



RISCO DO USO DE PANTALLAS INTERACTIVAS

Desde inicio de curso alertamos ás familias do risco que supón o uso de pantallas interactivas para o desenvolvemento cerebral dos nenos e nenas en idade escolar.

O uso de móbiles e tablets antes dos 12 anos dificulta o desenvolvemento da corteza prefrontal, concretamente da zona especializada das funcións cognitivas como son, entre outras:

- ✚ A capacidade de atención
- ✚ A memoria de traballo
- ✚ control dos impulsos
- ✚ A capacidade de reflexionar, planificar e decidir
- ✚ A xestión das emocións
- ✚ A tolerancia á frustración

Sen estas capacidades os procesos de aprendizaxe e de socialización tórnanse complicados.

Estes efectos perxudiciais están demostrados con evidencia científica. As aplicacións de xogos e vídeos das pantallas interactivas están especialmente deseñadas con complexos algoritmos para telos o máximo tempo posible xogando, para “enganchar” aos consumidores, non para educalos. A través de rápidas imaxes, luz e sons que sobreactivan a liberación de neurotransmisores como a dopamina, activan mecanismos cerebrais de desexo e de recompensa que xeran adicción.

Ademais destes danos cognitivos evidéncianse atrasos na linguaxe oral, nas habilidades sociais e comunicativas e no comportamento. Ata os 16 anos non se dan as condicións mínimas para que sexa a persoa a que usa o móbil e non ao revés.

Na etapa adolescente están a padecer, ademais de **fracaso escolar e ciberacoso**, serios problemas na súa saúde mental como son:

- **Illamento social**
- **Alteracións do sono e da alimentación**
- **Cambios de humor e trastornos de conduta**
- **Ansiedade e depresión**
- **Ludopatía**
- **Consumo normalizado de pornografía** (mesmo en idades moi temperás: desde os 8 anos)

Os nenos e nenas en idade escolar non necesitan as pantallas interactivas de móbiles e tablets nin as consolas para entreterse ou encher tempos de espera, non necesitan xogos dixitais adictivos, nin enlazar un vídeo tras outro de Youtube ou TikTok. Non necesitan usar nin entreterse con pantallas interactivas que se disfrazan de xogos educativos.

A estimulación e o ambiente no que cada cerebro desenvólvese é determinante para unha boa saúde cognitiva, para un adecuado desenvolvemento intelectual, emocional e social. Eles e elas crecen, aprenden e desenvólvense grazas ao xogo manipulativo e social. O xogo é clave para un desenvolvemento cognitivo e social saudable.

Sen reflexión e toma de decisións por parte das persoas adultas para regular as condicións de uso das tecnoloxías, estes serios problemas, que xa son realidades nas nosas aulas e nas nosas casas, seguirán aumentando.

Desde a escola recomendamos eliminar -ou reducir ao máximo- o uso por parte dos nenos e nenas do móbil, tablets e consolas.

Tomemos conciencia, está en xogo a saúde mental da nosa infancia e adolescencia.

Setembro 2023

Departamento de Orientación

CEIP Párroco don Camilo