



Discusión sobre teléfonos celulares:

“SE RECOMIENDA USO DE CELULAR PROPIO A PARTIR DE LOS 12 AÑOS”



Durante los primeros días de agosto, el Ministerio de Educación dio a conocer los resultados de su consulta online sobre el uso de celulares en los establecimientos escolares. Fueron 97.000 las personas que participaron, y que manifestaron su preferencia en sentido de prohibirlos tanto para alumnos de Enseñanza Básica (88%) como para los de Enseñanza Media (71%).

Para profundizar en este tema, conversamos con la pediatra y neuróloga infantil Dra. Valeria Rojas O., quien además es presidenta de nuestro Comité de Medios y Salud.

¿Qué características físicas posiblemente nocivas tienen los equipos de telefonía móvil?

Básicamente, las ondas electromagnéticas. Estas ondas son emitidas por los teléfonos móviles y pueden traspasar el cráneo de los niños mucho más fácilmente, para llegar directamente al cerebro, ya que en los niños el cráneo todavía es muy delgado, y va engrosándose a medida que van creciendo.

Entonces, en los niños más pequeños, el efecto de las ondas puede ser mucho más nocivo que lo que ocurre con un adulto a quien el cráneo más grueso, duro y resistentes le filtra las ondas.

Como todavía no pasa una generación completa de personas usando este tipo de dispositivos, no sabemos si estas ondas electromagnéticas pueden provocar algún tipo de daño, y si estamos bajo riesgo de sufrir cáncer cerebral o cáncer de nervio auditivo.

Así, si bien esto aún no ha podido ser determinado con absoluta claridad, existen algunos reportes que han manifestado preocupación por este riesgo. Hay estudios que indican que los usuarios de celulares tendrían entre 10% y 30% más riesgo de cáncer en comparación con quienes casi nunca usan celular. El riesgo es particularmente alto al superar los 10 años usando celular.

Esta preocupación, sumada a la falta de certezas, nos lleva a recomendar que los niños sean expuestos lo menos posible a los equipos móviles, y a tomar medidas preventivas, como impedir que duerman con el celular en el velador o debajo de la almohada, y promover el uso de manos libres.

¿Cuáles son los efectos del uso de celulares en edades tempranas?

El uso de celulares y de pantallas, en general (televisor, tablet, computador, videojuegos, etc), tiene efecto en la salud mental y física. Estos efectos pueden ser cambios en la conducta, mayores niveles de ansiedad, riesgo de obesidad, dificultades de alimentación y aumento de probabilidad de consumos de riesgo.

También existe riesgo de dificultades visuales si el niño pasa más de una hora seguida enfocado en un celular. Desde el punto de vista oftalmológico, la recomendación es que los niños descansen de las pantallas al menos una hora, luego de estar también una hora expuestos.

¿Cuál es el número de horas diarias recomendado para el uso de celulares (o pantallas) en niños, de acuerdo a su edad?

El tiempo de exposición a las pantallas recomendado para niños menores de dos años es cero. A esa edad los niños no deben estar expuestos a ningún tipo de pantallas. En Francia, incluso, se recomienda que el límite de edad para consumo de pantallas sea de 3 años.

Cuando un niño nace, su cerebro pesa unos 300 gramos, y durante los dos primeros años de vida



El uso de celulares y de pantallas, en general (televisor, tablet, computador, videojuegos, etc), tiene efecto en la salud mental y física. Estos efectos pueden ser cambios en la conducta, mayores niveles de ansiedad, riesgo de obesidad, dificultades de alimentación y aumento de probabilidad de consumos de riesgo.

su cerebro triplica su peso, llegando a unos 900 gramos. Esto es porque en este primer período los niños viven una explosión del desarrollo psicomotor y cada minuto de exposición a las pantallas es un minuto en que se detiene este proceso de desarrollo psicomotor y de conexiones cerebrales.

Después de esta edad, la Academia Americana de Pediatría y nuestra Sociedad Chilena de Pediatría sugieren que el uso de pantalla recreativa en general (TV, videojuegos, computador y celulares), sea máximo de 2 horas por día.

En Chile el uso de los celulares en niños es uno de los más altos de Latinoamérica junto con Argentina, y ya no llama la atención ver a un niño jugando con un celular en las salas de espera de consultas privadas y hospitales. El uso es

masivo y trasciende las clases sociales.

¿Existe algún tipo de contenidos visuales recomendados para niños, y otros que bajo ningún punto de vista deben consumir?

Existen muchos contenidos edu-recreativos, que vistos con los padres, pueden favorecer el desarrollo del lenguaje o el aprendizaje de matemáticas, por ejemplo. Por lo tanto, las pantallas, dependiendo de su uso, pueden también ser favorables para el desarrollo de valores, y algunas otras materias.

Ahora bien, los videojuegos violentos deben ser prohibidos para niños y menores de 18 años.

En este momento, hay un videojuego muy famoso llamado "Fortnite", cuya recomendación de consumo es para niños mayores de 13 años. Sin embargo, se ha popularizado mucho en niños

menores a esa edad. Este videojuego no contiene sangre, pero sí un alto grado de violencia y su objetivo es matar a otros sin medir las consecuencias de un asesinato. Este tipo de videojuegos altera la conducta de los niños y promueve la violencia.

El uso del celular en niños, ¿es recomendable como medio de comunicación? ¿Hay edades recomendadas?

Es necesario tener en cuenta que el desarrollo neurológico y emocional de los niños es distinto al de un adulto. La maduración cerebral finaliza recién alrededor de los 18-20 años y este proceso, a nivel cortical, ocurre desde áreas posteriores hacia la anterior, es decir, las áreas prefrontales son las últimas en madurar. La corteza prefrontal (CPF) juega un papel crucial en funciones cerebrales superiores como la cognición, el control de la conducta, reflexión, juicio, etc. A diferencia del adulto, antes de los 10-12 años la capacidad de razonamiento crítico y relacional de un niño está limitada, la autorregulación también es más difícil de lograr, especialmente con aparatos tecnológicos que activan los circuitos de la recompensa, teniéndose incluso riesgo de adicción.

Por todo lo anterior, y las investigaciones respecto del desarrollo infantil y los medios, se recomiendan el uso del celular (o celular propio) recién desde los 12 años. A esta edad, los niños empiezan a salir de sus casas, y podría justificarse la necesidad de requerir un dispositivo para mantener la comunicación con sus padres o familiares.

Ahora bien, el celular debe ser entregado como una herramienta de comunicación, para generar ese contacto. Si un niño pide un celular de regalo, es necesario tener una conversación respecto del porqué lo quiere, y también conversar sobre el uso adecuado del aparato. Además, es importante reforzar todo aquello que debe estar prohibido, como mandar mensajes mientras cruza la calle o mandar imágenes sexuales a sus amigos. Tener esta conversación les permite a los padres explicitar el uso racional del celular y también puede ayudar a aclarar si es el momento adecuado para que el niño deba tener un teléfono.

Si después de esta conversación los padres sienten que su hijo o hija no está listo para esta responsabilidad, es mejor decir que no. El mar-

keting ha convencido a los padres de que cada niño necesita celular por su propia seguridad, pero de hecho hay muchos otros recursos para comunicarse. Si los padres deciden darles un celular a sus hijos, hay que enfatizar que tenerlo es un privilegio y una responsabilidad, y si hacen mal uso de su celular, les será quitado.

Se está discutiendo sobre la conveniencia o no del uso de celulares por parte de alumnos, durante la jornada escolar. ¿Cuál es la recomendación, o su opinión?

En nuestro país no existe una educación en medios transversal y desde prebásica. Nuestros niños no saben cómo lograr la autorregulación respecto del uso de los celulares, por lo que estoy de acuerdo con la medida sugerida en Francia, en que se pide que los alumnos de hasta séptimo básico no lleven celulares a los colegios. Después de esta edad, pueden integrarse los celulares u otras pantallas como medios pedagógicos y de enseñanza.

El lóbulo frontal, que es el que nos da la reflexión y el juicio del análisis, antes de los 12 años está en un proceso madurativo, por lo que la autorregulación de los niños es mucho más compleja.

En nuestro país no existe una educación en medios transversal y desde prebásica. Nuestros niños no saben cómo lograr la autorregulación respecto del uso de los celulares, por lo que estoy de acuerdo con la medida sugerida en Francia, en que se pide que los alumnos de hasta séptimo básico no lleven celulares a los colegios. Después de esta edad, pueden integrarse los celulares u otras pantallas como medios pedagógicos y de enseñanza.



En conclusión, tal como en Francia, no se sugiere que niños menores de 12 años o de séptimo básico, usen celulares de forma libre ni que los lleven a sus colegios.

Además, el celular ya no solo es un teléfono móvil. Tiene numerosos juegos, se escucha música, se toman fotos y se puede ver transmisiones en vivo. Por todo esto, se convierte también en un elemento distractor, al igual que otras pantallas para niños, adolescentes y adultos.

Una medida que en países desarrollados ha resultado eficaz para enseñar a los niños a vivir en esta sociedad mediática, es que a través de un celular uno se puede conectar a internet o programas de TV de cualquier parte del mundo, es la Educación en Medios. Ésta es concebida como un conjunto planificado de actividades que tiene como objetivo la Alfabetización, es decir, el desarrollo de capacidades y competencias para analizar, comprender y evaluar con sentido crítico los mensajes transmitidos por los medios, por un lado, y el desarrollo y movilización en las personas de capacidades y competencias para el acceso, manejo técnico y uso eficaz de los medios, por el otro. Es urgente y necesario generar en nuestro país una Política Pública de Educación en Medios. [ee](http://www.cep.cl)



"25 AÑOS ENTREGANDO SOLUCIONES"



Entregando Soluciones

Bersen®

PREDNISONA

Una familia de soluciones



Exclusivos comprimidos birranurados. Ideal para el ajuste de dosis



www.lpasteur.cl