.

Por su parte, ambos expertos alertaron acerca de los peligros encontrados en el uso excesivo de la tecnología. Entre los mencionados, destacan el grooming, la alteración de órganos, sistemas y funciones ejecutivas del infante. En paralelo, se advierte sobre la alteración de la química del cerebro a través de la dopamina. Para contrarrestar estas amenazas, los profesionales sugieren a los padres informarse, interesarse por las actividades de acompañamiento y supervisar el tiempo en pantalla de los niños.

No obstante, Misle reiteró el ejemplo que debe estar presente en los padres en cuanto al uso regulado y correcto del tiempo en pantalla. «Yo no le puedo pedir a mi hijo que haga lo que estoy contradiciendo con las acciones que tomo. Prohibir no es la salida, hay que regular». Por otra parte, agregó que en Cecodap existen servicios de atención psicológica y espacios de encuentro para adolescentes, con el fin de brindar un acompañamiento seguro y profesional.

Igualmente, los profesionales detallaron que, la creación de memorias, el apoyo y la dedicación a la familia son actividades que fortalecen lazos, además evitan que los niños y adolescentes busquen elementos para sustituirlos. La información, prevención y actividades estimulantes serán las mejores herramientas a la hora de mitigar riesgos tecnológicos.

Unión Radio