

# [Pepita mola, y mola mucho](#)

Pepita es una niña muy especial. Es especial porque su madre le ha hecho una cuenta en Instagram (@pepitamola) que tiene más de 189.000 seguidores. También es especial porque cientos de personas le escriben diariamente para animarla y comentar en sus fotos. Y también es especial porque tiene un cromosoma 21 extra. Y esto, en palabras de su madre, la hace extra especial. Con sus hashtags divertidos (#superpepita, #extrachromosomeextracute o #theluckyfew) y sus fotos simpáticas, Pepita ha conquistado el mundo de Instagram. Con apenas 2 años, ha conseguido concienciar a miles de personas de la necesidad de normalizar el síndrome de Down y de luchar contra los estereotipos.

<https://www.instagram.com/p/Bb7YRTeDqp6/?hl=es&taken-by=pepitamola>

Ayer, 3 de diciembre, la ONU celebró el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Se trata de un día dedicado a fomentar la integración en la sociedad de las personas con discapacidad y esto es justamente lo que Pepita está logrando. Su madre, Fabiola, ha comentado en numerosas ocasiones cómo una cuenta de Instagram de una madre estadounidense con un hijo con el mismo síndrome le ayudó y le tranquilizó cuando nació Pepita. Estas cuentas se dedican a mostrar que estos niños tienen una vida normal, que son felices y que aportan mucha alegría en sus familias. Esto, en momentos difíciles, puede transmitir la fuerza que necesitan muchos padres en el momento del diagnóstico. Incluso a algunos de sus seguidores les ha motivado a adoptar un niño con síndrome de Down.

Sin embargo, aún queda camino por recorrer. Sigue habiendo prejuicios y estereotipos en la sociedad que tantas veces truncan la trayectoria formativa de estos niños, impidiéndoles completar los estudios secundarios o la formación profesional. Son menos aún los que han podido realizarse en el aspecto laboral, a pesar de que existen muchos trabajos que las personas con síndrome de Down podrían hacer muy bien.

<https://www.instagram.com/p/BaXcRfiDnAb/?hl=es&taken-by=pepitamola>

Como Pepita existen otros que están colaborando con este cometido, aunque no todos desde Instagram. Chicos como Isabella Springmuhl, una guatemalteca diseñadora de moda que es la primera persona con síndrome de Down en exhibir sus diseños en la Semana de Moda en Londres; Mikayla Holmgren, la primera chica con síndrome de Down en participar en Miss Minesota, un concurso que forma parte de Miss USA y Miss Universo, o Pablo Pineda, maestro, actor y escritor y conferenciante, nos recuerdan diariamente lo lejos que estos niños pueden llegar si tan solo les damos la oportunidad. Como ellos, Pepita es un símbolo de esperanza y una inspiración para muchas familias que tienen a un miembro con síndrome de Down. Ojalá que para cuando Pepita sea mayor, hayamos crecido en aceptación e inclusión y ella pueda llegar a encontrar su sitio en la sociedad.

<https://www.instagram.com/p/Ba9E7kQDRlz/?hl=es&taken-by=pepitamola>

<https://www.instagram.com/p/BaPpTMGDeft/?hl=es&taken-by=pepitamola>

[https://www.instagram.com/p/BbICY\\_XD0OC/?hl=es&taken-by=pepitamola](https://www.instagram.com/p/BbICY_XD0OC/?hl=es&taken-by=pepitamola)

---

# Cenas offline

Hay algunos momentos en los que los dispositivos están de más, y la cena es uno de ellos. Esta es la idea de [Common Sense](#), una organización que se dedica promover que los niños y las familias de hoy puedan navegar en el mundo digital. Ofrecen artículos e información para padres y educadores, ideas de sentido común, como su nombre indica.

Su iniciativa, *#Devicefreedinner*, busca concienciar a los padres de la importancia de compartir el tiempo de la cena y de dedicar la atención completamente a la familia y a los hijos. Sin móviles. En el spot, una madre y tres niños están sentados a la mesa cenando y discutiendo sobre lo mucho que echan de menos a su padre. De pronto les interrumpe su padre, Will Ferrell, para pedirles que se callen y que él pueda hacerse una selfie con un filtro de gato. El mensaje es que muchas veces incluso los niños saben que hay cosas que no se deben hacer durante la cena, pero los padres no.

Common Sense muestra algunos datos alarmantes en su último reporte: el uso diario de móviles en niños de menos de 8 años es 10 veces más alto que en 2011. El reporte también muestra que los niños pasan un promedio de 2,19 horas diarias frente a las pantallas. De ese tiempo, 48 minutos son de móvil, un aumento significativo de los 5 minutos que pasaban frente al móvil en 2011. Este drástico aumento tiene un impacto profundo en los niños y en las familias, ya que los dispositivos móviles, a diferencia de la televisión, contienen el poder de un ordenador, un teléfono y una cámara, y todo eso cabe en el bolsillo del pantalón. Esto fomenta que se incrementen los niveles de distracción y potencialmente se aumente la adicción.

Hasta aquí nada nuevo, todos hemos escuchado de los riesgos de la tecnología. Pero quizá sea eso precisamente lo que está causando una vaga ansiedad en los padres: reconocen que un uso desmedido de la tecnología no es bueno, pero los niños quieren las pantallas y no queremos que las tengan. Y sin embargo muchas veces estamos adictos a ellas. En este sentido, y para aliviar un poco la ansiedad que esta situación puede causar, implementar iniciativas concretas puede ayudar a que las familias generen hábitos saludables y balanceados de interacción con la tecnología. ¿Un buen ejemplo? Una cena sin móviles.