

Digitalización y Cerebro



Xochitl Delgado
Neuropsicóloga

Apps recomendados para los papás

- Brain Pop
- Monument Valley
- Dragon Box Algebra 5
- Faces Imake
- Monkey World Reading Adventure
- Family Media Plan
- Understood.org (tech finder)

EDAD	TIEMPO
Antes de los dos años	NADA DE EXPOSICIÓN A TECNOLOGÍA
2-5 AÑOS	1 HORA AL DÍA
6 AÑOS EN ADELANTE	2 HORAS AL DÍA FRAGMENTADAS EN 30 MINUTOS

IMPORTANTE QUE LOS PADRES EVITEN
UTILIZAR LA TECNOLOGÍA COMO LA ÚNICA
FORMA DE CALMAR A SU HIJO.



- **¿Cómo saber si mi hijo está utilizando demasiada tecnología?**

Coloque un gancho a lado de cada pregunta que aplique a su hijo.

1. ¿Su hijo pareciera acelerado la mayoría del tiempo?
2. ¿Su hijo colapsa por pequeñas frustraciones?
3. ¿Pareciera que su hijo estuviera furioso siempre?
4. ¿Su hijo está cada vez más oposicionista, desafiante o desorganizado?
5. ¿Su hijo se pone irritable cuando le dicen que tiene que parar de jugar video juegos o dejar la computadora?
6. ¿Alguna vez ha notado que las pupilas de su hijo se encuentran dilatadas después de usar electrónicos?
7. ¿A su hijo se le dificulta hacer contacto visual después de utilizar dispositivos electrónicos o en general?
8. ¿Usted describiría a su hijo como alguien muy atraído a las pantallas?
9. ¿Alguna vez ha sentido que su hijo no es feliz como él o ella debería ser, o que no disfruta las actividades tanto como ella o él solía hacerlo?
10. ¿Su hijo tiene dificultades haciendo o manteniendo amistades debido a su conducta inmadura?
11. ¿Le preocupa que los intereses de su hijo se han reducido recientemente, o que ahora sus intereses son en mayoría relacionado con la tecnología? ¿Usted siente que la sed por conocimiento o la curiosidad natural de su hijo se ha reducido?
12. ¿Las notas de su hijo han bajado, o que él o ella no están alcanzando su potencial académico? ¿y nadie sabe por qué?
13. ¿Maestros, pediatras o terapeutas han sugerido que su hijo tal vez tenga depresión, bipolaridad, ansiedad, déficit de atención o incluso psicosis? ¿Y no hay historia familiar de este desorden?
14. ¿Diferentes especialistas le han dado a su hijo diferentes diagnósticos? ¿Le han dicho que su hijo necesita medicación, pero esto usted no lo siente correcto?
15. ¿Su hijo tiene una condición pre-existente como autismo o deficit de atención cuyos síntomas parecen ponerse peor después de estar expuesto a la tecnología?



16. ¿Su hijo pareciera “conectado y cansado”, exhausto pero no puede dormir o duerme pero pareciera que no descansa?
17. ¿Su hijo pareciera desmotivado y tiene poca atención a los detalles?
18. ¿Usted describiría a su hijo como alguien que está estresado, a pesar de tener pocos factores estresantes en su vida?
19. ¿Su hijo recibe servicios extra en la escuela que pareciera que no lo está ayudando?
20. ¿Usted y su hijo discuten sobre el uso de la tecnología (límites, tiempo, contenido, actividades, obtener un nuevo aparato, etc) de forma regular?
21. ¿Su hijo miente sobre el uso de dispositivos tecnológicos, “hace trampa” cuando se lo restringen o llevan sus dispositivos a la cama con ellos?
22. ¿Su hijo es un “mal perdedor” o muy competitivo cuando está jugando juegos o deportes, al punto que afecta la relación con sus compañeros o el disfrute de la actividad?
23. ¿Su hijo prefiere socializar “online” en vez de interactuar cara a cara?
24. ¿Usted evita poner límites sobre el tiempo de uso de la tecnología porque tiene miedo de la reacción de su hijo, está muy cansado o porque se siente culpable de hacerlo?
25. ¿Usted evita pasar tiempo con su hijo porque predice que no será agradable o porque usted alberga sentimientos negativos hacia su hijo?

Puntos generales: cuenta el número de casillas marcadas. Cuantas más preguntas resuenen en la situación de su familia, mayor será la probabilidad de que el tiempo de pantalla esté afectando a su hijo. Al mismo tiempo, una puntuación más alta refleja el riesgo de adicción tecnológica, incluso si la cantidad de tiempo de pantalla es "promedio" o incluso menor que los pares de su hijo.

1-5 puntos: algún riesgo. Su hijo tiene algunas dificultades cuya causa principal subyacente puede o no estar relacionada con el uso de la pantalla. Sin embargo, todos los problemas de salud mental, aprendizaje y comportamiento mejorarán cuando se aborde adecuadamente el tiempo de pantalla. Esto es similar a cómo restaurar el sueño tiende a tener un efecto similar a la panacea en las condiciones mentales en todos los ámbitos.

5-12 puntos: riesgo moderado. Su hijo tiene algunas dificultades importantes, probablemente en más de un área (escuela, hogar o relaciones). Existe una buena



posibilidad de que su hijo permanezca "estancado" o que vea mejoras limitadas si no se aborda el tiempo de pantalla.

13 o más: alto riesgo. Si ha respondido "sí" a más de la mitad de las preguntas anteriores, es muy probable que su hijo tenga Síndrome de pantalla electrónico y que también corra riesgo de adicción a la tecnología. Muchas, muchas familias caen en esta categoría. Puede sentir que está en modo crisis, todo el tiempo. El miedo a no ser en este estado puede ser muy motivador, y es probable que vea beneficios más dramáticos e incluso "cambiantes" cuando se revierte el ESS.

