

## TV, Internet y videojuegos, ¿está en juego la salud de nuestros niños?

El profesor de pedagogía de la Universidad de Alicante, Salvador Peiró i Gregori, explicó en una conferencia dirigida a padres y maestros en la Casa de Cultura que si no hay control parental, nuestros hijos pueden sufrir importantes consecuencias negativas sobre su salud física y psíquica, así como fracaso escolar.

Las nuevas tecnologías son herramientas que nos abren a la información de manera globalizada, y su manejo es imprescindible para el mundo moderno. Pero es precisamente esa enorme cantidad de información la que, si no es manejada adecuadamente, puede llegar a ser peligrosa.



Cada vez hay más adolescentes que van al psiquiatra con problemas de adicción a la televisión, Internet o los videojuegos, y se ha descubierto que hay una fuerte correlación, por ejemplo, entre las horas que pasa un niño delante del televisor y la adicción a este medio.

Además, hasta en los dibujos animados, los niños son expuestos a altas cantidades de violencia, y en las cada vez más populares redes sociales en Internet, como Facebook, Bebo, My Space, se descubren cada día más problemas de abusos, incitación a las drogas e incluso violencia.

La televisión influye en el fracaso escolar

A todo esto hay que añadir la influencia de las nuevas tecnologías en el fracaso escolar. Según la universidad norteamericana de Washington, los niños de 3 a 6 años que ven la televisión, presentan significativas dificultades para la lectura. Además, en general, a más horas delante de un monitor, mayor pasividad, y por lo tanto, existe un mayor riesgo de sufrir sobrepeso y cardiopatías.

La televisión, el ordenador y los videojuegos también afectan al sistema nervioso, acelerando el ritmo diario, provocando problemas de sueño, y en general, induciendo estrés e irritabilidad en el niño. De hecho, cada vez existen más casos de hiperactividad, y se especula que un gran número de ellos se debe a la temprana y no controlada exposición a la televisión y nuevas tecnologías.

Numerosos estudios científicos han demostrado que existe una relación directa entre el número de horas de televisión y las notas, de tal manera que a mayor número de horas delante de una pantalla, peores calificaciones escolares. Ver mucha televisión produce desgana para estudiar, distorsiona conceptos y provoca pérdida de memoria.

Un estudio realizado por la Universidad en Nueva Zelanda a lo largo de 30 años demuestra que cuanto más televisión ven los pequeños de la casa, menos lejos llegan en sus estudios, y que los graduados

universitarios veían menos de dos horas semanales de televisión, mientras que los graduados de estudios medios permanecían delante del televisor 2,3 horas a la semana, y los que sólo habían cumplido con la escuela elemental, 2,5 horas/semana.

#### Pequeños televidentes con síntomas de dependencia

La adicción producida por la exposición de un niño a una pantalla es una psicopatología claramente definida en los manuales de psiquiatría. Aislamiento social, depresión, ansiedad, fatiga, trastornos de los procesos de pensamiento, problemas de atención, síntomas psicósomáticos o conductas delictivas y agresivas, son algunas de las características de esta enfermedad moderna que afecta cada vez a más de nuestros hijos.

#### Un mundo irreal

Interactuar con un mundo virtual aliena a cualquier persona que reduce sus relaciones sociales a estos medios, pero los niños son aún más frágiles que los adultos, ya que sus sistemas nerviosos y sus cerebros están todavía en plena formación. Los más jóvenes pueden ver en la televisión cómo James Bond recibe varias patadas en el estómago y no le pasa nada, cuando en la vida real, con sólo una habría acabado directamente en el hospital.

La televisión también incide sobre la motivación, y los niños pierden ilusiones de cosas reales y adquieren otras inalcanzables e imposibles, al querer emular a personajes ficticios. Además, la incitación al consumismo lleva a desear lo que no se tiene, lo que a su vez está en la base de la conducta violenta.

#### Demasiada información para los pequeños cerebros

¿Por qué son tan dañinos la televisión, Internet o los videojuegos para los niños? Hasta los siete años el sistema nervioso no está completamente formado. La mielinización de la médula espinal es un proceso lento en los seres humanos, y el motivo de su gran fragilidad en su etapa infantil. A cambio, esta lenta y progresiva madurez es lo que nos permite ser muy plásticos y adaptarnos fácilmente a los cambios.

Especies simples nacen con prácticamente todas sus conductas programadas, dejando muy poco lugar para el aprendizaje de nuevas conductas. El ser humano tiene los primeros siete años de su vida para desarrollar y crear las estructuras mentales que luego le servirán para manejar y adaptarse al mundo que le rodea. Las estructuras que se van formando y consolidando durante el periodo infantil lo hacen en un orden determinado, y a un ritmo concreto. Acelerar este proceso produce trastornos y traumas psicológicos.

En la interacción con las nuevas tecnologías, se absorbe tres veces más estimulación de lo que la mente humana normal puede asimilar. El permeable cerebro del niño ha de manejar esta sobreestimulación, pero si aún no ha desarrollado completamente su mente y su sistema nervioso, es decir, si tiene menos de 7 años, el cerebro tiene que trabajar rápido para organizar toda la información.

Para ello el niño ha de hipotecar el desarrollo adecuado de su imaginación y, por extensión, de los demás procesos mentales, que en orden son, la memoria, la comprensión y la valoración.

Lo mismo sucede cuando al pequeño se le obliga a tomar decisiones, a elegir entre diferentes opciones, cuando aún no cuenta con un sistema nervioso maduro. Y es que para elegir se ha de primero saber valorar, y la capacidad de juicio es el último de los esquemas mentales en aparecer.

Solución: el adulto debe elegir para el niño

Pero no se trata de demonizar a las nuevas tecnologías, ya que bien utilizadas son instrumentos importantísimos que nos permiten funcionar y adaptarnos a nuestra sociedad moderna. Sobre todo en el caso de los videojuegos, que contribuyen a aumentar nuestra coordinación visual-motora.

El profesor Peiró ofrece algunos consejos que pueden ayudar a los padres a darle el mejor uso posible a las nuevas tecnologías. En general, no se trata de prohibir, sino de regular y limitar la cantidad de horas de exposición del niño, asegurarse de que éste tenga otras alternativas, que haga deporte y que juegue e interactúe con otros niños y adultos, así como de ayudarlo en el proceso de valoración y elección.

&Yuml; Los niños menores de 2 años no deben ver la TV

&Yuml; Los niños entre 3-5 años deben ver como máximo ½ hora a día de TV

&Yuml; Durante la educación primaria, el niño no debería ver más de 2h/día, incluyendo vacaciones

&Yuml; Para evitar el aislamiento social del niño, la televisión, el ordenador o el videojuego no deben de estar en la habitación, sino en un lugar donde se reúne toda la familia.

&Yuml; Fijar un horario par ver la TV

&Yuml; Dejar por lo menos 20 minutos entre la sesión de TV y el ir a dormir

&Yuml; La TV no debe ser el centro de la casa; reorganizar el salón si fuera necesario. Idealmente, se podría disponer una zona específica de la casa para el uso de nuevas tecnologías en familia.

&Yuml; Elegir la programación que ven tus hijos, controlar su acceso a Internet y elegir bien los videojuegos

&Yuml; Dar prioridad a programas y juegos formativos

&Yuml; Evitar que los niños vean la TV por la mañana, y especialmente mientras comen.

&Yuml; Comentar lo que se ve en la TV con el niño para ayudarlo a valorar, señalando la diferencia entre la realidad y la ficción

&Yuml; Cultivar alternativas, como juegos de mesa en familia, deportes o actividades al aire libre

&Yuml; Estudiar antes de ver la TV y nunca después

Una mejor programación

Ojalá los políticos y los medio de comunicación se dieran cuenta del impacto que una programación inadecuada, un juego demasiado violento o una página web con contenido no apto para niños, tiene sobre sus propios hijos. Desafortunadamente no es así, y pesa más el color del dinero. Así que hasta que la sociedad sea capaz de regularse mejor, será tarea de los padres elegir lo que sus hijos visionan, marcarles los horarios, discutir con ellos lo que ven y ayudarles a valorar y a elegir, ofrecerles alternativas de ocio, y en definitiva, interactuar más con ellos.