

Uso de tecnología en niños, niñas y jóvenes.

¿Cómo manejar el acceso a la tecnología?

La tecnología llegó a nuestras vidas a facilitarnos varias actividades, nos ayuda a acceder a mayor información, comunicarnos de manera inmediata, brinda oportunidades de aprendizaje y nos facilita tareas que anteriormente toman mayor tiempo. Su uso se ha diversificado, en particular durante la pandemia por covid-19, donde tanto adultos, como niños y adolescentes han logrado seguir sus rutinas escolares, de trabajo, sociales y de esparcimiento a través de ellas. Sin duda, nos es fácil reconocer sus beneficios, pero nos hemos preguntado, cuáles son sus consecuencias en población en pleno desarrollo.

Las generaciones actuales, nacidas en la inmediatez, no saben aburrirse, siempre encuentran algún estímulo para evitarlo. Las pantallas en general, tienden a ser ese estímulo, propiciado en ocasiones, por los mismos adultos, temerosos de que puede ocurrir en la conducta de su hijo frente al aburrimiento. Además, de esa “falsa” sensación de tranquilidad, cuando vemos a niños y adolescentes frente a una pantalla.

Si nos adentramos a la biología, al interior del cerebro del niño, podríamos observar cómo se activan los receptores del placer cuando se encuentran frente a una pantalla, liberando dosis importantes de una hormona llamada Dopamina. ¿Qué podría tener de malo esto?, podríamos verlo desde dos aristas, la primera, que al estimular los receptores del placer continuamente, necesito niveles muy altos de actividad para volver a sentir placer, por lo que una actividad cotidiana como jugar para los niños, no podría competir con una pantalla, o en segundo lugar, que el uso persistente genere una adicción a las pantallas por la asociación placentera a uso.

El último estudio realizado por la JAVA PEDIATRICS (2019), organismo encargado de realizar estudios a población infantil, expone que anterior a los 05 años de edad, un niño no debería tener contacto con pantallas ya que su cerebro inmaduro, en pleno desarrollo de habilidades, podría ver obstaculizado el desarrollo de habilidades motoras, de lenguaje, sociales, resolución de problemas, entre otros. Desde esta perspectiva podríamos generar las primeras hipótesis



sobre el uso de pantallas, asociando a que debemos retardar el consumo de tecnología lo más posible en niños en desarrollo.

En general, son muy pocos los niños y adolescentes que hoy en día no tengan acceso a algún tipo de pantalla ya sea de uso personal o facilitado por un adulto, para algunas actividades como estudiar, aprender, comunicarse, nos queda claro el objetivo; sin embargo, su uso para juegos, videos, navegación por horas y como un estímulo que creemos, calma alguna conducta que para nuestros ojos, es inapropiada, vemos que perdemos de vista su objetivo.

Ahora bien, entendemos que la tecnología llegó para quedarse, alejarnos del todo, es complejo, sobre todo en la situación sanitaria que vivimos, donde la tecnología nos permite realizar actividades importantes para el desarrollo de nuestros hijos, como lo es el área escolar, social y de aprendizaje, no obstante, debemos buscar formas más sanas de relacionarnos con ella, a continuación, te dejo algunos puntos para manejar el uso de tecnología con tus hijos:

- 1.- Siempre busquemos el objetivo al uso de tecnología, si el fin no queda claro y es una forma de apalear el aburrimiento, deberíamos limitar su uso.
- 2.- Si mi hijo ya tiene acceso a una pantalla, debe usarse con supervisión, límite de tiempo y estar en un espacio familiar, a esto me refiero a que no sea de uso exclusivo, a menos que sea con un objetivo en particular. ¿Por qué? Debemos tener como consigna que el uso de pantallas debe ser el menos tiempo posible, no existe un ideal de tiempo, solo -lo menos posible- por lo que tenerlo en un área común puede facilitarnos esa tarea.
- 3.- Frente a una conducta que no logremos manejar con nuestros hijos, intentemos no modularla a través de una pantalla o negociar con ella, ya que estamos generando una asociación inequívoca respecto al objetivo de su uso, invitando a negar emociones, sensaciones poco placenteras y manejo que pueda tener de mis hijos.
- 5.- Retardar su uso lo más posible, si lo pensamos bien, un niño no debería tener acceso a una pantalla, en la niñez lo que buscamos es que el niño juegue lo máximo que pueda, esa la forma en la que aprende, se relaciona, resuelve problemas, explora el mundo. Mientras más tiempo se tenga utilizando la



tecnología, es más difícil poder limitar su uso, por lo que con los jóvenes esta tarea se puede volver más compleja.

6.- Mi hijo no aprenderá más si tiene acceso a una pantalla, esto es un mito. El aprendizaje para ser significativo debe engancharse desde los sentidos: sentir, oler, observar, oír, degustar; frente a una pantalla solo estimulamos la vista y el oído, por lo que está comprobado, no propicia mantener un aprendizaje de calidad. Nada se compara con la experiencia real.

7.- En el mundo virtual pasan situaciones diferentes a las del mundo real, es fácil acceder a todo tipo de contenido, comunicarnos con personas de cualquier parte del mundo, incluso podemos cambiar nuestra identidad. Es esencial el acompañamiento de nuestros hijos en el uso de tecnología, establecer confianza, no desde una mirada juzgadora sino de compañero y guía, los jóvenes se interesarán por redes sociales, involucremos en que uso le dan, cual es el objetivo de uso.

8.- Educar a través del ejemplo: es difícil que el niño y adolescente entienda por que el uso de tecnología es perjudicial para ellos, si nos ven sumergidos en una pantalla 24/7, es importante aclarar cuando se usa para trabajar, ya que detectamos el objetivo, no así, cuando es utilizada de otra manera ya que ¿cómo puedo pedir que se no se haga algo, si yo lo hago todo el tiempo?

A modo de resumen, sabemos que la tecnología puede beneficiarnos de muchas maneras en la actualidad, donde, además, es indispensable tener acceso a ella para lograr mantenernos con nuestras rutinas habituales. Es importante que los niños y jóvenes tengan información sobre los efectos del uso de pantallas en su cerebro, podemos buscar imágenes y explicarles, nada mejor que concretamente explicar el cómo afecta su uso, además busquemos siempre identificar el objetivo para usar tecnología. Evitemos utilizar el uso de pantallas como medio de evitar otras conductas poco placenteras ya que podemos estar frente a un mal uso o adicción a la tecnología.

Texto escrito por Ps. infanto juvenil Camila Silva.

Contacto: ps.csilvama@gmail.com