

LAS PANTALLAS EN NUESTROS DÍAS

Vivimos en un entorno digitalizado y todos, niños incluidos, estamos cada vez más expuestos a pantallas. Como familias somos testigos de lo mucho que atrapan las pantallas a los niños y nos preguntamos: ¿cuándo el consumo de pantallas empieza a ser perjudicial?, ¿hasta qué punto es limitante el uso de pantallas?, ¿qué

debemos o podemos hacer para que esto no ocurra?

Según las primeras pautas para niños menores de cinco años publicadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), los niños menores de dos años no deben ver la televisión, ni jugar con pantallas. Es por ello



por lo que, debemos tener en cuenta que, el tiempo de juego no estructurado es más valioso para el desarrollo del cerebro de un niño pequeño que los medios electrónicos. Los niños de Educación Infantil tienen más posibilidades de aprender cuando interactúan y juegan con sus padres, hermanos, y otros niños y adultos.

❖ ¿Cuál es el consumo recomendado de uso de pantallas según edad?

La *Asociación Americana de Pediatría* lo tiene claro y aconseja como tiempos máximos según edad, los siguientes:

- Niños de 0-2 años: no deben hacer uso de pantallas.
- Niños de 2-6 años: entre 30 minutos y 1 hora al día.
- Niños de 7-12 años: 1 hora con la supervisión de un adulto.

Es cierto que hay momentos en que podemos permitirnos excepciones y es también cierto que cada familia, a partir de esta recomendación, puede establecer su propias normas, pero siempre siendo conscientes que mientras más nos alejamos de esta pauta marcada por los expertos en pediatría, más perjudicial podrá ser el efecto en nuestros niños y niñas.

❖ ¿Por qué usar dispositivos digitales?

- Exponer a los usuarios a nuevas ideas e información.
- Sensibilizar sobre temas y eventos actuales.
- Promover la participación comunitaria.
- Ayudar a los estudiantes a trabajar con otros en tareas y proyectos.
- Permiten que las familias y los amigos se mantengan en contacto, sin importar dónde vivan.
- Mejoran el acceso a valiosas redes de apoyo, especialmente para personas con enfermedades o discapacidades.
- Ayudan a promover el bienestar y los comportamientos saludables, como dejar de fumar o comer sano.



❖ ¿Por qué limitar el uso de las pantallas?

El uso excesivo de los medios digitales y pantallas puede poner a su adolescente en riesgo de:

- ❖ **Problemas del sueño.** El consumo de pantallas puede interferir con el sueño, pueden verse sobreestimulados por las pantallas y perder el sueño que necesitan para crecer. Horarios inadecuados o no dormir lo suficiente. Por eso se recomienda no usarlas 1h antes de dormir.
- ❖ **Obesidad.** Es un riesgo de la obesidad. Debido a la publicidad de alimentos y snacks, así como, son menos propensos a estar activos con juegos físicos saludables.



❖ **Retrasos en el aprendizaje y habilidades sociales.** pueden mostrar retrasos en la atención, el pensamiento, el lenguaje y las habilidades sociales, ya que no interactúan tanto con sus padres y familiares, perdiendo valiosas oportunidades de interactuar con sus hijos y ayudarlos a aprender.

- ❖ **Efecto negativo en el desempeño escolar.** con frecuencia consumen contenidos de entretenimiento al mismo tiempo que hacen otras cosas, como las tareas escolares. Hacer varias cosas a la vez puede tener efectos negativos en la escuela.
- ❖ **Problemas de conducta.** El contenido violento en la televisión y las pantallas puede contribuir a problemas de comportamiento en los niños, ya sea porque lo que ven los asusta o confunde o porque intentan imitar a los personajes de la pantalla.

❖ **Pautas recomendadas para seguir en casa**

- Eres su espejo. Tu conducta es su ejemplo a seguir así que debe ser coherente. Si miras el móvil durante la cena, ¿cómo vas a exigirle a tu hijo lo contrario?.
- Los expertos recomiendan establecer normas para la conexión a las pantallas. Marcar unos horarios concretos para el uso de las nuevas tecnologías fuera de los cuales no accedan a los dispositivos. Durante las comidas o al irse a la cama son momentos en los que restringir el uso.
- Es aconsejable supervisar cómo los niños utilizan las nuevas tecnologías sin que se sientan controlados. La implantación de filtros para impedir el acceso a determinado contenido y las revisiones esporádicas del historial de búsquedas no están reñidas con darles algo de espacio y privacidad.
- Utilizar los dispositivos para calmar sus rabietas puede ser una mala idea. Los smartphones o las tablets apaciguan los ánimos y mantienen a los niños en silencio pero los niños deben desarrollar su inteligencia emocional y aprender a identificar y a controlar las emociones.
- Según los expertos, participar con él puede ser muy beneficioso. Ver vídeos o jugar a un videojuego juntos te puede servir para mostrarle un buen espíritu deportivo y las normas del juego y, al mismo tiempo, conocer mejor los contenidos a los que accede.



Recursos que podemos utilizar.

- Juego no estructurado: son ideales para desarrollar la imaginación y la creatividad.
- Juegos de movimiento: parque, contacto con la naturaleza, pasear, bici, patines, ...



● Manualidades, experimentos o cocinar.

- Noche de juego en familia.
- Lectura.
- Puzzles.
- En coche: jugar al veo veo, cantar, contar historias o conversar, cartas.

● Maletín cuando salimos de casa con: pinturas, pasatiempos, libros de actividades, cartas...

Dejar que se aburran

Que los niños y niñas se aburran hace que el niño o niña tenga que buscar su propia motivación y facilite de esta forma la creación de nuevas reglas, estructuras o variables, potenciando de esta forma la curiosidad y creatividad en los menores.

Webs de interés

<https://www.healthychildren.org/>

<https://kidsbaron.com/>

<https://www.elbebe.com/>

<https://www.lavanguardia.com/comprar/cultura-ocio/20190316/461038677642/10-libros-pasar-padre.html>

<https://nuestropsicologoemadrid.com/juego-los-juguetes/>

<https://www.hogarmania.com/salud/maternidad/ninos/nuestros-hijos-tienen-jugar-parque-45101.html>

<https://lamenteesmaravillosa.com/padres-adictos-movil-ninos-sienten-ignorados/>

Ocio en familia al aire libre: <https://escuelabrujula.com/eventos/>