

• **10 RAZONES POR LA QUE LOS NIÑOS NO DEBEN USAR ELECTRÓNICOS PORTÁTILES ANTES DE LOS 12 AÑOS.**

• La Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría establecen que los bebés de 0 a 2 años no deben tener ningún contacto con esta tecnología, de 3 a 5 años restringirlos a una hora por día, y de 6 a 18 años a 2 horas por día. Según Cris Rowan, terapeuta ocupacional pediátrica, bióloga y escritora “los niños y jóvenes usan 4-5 veces más estos aparatos que la cantidad recomendada, con consecuencias graves y que con frecuencia amenazan su salud y su vida.

Estudios de la Fundación Kaiser y de “Active Healthy Kids”, Canadá, advierten que los dispositivos portátiles (teléfonos celulares, tabletas, juegos electrónicos) han aumentado de forma espectacular el acceso, uso y abuso de las tecnologías digitales, especialmente por los niños de muy corta edad. “Como terapeuta pediátrica, estoy pidiendo a los padres, los maestros y los gobiernos prohibir el uso de todos los dispositivos de mano para los niños menores de 12 años” – dice Rowan.

• Las siguientes son 10 RAZONES basadas en estudios científicos para pedir esta prohibición. Visite zonein.ca para ver la hoja de datos Zone'in para los estudios a que se hace referencia.

1. **EL RÁPIDO CRECIMIENTO DEL CEREBRO.** Entre 0 y 2 años, los cerebros se triplican en tamaño en el niño, y continúan en un estado de rápido desarrollo hasta los 21 años de edad. El desarrollo temprano del cerebro está determinado por los estímulos ambientales, o la falta de los mismos. La estimulación del desarrollo cerebral causada por la exposición excesiva a las tecnologías (teléfonos celulares , internet, iPads , TV), se ha demostrado que se asocia con la función ejecutiva y simultáneamente con déficit de atención, retrasos cognitivos, problemas de aprendizaje, aumento de la impulsividad y disminución de la capacidad de autorregularse, por ejemplo, rabietas.

2. **RETRASO EN EL DESARROLLO.** El uso de estas tecnologías restringe el movimiento, lo cual puede resultar en retraso en el desarrollo. Uno de cada tres niños ahora entran a la escuela con retrasos de desarrollo, afectando negativamente la alfabetización y el rendimiento en el aprendizaje. El movimiento de los niños, en cambio, mejora la atención y la capacidad de aprendizaje. El uso de la tecnología bajo la edad de 12 años es perjudicial para el desarrollo infantil y el aprendizaje, según estudios de especialistas citados por Rowan en su página web.

3. **EPIDEMIA DE OBESIDAD.** LA TV y los video-juegos se correlacionan con el aumento de la obesidad. Los niños a quienes se permiten dispositivos en sus dormitorios tienen 30 % más de incidencia de la obesidad. Uno de cada cuatro canadienses y uno de cada tres niños estadounidenses son obesos. El 30 % de los niños con obesidad desarrollan diabetes, y las personas obesas tienen un mayor riesgo de accidente cerebrovascular y ataque cardíaco temprano, lo que acorta la esperanza de vida. “En gran parte debido a la obesidad, los niños del siglo XXI pueden ser la primera generación de la cual muchos no van a sobrevivir a sus padres”, advirtió el profesor Andrew Prentice.

4. **TRASTORNOS DEL SUEÑO.** El 60 % de los padres no supervisa el uso de la tecnología de sus hijos, y al 75 % de los niños se les permite la tecnología en sus habitaciones. El 75 % de los niños de 9 y 10 años son privados de sueño en la medida en que sus calificaciones se ven afectadas

negativamente, según estudios del Boston College en 2012.

5. AFECCIONES MENTALES. El uso excesivo de tecnología digital está implicado como un factor causal en el aumento de las tasas de depresión infantil, ansiedad, trastornos de vinculación, déficit de atención, autismo, trastorno bipolar, psicosis y comportamiento del niño problemático. Uno de cada seis niños canadienses tienen una enfermedad mental diagnosticada y sometidos a medicación psicotrópica riesgosa, según el Dr. Waddell.

6. AGRESIÓN. Contenidos de los medios violentos pueden causar agresión infantil. Los niños pequeños están cada vez más expuestos a la creciente incidencia de la violencia física y sexual en los medios de comunicación actual. Programas de TV retratan sexo explícito, asesinatos, violaciones, torturas y mutilación. En los EE.UU. se ha clasificado violencia en los medios como un riesgo de salud pública debido a un impacto causal sobre la agresión infantil, según estudios de Huesmann en 2007, cita Rowan.

7. DEMENCIA DIGITAL. Contenidos de los medios de comunicación de alta velocidad pueden contribuir a déficit de atención, así como la disminución de la concentración y de memoria, debido a la poda de pistas neuronales de la corteza frontal cerebral, según estudios de Christakis 2004 y Pequeño 2008. Los niños que no pueden mantener la atención no pueden aprender.

8. ADICCIONES. Los padres atribuyen cada vez más a la tecnología, el aislamiento de sus hijos. Por su parte ante la falta de apego de los padres, los niños se unen a los dispositivos, lo que puede resultar en la adicción. Uno de cada 11 niños de 8-18 años son adictos a la tecnología.

9. EMISIÓN DE RADIACIÓN Y CÁNCER. Ya en 2011, la Organización Mundial de la Salud clasificó los teléfonos celulares (y otros dispositivos inalámbricos) como un riesgo de categoría 2B (posible carcinógeno), debido a la emisión de radiación (OMS 2011). James McNamee, de "Health Canada", en octubre de 2011 emitió una advertencia de precaución que indica: "Los niños son más sensibles a una variedad de agentes que los adultos ya que sus cerebros y sistemas inmunes todavía se están desarrollando, por lo que no se puede decir que el riesgo sería igual para un adulto que para un niño". En diciembre de 2013 el Dr. Anthony Miller de la Universidad de la Escuela de Salud Pública de Toronto recomendó, basándose en una reciente investigación, que la exposición a señales de radio debe ser reclasificado como 2A (probable carcinógeno), no como 2B (posible cancerígeno). La Academia Americana de Pediatría solicitó la revisión de las emisiones de radiación EMF de dispositivos de tecnología digital, citando tres razones relativas a la repercusión sobre la infancia.

10. INSOSTENIBLE. Las formas en que los niños son criados y educados con la tecnología ya no son sostenibles –dice Rowan. "Los niños son nuestro futuro, pero no hay un futuro para los niños que abusan de la tecnología". Un enfoque en equipo es necesario y urgente con el fin de reducir el uso de la tecnología por los niños. Se pueden consultar más datos, estudios y videos en: www.zonein.ca

• VIDEOS para compartir con otras personas que se preocupan por la sobreexplotación de los niños por la tecnología: "Dejad a los niños" - 4 minutos; y "Soluciones - Gestión Balanceada de la Tecnología" - 7 minutos. Las directrices para utilizar la tecnología para niños y jóvenes fueron desarrolladas por Cris Rowan, terapeuta pediátrica y autor del libro "Infancia Virtual", el Dr. Andrew Doan, neurocientífico, y el Dr. Hilarie Cash, Director del "Programa de Recuperación de Adicción a

Internet”, con la contribución de la Academia Americana de Pediatría y la Sociedad Canadiense de Pediatría, en un esfuerzo para asegurar un futuro sostenible para todos los niños.