



Tecnología



**Irene García
Pérez**

Periodista

Los dispositivos electrónicos muchas veces copan el tiempo libre de niños y niñas

Las nuevas tecnologías no son malas, ni mucho menos. De hecho, son muy beneficiosas y facilitan nuestra vida y el aprendizaje de los niños. Sin embargo, deben usarse con cabeza y moderación.

Como todo en esta vida, las nuevas tecnologías tienen sus pros y sus contras, pero estos últimos pueden ser superiores a los beneficios si se usan en exceso y nos volvemos adictos a ellas.

Y es que el abuso y el uso indiscriminado de nuevas tecnologías (ordenador, tablet, móvil, internet?) puede causar muchos perjuicios a los niños:

Son adictivas, convirtiéndose en una obsesión que requiere terapia psicológica para acabar con el problema. Provocan miopía y otros problemas visuales al pasar tantas horas delante de las pantallas. Pueden causar dolor de cabeza y problemas digestivos. Alteran el sueño si nos pasamos enganchados a ellas más horas de las recomendables. Interfieren en las relaciones sociales, dificultándolas al aislarnos en un mundo virtual irreal. Causan problemas de aprendizaje y acoso escolar. Conllevan muchos peligros como pornografía infantil, ciberacoso, robo de datos e identidad, etc.

¿Cómo evitar estos problemas?

La clave para que el uso de las nuevas tecnologías sea beneficioso es controlar y limitar su uso.

Según la edad de tu hijo y la finalidad para la que use estas nuevas tecnologías, establece con él un tiempo límite diario que deberá respetar. Este límite debe incluir, por supuesto, al móvil. Establece un control parental en las tecnologías con acceso a internet para que no pueda acceder a ciertas aplicaciones o webs perjudiciales para su desarrollo. Bloquea la información saliente para que no pueda proporcionar datos personales a nadie. Explícale los principales peligros de estas tecnologías y cómo evitarlos. No dejes que se vaya a la cama con el móvil ni que tenga en su habitación videoconsola, televisión, ordenador o tablet. La hora de dormir es para dormir.

Fomenta en él otros hobbies como el deporte, la pintura, el baile, etc. Hay mucha vida fuera de las nuevas tecnologías y tu hijo debe conocerla.

EXPERTO:

Irene García Pérez

Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.