

CONFINAMIENTO: NIÑOS Y NIÑAS DELANTE DE PANTALLAS



La preocupación por el riesgo de que nuestros hijos e hijas pasen demasiado tiempo delante de pantallas como la televisión, el ordenador, la tablet... existe siempre para los padres y madres, pero el confinamiento que estamos viviendo por el Estado de Alarma en nuestro país motiva que todos estemos sufriendo una hiperconexión y aumente dicha preocupación.

Muchas personas están valorando el uso de las nuevas tecnologías como una ventaja a la hora de sobrellevar el confinamiento. El hecho de utilizarlas para trabajar, para comunicarnos con nuestros amigos, familiares, compañeros de trabajo, entretenernos con plataformas de cine, series, juegos, etc., son una gran ventaja.

Sin embargo, el riesgo sigue existiendo, en mayor medida si cabe ya que estamos todos pasando mucho tiempo delante de estos dispositivos. Ya hay estudios en España que hablan del verdadero problema de dependencia e incluso adicción al teléfono móvil, por ejemplo. Y es una cuestión que implica a todas las franjas de edad, no sólo a adolescentes o jóvenes.

Para sobrellevar de la mejor manera posible esta situación que nos viene dada, en cierta manera, por la cuarentena, vamos a exponer 10 consejos para que a los niños y niñas les afecte lo menos posible dicha sobreexposición a las pantallas.



QUE SE CONECTEN EN FAMILIA

Los niños y niñas deben conectarse en un lugar de la casa común, no en su habitación o apartados del resto de la familia. Si son de edades menores los padres deberemos estar presente y acompañarles y guiarles hacia contenidos adecuados.

EVITAR QUE LEAN NOTICIAS

Los padres debemos ser los que informemos a nuestros hijos de lo que está ocurriendo, adaptando la explicación a la edad y características del niño-a para evitar alarmar o asustar. Es importante educarles en el uso correcto de la información que leen o reciben por internet.



CONTROLAR LOS CHATS

Los padres debemos estar muy pendientes, sobre todo en edades tempranas, de los grupos de Whatsapp , Instagram, etc., en los que forma parte nuestro hijo-a. Además, es necesaria una labor educativa dirigida al uso correcto de dichas aplicaciones. No se trata de invadir la privacidad sino de educarles en un uso adecuado y respetuoso.

LIMITAR EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS

Como en otro momento de la vida en familia, los padres debemos controlar el tiempo en el que el niño-a está delante de la consola o del ordenador jugando con videojuegos así como el contenido del juego . En tiempo de confinamiento debe ser igual, no servir de excusa para descontrolar dicho uso controlado.



DEJAR EL MÓVIL MIENTRAS ESTUDIAN

Si el móvil no es necesario para conectarse con su profesor o compañeros, no hace falta que lo tenga delante mientras realiza la tarea escolar en casa. Lo mismo con la tablet o con el ordenador.

VIDEO LLAMADAS CON FAMILIARES Y AMIGOS

Para evitar posibles dificultades a nivel emocional, es bueno que los padres fomentemos la relación con otros niños y niñas por medio de videoconferencias, lo mismo con familiares...



PROPONER OTRAS ALTERNATIVAS

Plantear un tiempo para uso de pantallas todos los días y organizar juegos más tradicionales como juegos de mesa, manualidades, ejercicio físico, etc.

LEER

Como en otros momentos de la vida, fomentar la lectura es algo muy necesario para los niños. Buscar cuentos y leerlos conjuntamente, siempre en formato físico, en papel y dejar los e-book o soportes digitales.



DORMIR SIN EL MÓVIL

Tanto para adultos como, especialmente, para los niños y niñas, conviene dejar el móvil una hora antes de acostarse y dejarlo en otra habitación.

DAR EJEMPLO

Este sería el que engloba a todos los anteriores. Si los padres y madres no hacemos un uso razonable de las pantallas, nuestros hijos tampoco lo harán.

