

# LAS PANTALLAS INTERACTIVAS Y EL CEREBRO DE MI HIJO



Daniel Halpern

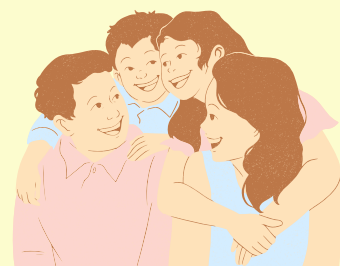


## Vínculo y Desarrollo



El vínculo es esencial y una palabra positiva para mi hijo puede generar un cambio importante en él y en nuestra relación. Cómo me comunico con él y los demás, las oportunidades que le brindo, cómo y a qué lo incentivo, puede tener un gran impacto en su desarrollo.

De ello dependerá en gran parte la identidad que construya de sí mismo/a y de su familia.



## Experiencias reales = Aprendizaje

La infancia es el período en que debo forjar una relación de calidad con mi hijo. Aquí es cuando él aprenderá a relacionarse con el entorno a través de la experiencia y, ojalá, por medio de contextos lúdicos y reales. Aprenderá a resolver problemas pacíficamente, a disfrutar de lo simple, manipulando y creando experiencias y a relacionarlas tocando, oliendo, observando y moviéndose en el espacio, etc.



## Beneficios y riesgos de las pantallas tecnológicas

La pandemia nos obligó a utilizar las tecnologías sacando el mayor provecho de ellas y a ser conscientes de que no podemos estar aislados del mundo digital. Es cierto que facilita el acceso a la información y que nos permite comunicarnos con quienes están lejos, etc. Sin embargo, también hay riesgos en el mal uso y sugerencias que considerar de manera urgente, para evitar serios impactos.

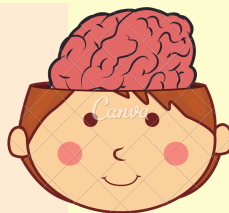


# Impacto por el mal uso de pantallas



## Desarrollo cerebral

Niños conectados por más de 2 hrs diarias, obtuvieron peores resultados en test de lenguaje y pensamiento. Por otro lado, en personas adictas, se observaron cambios en las funciones ejecutivas, tales como; la capacidad de ideación, organización y resolución de conflictos.



## Obesidad Infantil

Se instalan hábitos sedentarios, como comer frente a la pantalla y no permite estar atentas a la sensación de saciedad.



## Falta de sueño

Luz y contenido de las pantallas afectan la conciliación y mantención del sueño y el tiempo de conciliación. Esto a la vez, impacta en el estado de vigilia y en el proceso de crecimiento del niño.



## Disminución de la empatía

Pasar mayor tiempo libre frente a pantallas, dificulta el ejercitar comportamientos sociales y comunicación cara a cara. Esto impacta en el desarrollo de la Ínsula, relacionada a la empatía y compasión.



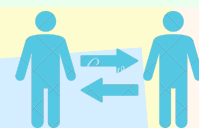
## Retraso motor y del habla

Pasar mucho tiempo frente a las pantallas, disminuye oportunidades cotidianas o extraordinarias motoras y de expresión verbal.



## Interactividad

El exceso de pantallas y estímulos recibidos de forma pasiva, impacta en la capacidad de mantener la atención y contacto visual hacia otros.

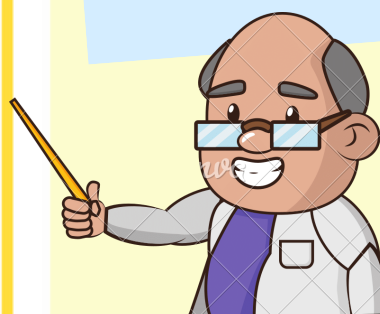


## Tiempos de pantalla por edad, recomendados por especialistas:

**Menos de 2 años:** No recomendable

**3 a 6 años:** 30 minutos por año cumplido

**7 a 12 años:** 2 horas máx.

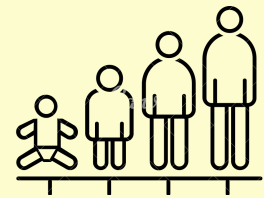


## ¿Qué podemos hacer? Sugerencias:



*"Regular, en vez de eliminar las pantallas (tiempo, contenido, compañía/supervisión)".*

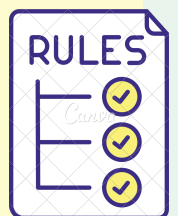
1. Considerar los **tiempos según edad** sugeridos por los especialistas.



2. Si el niño(a) verá pantalla, que sea lo **menos estimulante** posible, para así no generar dependencia hacia la cantidad de estímulos requeridos, para interesarse en otras actividades.

3. Asegurar que el **contenido sea apropiado** y un aporte para su desarrollo integral.

4. **Anticipar reglas y respetarlas.** Por ejemplo, avisar al niño cuando queden 5 minutos para que se termine su tiempo de pantalla.





5. **Leer:** si los niños adquieren el hábito de la lectura, y gozan a través de ella, favorecerá el que se sientan acompañados.



6. El desarrollo del **vínculo en actividades familiares** permitirá mejores relaciones y una identidad familiar positiva.

7. Las **transiciones** son espacios cotidianos y oportunidades claves para generar vínculo e interacción con nuestro hijo(a): viaje en auto, momentos de espera, almuerzo, etc.



8. Dedicar más tiempo real y de calidad a los juegos y a los momentos de interacción, favorecerá la autorregulación.

**El mundo offline es el de verdad.**

9. **Reconocer un inicio de adicción:** Estar alertas a la necesidad de pasar cada vez más tiempo frente a las pantallas, para lograr sentir placer y sensación de bienestar.

10. Desechar el **mito del nativo digital:** los niños **no** nacen nativos digitales, si no que se encuentran en una cultura digital.

