

Vemos como los niños antes de los tres años lloran para conseguir el celular de los padres. Vemos como los padres, a veces, se preocupan por la cantidad de horas que los niños pasan “pegados” en la tele, la Tablet o el computador. También vemos a los padres, respondiendo mails, mirando Facebook, y revisando el whatsapp en cada oportunidad que tienen. La verdad es que los niños también ven esto, y no los hace feliz.

Muchos estudios tratan el efecto del uso prolongado de pantallas en los niños, y nos indican cuanto tiempo es apropiado para cada edad. Sin embargo, los investigadores están recién comenzando a estudiar los efectos que tiene en los niños el uso de tecnologías por parte de los padres.

¿CUÁNTO TIEMPO DE CONSUMO ES RECOMENDADO	
	Menores de 3 años = 0 horas
	3 a 7 años = 1/2 hora
	1 a 12 años = 1 hora
	12 a 15 años = 1 1/2 horas
	18 años y más = 2 horas

Un estudio hecho por el Centro Médico de Boston observó las interacciones familiares en los centros de comida, indicando que cuando los padres se encuentran “absorbidos” en sus celulares mientras cenan con sus hijos prestan poca atención a lo que estos dicen o hacen. Especialistas refieren que los niños sienten que deben competir con los celulares cuando se trata de tener la atención de sus padres.



Aún más importante, los niños aprenden a cómo usar y relacionarse con las tecnologías a partir de los hábitos que ven en los adultos, especialmente sus padres. Sería fácil si los adultos también contaran con una clara indicación del tiempo de consumo recomendado, pero mientras eso ocurra, si hay algunas cosas que podemos hacer. Lo primero es centrarnos en encontrar un balance.

5 MANERAS DE ENCONTRAR UN BALANCE ADECUADO EN EL USO DE TECNOLOGÍAS

1. Convierte en un modelo a seguir

Cuando los niños están alrededor, muéstrales un buen ejemplo al usar las tecnologías. Mantén tu celular lejos de la mesa mientras comen, apaga el televisor cuando nadie lo ve, revisa tus mensajes y correos cada cierto tiempo y no todo el tiempo.

2. Comienza temprano los buenos hábitos

El secreto para el buen uso de la tecnología es establecer límites a temprana edad, y mantenerlos. Comienza poniendo horarios para ver televisión que sean útiles para la familia.

3. Utiliza la tecnología juntos

Cuando puedas escucha, mira y juega con tus hijos. Pregúntales que piensan de lo que están mirando en la TV. Comparte tus opiniones y valores, y ayúdalos a reflexionar sobre lo que ven.

4. Mantén al mínimo las distracciones

Si tienes hijos mayores probablemente ya les has pedido que no utilicen sus celulares mientras comen. Mantén tú también al margen las distracciones, pon tu celular en silencio cuando le lees un cuento, juega con ellos cuando van a la plaza, etc. No permitas que los celulares, TV y computadores te distraigan de tu vida familiar.

5. Desconéctate

Muchos adultos sienten que deben estar siempre disponibles para sus trabajos, amigos, coapoderados, y otros, pero esto puede resultar ser muy estresante, frustrante y no realista. Ponte límites a ti mismo, y destina siempre un momento familiar desconectados.

El ser un modelo para los hijos, no se refiere solo al tiempo que dedicamos a estar conectados o no, la manera en que usamos la tecnología también es determinante a la hora en que ellos la usarán. Será más fácil en un futuro acompañar a los hijos en la realidad online, si nosotros mismos pensamos antes de actuar en ese mundo.



5 COSAS QUE CONSIDERAR ANTES DE POSTEAR EN LAS REDES SOCIALES

- 1. UTILIZA** de buena manera los ajustes de privacidad, asegurándose que las fotos que sube a la red son vistas solo por tus familiares y amigos.
- 2. NUNCA** compartas una foto de tu hijo(a) sin ropa - ni siquiera cuando son tiernos bebés. La realidad es que no puedes saber hasta dónde puede llegar esa inocente imagen.
- 3. ANTES** de subir algo de tus hijos, considera la vergüenza que les puede dar que otros vean lo que estás poniendo online.
- 4. RECUERDA** que tan rápido como aprenden a leer, podrán estar viendo tu celular o Tablet y las cosas que has puesto. Puede ser que incluso lean cosas que no son capaces de entender, generándoles confusión. Un correo ofensivo a un profesor o un mensaje inapropiado en whatsapp pueden ser fácilmente leídos por tu hijo(a).
- 5. CUESTIÓNATE** a ti mismo: ¿Me habría puesto feliz si mi mamá muestra esta foto mía? Si no crees que te hubiera gustado que tu mamá o papá lo hicieran, entonces hay grandes posibilidades que tu hijo(a) tampoco lo apruebe.

RECUERDA:
1 HORA DIARIA DE PANTALLA

MENOS TABLET



MÁS DEPORTES



MENOS CELULAR



MÁS MANUALIDADES



MENOS TELEVISIÓN



MÁS LIBROS



MENOS COMPUTADOR



MÁS BICICLETA



TRABAJANDO
EN SALA

VISITA NUESTRO BLOG

Mayor información

<http://www.alcantara-alicante.cl/psicoeducacion/>



¿Eres un buen modelo en el uso de las tecnologías?



DEPTO. PSICOEDUCACIÓN
Colegios Alcántara y Alicante

