



PROTEJA SU SOFÁ CON EL NOVEDOSO COUCH COAT

30% OFF

INGRESA ESTE CÓDIGO AL COMPRAR: COAT18

www.tvnovedadestv.com.co - 317 640 46 88



PROTEJA SU SOFÁ CON EL NOVEDOSO COUCH COAT

30% OFF

INGRESA ESTE CÓDIGO AL COMPRAR: COAT18

www.tvnovedadestv.com.co - 317 640 46 88

La preocupante adicción de los niños con la tecnología

La salud mental y física de los niños está comprometida por su dependencia a celulares y tabletas.

Comentar 1

Facebook 20

Twitter

Guardar

Enviar

Google+

LinkedIn



Según los expertos, no es recomendable que los niños se duerman usando tecnología porque puede causar insomnio.

Foto: 123RF

En Colombia existen niños y adolescentes que no pueden desprenderse de sus celulares y tabletas porque sienten angustia, ansiedad, se vuelven irritables, les puede dar taquicardia; síntomas que se alivian cuando están nuevamente conectados.

También tienen alterado el sueño porque usan las pantallas durante la noche o hasta altas horas de la madrugada; entonces, se duermen en clase en el colegio, tienen problemas de concentración y de memoria, dificultades académicas, dejan de hacer sus actividades diarias o de divertirse por estar pendientes del celular y presentan problemas en sus relaciones personales.

Todos estos comportamientos son propios de una persona adicta, como los alcohólicos o los drogadictos. La diferencia con las tecnologías es que no es una sustancia que ingresa al cuerpo la que altera la conducta sino un aparato de uso diario en la sociedad de hoy, motivo por el cual puede no resultar tan sencillo detectar que hay un problema y menos si los amigos y compañeros parecen estar en las mismas.

Jorge Alberto Alda Gracia, médico psiquiatra, director del programa de adicciones de la clínica Monserrat y docente de la universidad del Bosque, explica que **en la clasificación de enfermedades no existe una enfermedad llamada adicción a pantallas.**

“Pero, en términos de atención médica, en todos los países del mundo ya se registran casos de alteraciones de la salud y necesidad de intervenciones psicológicas, psiquiátricas y psicosociales en personas que padecen problemas similares a los descritos en las demás adicciones cuando se trata de tecnologías o videojuegos”, explica el experto.

Y también resultan teniendo problemas de sobrepeso. La Encuesta de Situación Nutricional (Ensin 2015), presentada a finales del 2017, reveló que los niños colombianos entre 5 y 12 años tienen un 67,7 por ciento de tiempo excesivo frente a las pantallas (considerado por encima de dos horas diarias usando televisión y videojuegos). En la población de adolescentes entre 13 y 17 años esa cifra sube a 76,6 por ciento.

Ese tiempo de más frente a la pantalla es definido directamente por la Ensin como sedentarismo y mencionado como factor de riesgo para sobrepeso y obesidad, menores niveles de actividad física, déficit progresivo de la masa muscular, menor desempeño escolar, trastornos del sueño, problemas de interacción social, comportamientos agresivos, consumo de alcohol y cigarrillos y déficit de atención. Y abundan los casos de niños y adolescentes con ansiedad e irritabilidad que llegan incluso a agredir a sus padres cuando ellos intentan ponerles medidas frente al uso de los aparatos.

- 🔗 **Sin pausas: así ven televisión los niños de hoy**
- 🔗 **Decisión de Francia que prohíbe celulares en colegios abre debate**
- 🔗 **La dura batalla de los papás contra el reinado de las pantallas**

Señales de alarma

Cinco consejos para contratar un abogado correcto para su caso



Cada colombiano en promedio necesita los servicios de un abogado cinco veces

Entérate de la actualidad deportiva de los jugadores Colombianos en el extranjero

FUTBOLRED

Ver más >

VIVIMOS POR EL FÚTBOL

TE PUEDE GUSTAR Enlaces Patrocinados



Botas y Tacones - 2
\$129,900
Dafiti



¿Puedes identificar famosas figuras his
Buquiz.com



Los 22 ancianos más increíbles que hemos nunca
BuHamster.com

Los primeros síntomas –explica el psiquiatra Alda Gracia– se presentan cuando los niños y adolescentes están conectados permanentemente a la tecnología: cuando están estudiando, cuando van al baño, cuando comen, cuando se va a acostar. **Otros síntomas frecuentes son las alteraciones en el sueño, angustia o irritabilidad si no puede utilizar los dispositivos tecnológicos por cualquier razón.**

Parte del trabajo de Viviana Quintero, coordinadora de TIC e infancia en Redpapaz, es enseñarles a los padres los riesgos del abuso de la tecnología. Relata que, después de sus charlas, cuando ha explicado estos síntomas a los adultos, varios padres se han acercado para contarle que su hijo está en problemas y necesitan ayuda.

La dificultad para tratar estos casos es que, aunque existen muchos artículos al respecto publicados en los países desarrollados, no hay estudios concretos sobre cómo atender los casos. Muchos profesionales del país los atienden como cualquier otra adicción.

En estos casos el primer paso, explica Alda, consiste en hacer consciente al joven de que tiene un problema y, una vez este primer paso se logra, es posible llegar a acuerdos para que finalmente, siguiendo pasos y varias consultas, logre darle un uso racional y moderado al aparato.

En Colombia no existen centros para internar a los jóvenes que presentan síntomas de adicción a la tecnología ni grupos de apoyo definidos como sí los hay en países con un alto desarrollo tecnológico como Japón, Corea o Estados Unidos.

Los psiquiatras pueden crear grupos de apoyo con sus pacientes, que operan con los mismos criterios de los grupos de apoyo de alcohólicos anónimos, que por lo general se disuelven con el tiempo porque las personas creen que ya están bien.

Sin embargo, explica Alda, cuando se trata de una adicción, la persona siempre será vulnerable y el tratamiento debe buscar que aprendan a vivir bien sin chats ni redes sociales, porque claramente la adicción no es a las llamadas.

Los expertos sostienen que **es muy importante que los padres den ejemplo y que puedan pasar tiempo en familia sin usar celulares como en las comidas y cuando hablan con sus hijos.** También deben fijarles horarios para usar las pantallas, no darles dispositivos antes de tiempo y estar alertas a los primeros síntomas.

- 🔗 **El abuso de la tecnología, un peligro para los niños; ¿qué hacer?**
- 🔗 **Las claves para evitar que los niños se enganchen a internet**
- 🔗 **¿Cómo enseñarles a los niños a protegerse de las amenazas de internet?**

¿Cuánto es mucho?

Viviana Quintero, coordinadora de Tic e infancia en Redpapaz, afirma que en muchos casos la dependencia también se presenta por la sobre exposición a pantallas y por el uso de estas desde edades muy tempranas. La Academia Americana de Pediatría establece que **antes de los dos años ningún niño debe exponerse a pantallas, únicamente si son para usarlas con interacción humana, como una videollamada, por ejemplo.**

Entre los 2 y 5 años, los niños deben estar expuestos a pantallas máximo una hora al día, sumando celulares, tabletas, televisión, computador, etc., y durante toda la infancia y adolescencia es fundamental que las pantallas estén fuera de las habitaciones y que no duerman con ellas.

Y un teléfono móvil con plan de datos no debería ser para un menor de 14 años.

Los padres, además, deberían cumplir las normas de las redes sociales de no permitir que sus hijos creen perfiles antes de las edades que estas lo permiten.

Quintero sostiene que también es sobreexposición cuando el niño usa la pantalla una hora antes de comer o un hora antes de dormir.

CATALINA GALLO ROJAS

Para EL TIEMPO

En Twitter: [@cgallo09](#)

COMENTAR 

GUARDAR 

REPORTAR 

¿Puede un niño en edad preescolar ser perezoso?

Cualquier comportamiento que no esté acorde a la edad del menor es un retraso en su desarrollo.

 Comentar

 Facebook

 Twitter

 Guardar

 Enviar

 Google+

 LinkedIn



La hipotonía es una disminución del tono muscular que afecta el desempeño físico de los niños, impidiendo la práctica de deportes.

Foto: 123RF

Universo 

RELACIONADOS: NIÑOS | ABC DEL BEBÉ | ACTIVIDAD FÍSICA | CRIANZA DE LOS HIJOS

Por: [Juan Diego Quiceno Mesa](#) | 10 de junio 2018, 10:15 p.m.

Santiago no corría, no montaba bicicleta y tampoco jugaba como lo hacían los demás

niños de su edad. Su madre, Claudia Mesa, una persona consagrada a la actividad física, no tenía explicación distinta para la inactividad de su hijo que la pereza.

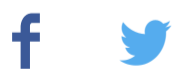
“Él tenía dos años y yo entiendo que a esa edad, la naturaleza de los niños es moverse mucho, no quedarse sentados sin hacer nada. Le exigía, casi que lo obligaba a que jugara o hiciera alguna actividad física, aunque a veces él me decía, que no quería o que le dolía”, comenta Claudia, a punto de soltar algunas lágrimas de culpa. **Su hijo, el niño que ella creía perezoso, sufría de hipotonía, una condición médica que explicaba sus limitaciones físicas y su apatía ante la actividad.**

La hipotonía, anota Ramiro Benavides, neuropediatra del Hospital Infantil Los Ángeles, de Pasto (Nariño), **es una disminución del tono muscular que se puede manifestar desde el periodo neonatal, con comportamientos como fatiga en la succión o dificultad para respirar.**

En niños como Santiago los síntomas más claros son el letargo y la poca reacción a estímulos externos, aquello que Claudia confundía con pereza. “Es probable la confusión. Sobre todo cuando se trata de una hipotonía leve, donde las dificultades de movimiento no son tan evidentes o extremas como en otros casos, donde el niño puede ser incapaz incluso, de mantenerse recto mientras está sentado”, dice Benavides. Este caso, sin embargo, no es excepcional.

Mientras Claudia aprendía de la condición médica de su hijo, en Medellín, Cristina Vergara se enfrentaba a los problemas visuales que tenía su pequeño Juan Manuel. “Llegaba a la casa, después del colegio, con quejas de los profesores de que no escribía en clases o que dejaba los dictados incompletos. Yo pensé que era por descuido, por pereza, y lo regañé y castigué mucho. **Luego, en unos exámenes médicos en el colegio, descubrimos que tenía un problema en los ojos. No veía bien**”, dice Cristina.

“En general, los niños son inquietos y activos. Debe preocupar que un pequeño rechace actividades físicas y lúdicas de forma constante y sin ninguna explicación.”



La baja visión de Juan Manuel y la hipotonía de Santiago son algunas de las condiciones médicas que afectan con más generalidad el comportamiento infantil, señala Angélica M Uscátegui, presidenta de la Asociación Colombiana de Neurología Infantil.

Para la experta, lo primero que deben tener claro los padres es justo aquello que pensaba la madre de Santiago: “en general los niños deben ser inquietos y activos. Debe preocupar que un niño rechace actividades físicas y lúdicas. Si bien en ocasiones pueden ser afectaciones transitorias, como cuando cursan con enfermedades como resfríos, dolor de cabeza o infecciones leves, **cuando el niño tiene una actitud constante de distracción o rechazo al juego, los adultos**

Cinco consejos para contrabogado correcto para su caso



Cada colombiano en promedio necesita los servicios de un abogado cinco veces

Cinco consejos para contrabogado correcto para su caso



Cada colombiano en promedio necesita los servicios de un abogado cinco veces

Cinco consejos para contrabogado correcto para su caso



Cada colombiano en promedio necesita los servicios de un abogado cinco veces

deben considerar entidades más complejas que ameritan profundizar en la historia, los factores de riesgo del niño y un examen físico para determinar si todas estas actitudes pueden o no tener relación con alguna enfermedad en particular”, dice Uscategui.

Con ella concuerda Elmer Cifuentes Castro, Fisioterapeuta y docente del Centro de Desarrollo Infantil Talentino, quien añade que “si se llega a identificar con claridad alguna respuesta particular frente al desempeño del niño en los campos visual, táctil, olfativo, auditivo o vestibular (equilibrio en movimiento) **es importante pensar que la causa de la actitud o comportamiento no obedece a una conducta consciente del niño** y por el contrario se debe a una posible debilidad en el desarrollo de la integración sensorial del niño”.

El diagnóstico temprano es vital cuando se identifican comportamiento que no son los aptos para la edad del pequeño

Foto: 123RF

- 🔗 **El juego: herramienta para que la crianza sea más fácil y efectiva**
- 🔗 **¿Se debe obligar al niño a hacer una actividad que no le gusta?**
- 🔗 **No deje que su hijo se vuelva sedentario**

Síntomas de alerta

Para Angélica M Uscátegui son varios las actitudes de los niños a los que los padres deben prestar especial cuidado, **“si se queja de fatiga permanente, si tiene que acomodar su cabeza para mirar y explorar los juguetes, si no establece adecuado contacto visual con las personas y si requiere de ´rituales´ para hacer cualquier actividad**, los padres deben acudir de forma inmediata a un especialista. En muchos casos la atención rápida y adecuada determina que el niño pueda controlar estas limitaciones”.

Para Cifuentes, por otra parte, **la primera señal de alerta que deben seguir los padres es la intuición natural y sabia de que algo anda mal con el desarrollo del niño.**

“Nadie mejor que los padres para determinar cambios o comportamientos extraños

TE PUEDE GUSTAR

Enlaces Patrocinados



Zapatos Tommy Hilf Polo Ralph Lauren
60.0% OFF

Dafiti

¿Puedes aprobar es

en sus hijos. El aumento o disminución de las horas de sueño, la demora o retroceso en el control de esfínteres, las alteraciones de la postura para ejecutar movimientos finos, problemas de equilibrio, irritabilidad a algunos sonidos o poca intencionalidad para socializar con pares, son, entre otras, razones de fuerza para acudir a un especialista”, concluye el experto.

Tanto Cifuentes como Uscátegui y Benavides concuerdan en aconsejar a los padres de familia monitorear cuidadosamente el desarrollo infantil de sus pequeños.

“Cualquier hito en el crecimiento del niño que no esté acorde a su edad, se debe entender como un atraso en el desarrollo natural del pequeño y no como una actitud de displicencia o pereza, que debe ser revisado y tratado por un especialista. En la mayoría de ocasiones, un diagnóstico a tiempo determina las posibilidades del pequeño de superar esas limitaciones, controlarlas o incluso su supervivencia” finaliza el doctor Benavides.

JUAN DIEGO QUICENO MESA

Abcdelbebe.Com

COMENTAR 

GUARDAR 

REPORTAR 



escolar básico?
Buquiz.com



28 fotos absolutam
cautivadoras que n
quieres perder
BuHamster.com

