

## TRASNOCHANDO CON INTERNET: EL “VAMPING”



### ¿Qué es?

El “*vamping*” es un término que proviene de las palabras en inglés “*vampire*” (vampiro, animal activo por la noche) y “*texting*” (envío de mensajes) que consiste en hacer un uso excesivo de los aparatos electrónicos como el móvil, el portátil, la “Tablet”, la consola... justo antes de dormir.

Es la práctica de trasnochar para seguir conectado a [internet y/o redes sociales](#). El hashtag hace referencia a las películas de vampiros y al hecho de no poder dormir por la noche. “*Phonbie*” (phone + zombie) se usa para llamar a los adolescentes que [no dejan sus pantallas](#) ni a la hora de irse a dormir.

### ¿A quién afecta?

Le puede pasar a cualquiera. Pero es más frecuente entre adolescentes.

### ¿Qué riesgos tiene?

La conexión a internet puede llegar a ser una [adicción](#). El uso excesivo de dispositivos puede provocar ciertas adicciones tecnológicas como la llamada “*nomofobia*”: miedo a estar sin celular o a desconectarse de cualquier dispositivo móvil con internet.

Como cualquier otro tipo de adicción puede producir ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, aislamiento social. Y cada vez más, la necesidad de emplear más tiempo conectado.

Por otro lado, durante la noche existe más riesgo de ser víctima de [ciberbullying \(acoso\)](#), [grooming](#) (contacto con adultos con fines sexuales) y [sexting](#) (intercambio de fotos de contenido erótico).

### **¿Qué consecuencias tiene esta adicción?**

Los efectos que produce en nuestro cuerpo el uso de las pantallas al irnos a dormir son diversos. El más grave es el no poder dormir bien y no poder descansar. Es lo que se llama insomnio tecnológico.

Pero no es el único: el “*vamping*” no aporta nada positivo a nuestro cuerpo y para muestra todos los posibles efectos que puede ocasionar:

Cambia la relación con tus padres y hermanos, con los amigos, profesores. Te faltan de horas de sueño. Peor rendimiento escolar. Estrés, exceso de peso por cambios metabólicos e inactividad, cansancio, insomnio, dolores de cabeza, dolores musculares y calambres, fatiga visual, depresión...

### **¿Cómo podemos evitarlo?**

Las tecnologías son un instrumento de gran ayuda, pero hay que [procurar no abusar de ellas](#). Aleja los aparatos electrónicos de tu mesilla de noche, apaga el wifi. Dedica los minutos antes de irte a dormir a hacer alguna actividad relajante como leer en papel, dejar la mente en blanco o escuchar música relajante....

Si crees que pasas demasiado tiempo conectado, pide ayuda.

### **Enlaces de interés**

- [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net). *PantallasAmigas* es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.

- [kidsandteensonline.com](http://kidsandteensonline.com). *Kids and teens online. Niños y adolescentes en internet.*
- [Vídeo: Sergio@SuAmigo](#): la aventura de un niño y su uso abusivo del ordenador y de Internet
- [Vídeo: Recomendaciones para el uso seguro de Internet y las Redes sociales](#)