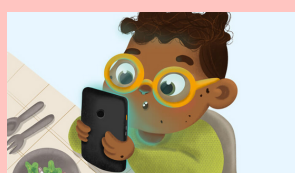


# 5 RAZONES POR LAS CUALES UN NIÑ@ NO DEBE TENER UN CELULAR.



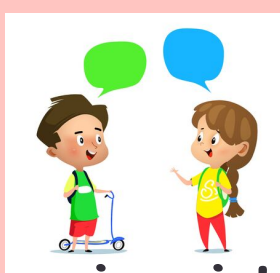
## Su descanso no será óptimo.

Actualmente los niños pasan cada vez más tiempo delante de los dispositivos electrónicos. Además, es cada vez más común observar que a los más pequeños se les ofrece un dispositivo electrónico para entretenerlos o calmarlos. Estudios refieren que entre el 25-30% de las visitas al pediatra están relacionadas con algún problema ligado al sueño y entre seis de cada 100 niños entre los 2 y los 12 años sufren alteraciones de sueño.



## Lo vuelve más sedentario

Para un niño y mas aún para un adolescente, es mas atractivo pasar tiempo frente a una pantalla que realizando una actividad física. El mayor riesgo del sedentarismo infantil es la obesidad: en el mundo hay 42 millones de niños con sobrepeso, sobre todo en países en vía de desarrollo, y muchísimos sufren diabetes e hipertensión arterial"



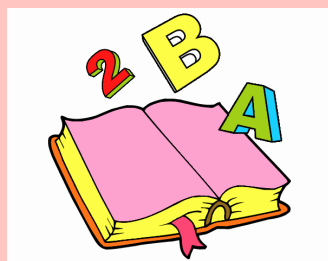
## Le impide socializar.

numerosos estudios han revelado que muchos de los usuarios prefieren usar su teléfono que relacionarse con sus seres queridos. Los resultados alarmantes se encuentran en las generaciones más jóvenes que han crecido en un mundo digital comunicandose con sus amigos a traves de pantallas.



## Se vuelve adicto a los estímulos.

La dopamina es la hormona que nos empuja a coger constantemente el celular y la que alimenta el llamado circuito de recompensa cerebral. Este circuito nos impulsa a tener comportamientos indispensables para la supervivencia.



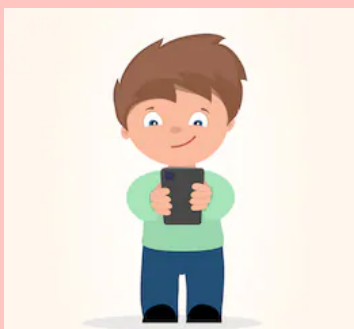
## Pierde el interés por otro tipo de aprendizaje.

Los expertos afirman que también hay otras consecuencias como problemas en el proceso de aprendizaje, caídas en la interacción social, aumentos de problemas de salud mental e incluso una baja considerable en el rendimiento escolar.

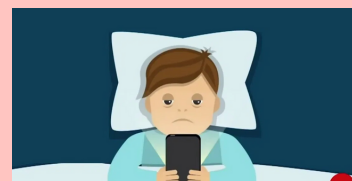
Recuerda que el hábito es algo que se hace **TODOS LOS DIAS, LOS DEMAS SON EXCEPCIONES.**



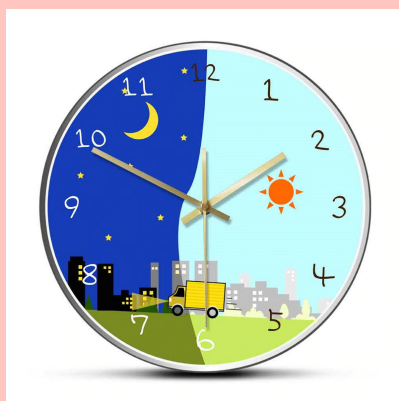
## ¿ QUÉ HACER?



REtrasar lo máximo la entrega del primer celular



Evitar que los niños y jóvenes se acuesten con el celular, pues la mitad se despierta para enviar mensajes y puede dormir hasta 40 minutos menos



No permitir que jueguen con pantallas por más de dos horas al día



Los niños no deben hacer las tareas con el celular al frente. Debe apagar el teléfono hasta que termine sus tareas y deberes.



Recuerda dar el ejemplo. Si los padres no son capaces de apagar el celular cuando se sientan a la mesa o de conversar con sus hijos sin las constantes interrupciones de su celular, difícilmente podrán exigirles que estudien o lean sin mirar el teléfono.

MÓNICA ARETIO  
MACARENA MORÁN  
ASISTENTES SOCIALES