

el7set

Viernes, 13 de Marzo de 2020

## La crisis del coronavirus dispara el uso y consumo de Internet

Internet bate récords de tráfico y se consolida como principal herramienta para gestionar la crisis. Redes sociales, grupos de WhatsApp y motores de búsqueda se convierten en medios de consulta



Som conscients de l'augment de l'ús de les noves tecnologies durant aquests dies, nosaltres mateix estem pendents del mòbil buscant informació o comunicant-nos amb familiars i persones conegudes. Segur que hem notat com ha augmentat l'ús d'aplicacions com Whatsapp o Facebook durant els dies que portem de confinament.

Per això considerem que les famílies hem d'estar molt pendents de l'ús que en fan els menors durant aquests dies.

No podem prohibir-lo, a més, pot ser molt profitós i necessari per a seguir en contacte amb companys i companyes, tot i que hem de tenir present que són menors d'edat i no poden fer-ne ús de forma autònoma, ha de ser sempre sota supervisió.

Es important portar un control i seguir unes normes bàsiques:

- Totes les comunicacions s'han de basar en el respecte.
- Ensenyem als nostres fills i filles la diferència entre el que és divertit i el que perjudica als demés.
- Supervisar totes les converses i conèixer el motiu de perquè s'eliminen missatges.
- Com adults, intervenim en qualsevol grup on s'està faltant el respecte a algun membre. Si es convenient es bloquegen contactes.
- Garantir la privacitat de TOTS els comptes de xarxes socials. I controlem els contactes.
- Els adults som el model de l'ús de noves tecnologies per als nostres fills i filles, demostrem-los que no hem d'estar sempre pendents del mòbil.

Reflexionem sobre l'efecte afegit que suposaria rebre atacs personals a través de les xarxes socials a les dificultats que ja ens comporta no poder sortir de casa.

### **RISC DE L'ÚS EXCESSIU O NO ADEQUAT A L'EDAT DE LES NOVES TECNOLOGIES**

- Afecta al desenvolupament psicomotor ja que és una activitat passiva que implica poc moviment i no requereix interacció amb altres. El cervell per a poder desenvolupar-se adequadament requereix d'activitat i interacció.
- Afecta a la capacitat d'atenció: Els continguts digitals tenen colors intensos i atractius, a més a més són ràpids, passen moltes coses en poc temps. Si se acostumen a un excés de pantalles li costarà més prestar atenció en el món real, les classes, la vida quotidiana.

- Afecta al desenvolupament del llenguatge: El llenguatge requereix una intensa interacció amb altres persones. Per aquest motiu, encara que els xiquets no estiguen mirant la pantalla, si els adults si estan amb la seua pantalla, es perden moltes oportunitats de comunicar-se, i açò a llarg plaç empobrirà el llenguatge del xiquet.
- Afecta al desenvolupament cognitiu: Ja s'ha demostrat que els xiquets que passen més de 2 hores diàries front a la pantalla veuen minvada la seua intel·ligència.
- Afecta al desenvolupament personal i social: Disminueixen les oportunitats de realitzar altres activitats, avorrir-se i inventar coses, jugar amb altres xiquets...
- Afecta a la qualitat de la son: S'ha demostrat que l'excés de pantalles i la seua utilització 1 hora abans d'anar a dormir pot provocar trastorns de la son.
- Pot fomentar l'obesitat: Especialment si s'acostuma al xiquet a menjar front a les pantalles.
- Pot promoure conductes sexuals precoces i desadaptatives: S'ha de protegir als xiquets de contingut no adequats per a la seua edat.
- Pot promoure un comportament agressiu i poc adaptat socialment.

### **RECOMANACIONS** (Societat Americana de Pediatria i Societat Espanyola de Pediatria Extrahospitalària i Atenció Primària)

- Fins als 18 mesos, evitar l'exposició a les pantalles exceptuant les videoconferències que si estan recomanades.
- De 2 a 5 anys, visió de continguts de qualitat, acompanyats del pares. Entre 30 minuts o 1 hora diària com a màxim.
- De 6 a 12 anys s'ha de buscar l'equilibri entre l'ús de pantalles i altres activitats pròpies de les seues edats. 1 hora màxim baix la supervisió d'un adult. No es recomanen els videojocs en línia fins als 12 anys.
- Dels 12 als 15 anys 1 hora i mitja màxim i atendre a les dificultats que poden sorgir de les xarxes socials.
- 16 anys en endavant, com a màxim 2 hores i mai dispositius al dormitori (ni en telèfon mòbil)
- S'han d'evitar les pantalles durant els menjars, hores d'estudi i 1 hora abans d'anar a dormir.
- Fer un "pla d'ús familiar" per a utilitzar les noves tecnologies havent-ho pensat prèviament.
- Establir un temps en família en el que cap membre de la família els use i zones lliures de pantalles a casa.
- Conèixer la tecnologia i l'entorn digital que usen els xiquets, jugar amb ells a algun videojoc e interessar-nos pel que estan fent en internet. Compartir amb ells aquest moments ajuda a enfortir el vincle familiar i també podem ajudar-los a entendre millor alguns continguts i parlar sobre formes d'actuar en la xarxa, sobre els continguts violents i el sofriment que generen quan passen en la vida real, sobre els comportaments esportius...
- No utilitzar la tecnologia com "xumet emocional", els xiquets han d'aprendre a estar tranquils i gaudir sense ajuda de la tecnologia.
- Revisar les edats i qualitat dels continguts als que accedeixen. S'ha de consultar l'edat recomanada per a videojocs i pel·lícules.

Entre tota la comunitat educativa podem fer les coses més fàcils.

Somos conscientes del aumento del uso de las nuevas tecnologías durante estos días, muchas personas estamos pendientes del móvil buscando información o comunicándonos con familiares y personas conocidas. Seguro que hemos notado como ha aumentado el uso de aplicaciones como Whatsapp o Facebook durante los días que llevamos de confinamiento.

Por eso consideramos que las familias debemos estar pendientes del uso que hacen los menores estos días.

No podemos prohibirlos, además, puede ser muy provechoso y necesario para seguir en contacto con compañeros y compañeras, aunque debemos tener presente que son menores de edad y no pueden hacer uso de forma autónoma, debe ser bajo supervisión.

Es importante llevar un control y seguir con unas normas básicas:

- Todas las comunicaciones deben basarse en el respeto.
- Enseñemos a nuestros hijos e hijas la diferencia entre lo que es divertido y lo que perjudica a los demás.
- Supervisar todas las conversaciones y conocer los motivos por los que se eliminan mensajes.
- Como adultos, intervendremos en cualquier grupo donde se esté faltando al respeto a algún miembro. Si es conveniente se bloquea contactos.
- Garantizar la privacidad de TODAS las cuentas de redes sociales. Y controlar los contactos.
- Los adultos somos modelos del uso de nuevas tecnologías para nuestros hijos e hijas, demostremos que no debemos estar siempre pendientes del móvil.

Reflexionemos sobre el efecto añadido que supondría recibir ataques personales en las redes sociales a las dificultades que ya comporta no poder salir de casa.

### **RIESGO DEL USO EXCESIVO O NO ADECUADO A LA EDAD DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS**

- Afecta al desarrollo psicomotor ya que es una actividad pasiva que implica poco movimiento y no requiere interacción con otros. El cerebro para poder desarrollarse adecuadamente requiere de actividad e interacción.
- Afecta a la capacidad de atención: Los contenidos digitales tienen colores intensos y atractivos, además son rápidos, pasan muchas cosas en poco tiempo. Si se acostumbran a un exceso de pantallas les costará más prestar atención al mundo real, las clases, la vida cotidiana...
- Afecta al desarrollo del lenguaje: El lenguaje requiere una intensa interacción con otras personas por ello, aunque los niños no estén mirando la pantalla, si los adultos sí están con su pantalla, se pierden muchas oportunidades de comunicarse, y esto a la larga empobrecerá el lenguaje del niño.
- Afecta al desarrollo cognitivo: Ya se ha demostrado que los niños que pasan más de 2 horas diarias frente a la pantalla ven mermada su inteligencia.
- Afecta al desarrollo personal y social: Disminuyen las oportunidades de realizar otras actividades, de aburrirse e inventar cosas, de jugar con otros niños...

- Afecta a la calidad del sueño: Se ha demostrado que el exceso de pantallas y su utilización 1 hora antes de dormir puede provocar trastornos del sueño.
- Puede fomentar la obesidad: especialmente si se acostumbra al niño a comer frente a las pantallas.
- Puede promover conductas sexuales precoces y desadaptadas: Deberíamos poner especial cuidado en proteger a los niños de contenidos no adecuados a su edad.
- Puede promover un comportamiento agresivo y poco adaptado socialmente.

**RECOMENDACIONES** (Sociedad Americana de pediatría y Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria)

- Hasta los 18 meses, evitar la exposición a las pantallas exceptuando las videoconferencias que sí están recomendadas.
- De 2 a 5 años, visión de contenidos de calidad, acompañados de los padres. Entre 30 minutos o 1 hora diaria como máximo.
- De 6 a 12 años se debe buscar el equilibrio entre el uso de pantallas y otras actividades propias de sus edades. 1 hora máximo bajo la supervisión de un adulto. No se recomiendan los videojuegos en línea hasta los 12 años.
- De los 12 a los 15 años 1 hora y media máximo y atender a las dificultades que pueden acarrear las redes sociales.
- 16 años en adelante, máximo 2 horas y nunca dispositivos en el dormitorio (ni siquiera el teléfono móvil).
- Se deben evitar las pantallas durante las comidas, horas de estudio y 1 hora antes de dormir.
- Hacer un “plan de uso familiar” para utilizar las nuevas tecnologías habiendo pensado previamente en ello.
- Establecer un “tiempo en familia” en el que ningún miembro de la familia los usa y “zonas libres de pantallas” en casa.
- Conocer la tecnología y el entorno digital que usan los niños, jugar con ellos alguna vez a algún video juego e interesarnos por lo que están haciendo en internet. Compartir con ellos estos momentos ayuda a fortalecer el vínculo familiar y también podemos ayudarles a entender mejor algunos contenidos y hablar sobre formas de actuar en la red, sobre los contenidos violentos y el sufrimiento que generan cuando se dan en la vida real, sobre los comportamientos deportivos...
- No usar la tecnología como “chupete emocional”, los niños deben aprender a estar tranquilos y a disfrutar sin ayuda de la tecnología.
- Revisar las edades y calidad de los contenidos a los que acceden. Se debe consultar la edad recomendada para videojuegos y películas.

Entre toda la comunidad educativa podemos hacer las cosas más fáciles.