

## **LA NAVIDAD Y LOS REGALOS TECNOLÓGICOS PARA NIÑOS: EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN**

La temporada navideña suele estar marcada por la generosidad y el intercambio de regalos, pero cuando se trata de obsequiar dispositivos móviles o tablets a los niños, es crucial examinar detenidamente los posibles riesgos.

La entrega de dispositivos móviles a niños conlleva el riesgo del acceso a redes sociales y la exposición a contenidos inapropiados para su edad. Las redes sociales pueden convertirse en plataformas donde los niños pueden encontrarse expuestos a interacciones negativas, como el acoso cibernético. Esto no solo afecta su bienestar emocional, sino que también puede tener consecuencias a largo plazo en su autoestima y salud mental.

El acceso sin restricciones a internet también plantea el peligro de que los niños encuentren contenido inapropiado para su edad. La exposición prematura a información o imágenes que no son adecuadas puede tener un impacto significativo en su desarrollo emocional y psicológico. Es crucial establecer límites y supervisar de cerca las actividades en línea de los niños para prevenir que accedan a contenidos perjudiciales.

Además, la participación en comportamientos como publicar insultos o participar en interacciones negativas en línea puede tener consecuencias a nivel social y académico. Los niños pueden no tener plena conciencia de las implicaciones de sus acciones en línea, y es responsabilidad de los padres o tutores educar sobre el uso responsable de la tecnología y la importancia del respeto en línea.

En este contexto, es esencial implementar medidas de seguridad y establecer límites en cuanto al tiempo y tipo de contenido al que los niños pueden acceder en sus dispositivos. Fomentar la comunicación abierta sobre sus experiencias en línea y educar sobre la importancia de comportarse de manera ética y respetuosa en el entorno digital son elementos clave para mitigar estos riesgos asociados.

Además, regalar dispositivos electrónicos a los niños puede limitar significativamente su interacción social. El tiempo dedicado a juegos en línea o aplicaciones puede reemplazar las actividades sociales en el mundo real, afectando el desarrollo de habilidades sociales esenciales, como la empatía, la comunicación no verbal y la resolución de conflictos.

También hay que tener en cuenta que el excesivo uso de estos dispositivos puede contribuir al sedentarismo infantil. Los niños pueden caer en patrones de comportamiento sedentario al pasar largas horas frente a las pantallas, lo que podría tener repercusiones negativas en su salud física y mental. La falta de actividad física puede dar lugar a problemas de peso, afectar el desarrollo motor y contribuir a la aparición de trastornos relacionados con el estilo de vida.

Otro aspecto preocupante es la posibilidad de que el acceso ilimitado a contenido digital afecte negativamente la atención y la concentración de los niños. La sobreexposición a estímulos digitales puede dificultar la capacidad de mantener la atención en tareas más tradicionales, como la lectura de libros o la realización de actividades académicas. Esto podría tener un impacto en el rendimiento escolar y en la capacidad de aprender de manera efectiva.

Adicionalmente, la calidad del sueño puede verse afectada por el uso excesivo de dispositivos antes de acostarse. La luz azul emitida por las pantallas puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño, lo que podría resultar en problemas para conciliar el sueño y afectar la calidad del descanso nocturno.

En resumen, es fundamental considerar de manera consciente los riesgos psicopedagógicos al regalar dispositivos móviles o tablets a los niños durante la Navidad. Fomentar un equilibrio entre el uso de la tecnología y actividades que promuevan el desarrollo físico, social y cognitivo es esencial para garantizar un crecimiento saludable y equilibrado.

**D<sup>a</sup> Elvira García López**

Responsable de Entorno Seguro

Coordinadora de Bienestar y Protección

**COLEGIO CLARET SEVILLA**