

¿QUÉ PASA CON LOS MÓVILES DE NUESTROS HIJOS?

En contacto con el pediatra

Dra. M^a del Mar Clavera Roger

► Pediatra especialista en Psiquiatría Infantojuvenil



El uso de los móviles en niños y adolescentes se ha generalizado ya en nuestra sociedad. Como media, a los 10 años los niños reciben su primer móvil, bastante antes de entrar en la pubertad. Y estaremos de acuerdo en que los smartphones son instrumentos poderosísimos y atractivos, con varias características que les convierten en el objeto más deseado, al que más nos costaría renunciar. Si eso es así para los adultos, a los que se nos supone madurez y autocontrol, con más razón para ellos.

Estos dispositivos mágicos, que llevamos siempre encima y tienen mil aplica-

ciones, están cambiando nuestros hábitos y formas de relación social. Han venido para quedarse, y evolucionarán para hacerse aún más imprescindibles en nuestras vidas.

No quiero ser catastrofista, sería absurdo negar las innumerables ventajas que tienen estos miniordenadores que llevamos siempre encima. Pero quizás convenga reflexionar sobre su influencia en nuestros jóvenes.

En Estados Unidos se acaba de publicar algún dato preocupante: Entre el 2010 y el 2016 ha aumentado un 60% la incidencia de depresión en adolescentes, y la prevalencia de ideas suicidas en chicos

que usan el móvil más de 5 horas al día es del 48%. Se podría aducir que los motivos podrían ser otros, pero el único factor que aumentó en paralelo en ese periodo fue el uso del Smartphone.

Cuando se hablaba con ellos, aparecían algunos factores claramente frustrantes que influían negativamente en su estado de ánimo. A veces se trataba simplemente de que apenas tenían «likes» en lo que colgaban en las redes. En paralelo, encuestas sobre felicidad y satisfacción personal indican que los chicos que pasaban más tiempo con los dispositivos digitales y tenían menos vida social «real» puntuaban mucho más bajo. Esto se cuantificó: Usar el móvil hasta un máximo de dos horas al día se podría considerar la cifra normal. Por encima de 3 horas por día, entraríamos en zona de riesgo.

A nivel neurológico, el cerebro a estas edades está todavía en pleno desarrollo, y es susceptible de modificar su morfología y funcionamiento según las experiencias que tenga. Ya hay algún estudio que ha demostrado que usar mucho los audiovisuales multitarea correlaciona con menos materia gris en el cortex cingulado, región vinculada a las emociones, la toma de de-

cisiones y la predisposición a conductas adictivas. En contrapartida, hay efectos muy positivos en el uso razonable de los móviles, especialmente en grupos marginales, como el colectivo LTGB, pues les permiten recibir desde ahí un buen apoyo de las redes.

A día de hoy la mayoría de expertos coincide en algunos puntos importantes a tener en cuenta:

- El móvil debe estar fuera de la habitación por la noche.
- Instale aplicaciones protectoras de contenidos ilícitos o que moderen el uso de los medios.
- Confeccione un contrato de uso del móvil con su hijo/a que incluya normas sobre el uso del móvil, como no usarlo en las comidas, o el tiempo de uso.
- Dé ejemplo saludable: A los hijos les costará separarse de sus móviles, y a los padres también... Aparte de no usarlo en las comidas, o mientras conducen, admitamos que los hijos ven lo que ponemos online. Si criticamos a otro padre en las redes, o faltamos a alguien al respeto, estamos dando un mal ejemplo.
- Considere la posibilidad de que sus hijos usen un móvil sin datos.