

**ACTUALIDAD**

Los niños andaluces tienen su primer móvil a los diez años. El uso excesivo de la tecnología causa serios trastornos psicológicos y físicos. Los expertos plantean involucrar a familias, educadores y sanitarios para evitar perjuicios y sacar provecho de las herramientas digitales.

# Móvil a los 10: ¿se puede fomentar la utilización racional de la tecnología?

tivos y de protección para la infancia en el ámbito de las nuevas tecnologías”, defiende, por su parte, Rosario del Rey Alamillo, profesora de Psicología Evolutiva de la Facultad de Educación de la Universidad de Sevilla, quien reclamó en su intervención de la implicación de la familia.

Esta, sostuvo, debe concienciarse de la problemática, en primer lugar. Pero también tratar de comprenderlo y dar ejemplo, no siempre fácil con el teletrabajo porque normaliza el uso de dispositivos electrónicos en casa durante horas, por lo que, abogó, más que reñir o prohibir, hay que limitar tiempo y mejorar la comunicación con los menores. En este sentido, remarcó que cuatro de cada diez se conecta para no sentirse solos. En los centros escolares, la colaboración del profesorado es clave para afrontar el reto. Ya hay experiencias llevadas a cabo con éxito en Andalucía para combatir el ciberacoso.

**E**n Andalucía, la edad media de acceso al primer móvil es diez años y, a través de este, el 95% de los adolescentes navega por internet. Además, siete de cada diez menores andaluces duermen con el móvil y uno de cada cuatro se conecta por la noche, según los datos aportados por el profesor titular del Área de Metodología de las Ciencias del Comportamiento de la Universidad de Sevilla, Francisco José Rivera, asesor de un estudio de Unicef realizado a partir de entrevistas a 2.228 menores de 11 a 18 años.

DANIEL BAREA

El doctor Martín Navarro, profesor titular de pediatría de la Universidad de Sevilla, advierte, al respecto, “del gran impacto negativo de la utilización no controlada y excesiva” de las nuevas tecnologías en los menores, un problema que afecta a muchas familias” y alerta a los profesionales sanitarios, que se dieron cita en un encuentro organizado por el Colegio de Médicos de Sevilla y la Real Academia de Medicina recientemente para abordar el *Uso de la tecnología digital en la infancia*, junto con educadores, padres y madres.

En este sentido, informó de que en las consultas aumentan los diagnósticos precoces de trastornos psicológicos y depresivos, asociados a este enorme desafío que tiene, asimismo, una grave incidencia en la salud física. Los niños que pasan muchas horas ante las pantallas desarrollan enfermedades cuya incidencia es mayor en edades adultas, como alteraciones oftalmológicas detectadas, desde la miopía y lagrimeo o dificultad de acomodación de la visión u otras dolencias más serias como la degeneración macular precoz.

Asimismo, el análisis de más de 4.000 trabajos publicados entre 1963 y este mismo año ha determinado que aumenta el síndrome metabólico en la juventud. Entre los factores de riesgo están la obesidad abdominal; resistencia periférica a la insulina y, por lo tanto, un nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas, que puede ser un signo temprano de diabetes; nivel alto de triglicéridos y aumento del colesterol C-LDL, hipertensión, y riesgo de enfermedad vascular.

“Urge poner en marcha mecanismos educa-

El doctor Martín Navarro, con los intervinientes en el encuentro ‘Uso de la tecnología digital en la infancia’, celebrado recientemente en Sevilla. A. L.



## “Si no te conectas de noche, los amigos te bombardearán con mensajes para que lo hagas”

Lo ideal es que un menor no acceda a un dispositivo electrónico, cedido, no en propiedad, e internet hasta los 13 o 14 años de acuerdo a normas previamente establecidas de utilización. La realidad es más compleja, admite el profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba José Antonio Casas Bolaños, participante en la jornada ‘Uso de la tecnología digital en la infancia’, organizada por el Colegio de Médicos de Sevilla y la Real Academia de Medicina recientemente. La presión social se impone. “Si no te conectas de noche, los amigos y compañeros te bombardearán con mensajes para que lo hagas”, apunta, al tiempo que lamenta que jóvenes “se pasen las noches sin dormir y se desayunen una bebida energética antes de ir en clase. Es una bomba de relojería”. Casas

Bolaños reconoce la dificultad para abordar el enorme desafío. Los adultos “no hemos crecido con presencia en una red social”, mientras que el 99,2% de los adolescentes tiene perfil en al menos una. Por ello, coincide con Rosario del Rey Alamillo, profesora de Psicología Evolutiva de la Facultad de Educación de la Universidad de Sevilla, en involucrar a las familias y los profesionales del ámbito educativo y sanitario en formar a los jóvenes de forma crítica tanto en el análisis de los contenidos digitales, como en el uso racional de las nuevas tecnologías. Frente a la falta de interés o de tiempo, es preciso, concluye, conversar con nuestros niños y adolescentes de una realidad que, además de riesgos, entraña valiosas ventajas.

“El uso de internet es una moneda de dos caras”, agrega Martín Navarro, quien se hace eco de lo expuesto por el profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Córdoba José Antonio Casas Bolaños. “La educación online ha llegado para quedarse”, tanto por el desarrollo de la tecnología digital como por las ventajas ofrecidas durante la pandemia. “Es una herramienta eficaz, si se utiliza

**La comunicación en la familias es fundamental: 4 de cada 10 jóvenes se conectan para no sentirse solos**

de manera racional, y fundamental para la adquisición de conocimiento y la formación profesional”, indicó.

El encuentro concluyó demandando colaboración entre las administraciones y los agentes indicados para el diseño de una estrategia común en la que la participación de los jóvenes es indudablemente imprescindible.