



El mundo digital y los niños

Los niños de hoy están inmersos en una era digital en donde la televisión, las tablets, las computadoras, el internet y los teléfonos celulares forman parte de la vida cotidiana y les permiten explorar el mundo sin necesidad de moverse de su sitio.

Antes podían encontrar entretenimiento en el barrio, al aire libre, con grupos de pares y recurrir a la imaginación para divertirse. Hoy en día, ellos tienen a la mano las tecnologías y suelen utilizarlas cada vez más en sus ratos libres. Así, le restan tiempo a otras actividades importantes para su desarrollo, tanto físico como emocional.

Los equipos tecnológicos además de ser muy costosos y requerir de la constante supervisión de los adultos, les abren las puertas al mundo de la imagen y la información. A través de una pantalla reciben una serie de estímulos visuales y sonoros que los envuelven y que no siempre les exigen hacer uso de sus capacidades de análisis, razonamiento, imaginación, lenguaje, creatividad e interacción social.

El cerebro humano está preparado para recibir y procesar distintos tipos de estímulos, elaborarlos y responder a ellos. Por mucho tiempo estos estímulos han sido principalmente auditivos y verbales, por lo que era necesario escuchar con atención para poder sacar conclusiones y entender, con la ayuda de la imaginación y la memoria, la información recibida. Así, el cerebro necesitaba tiempo para procesar lo percibido y convertirlo en imágenes. Además la nitidez y versiones de estas imágenes dependerían de las vivencias y experiencias de cada persona en particular.

Con la llegada de la nueva tecnología el cerebro ha tenido que adaptarse y cambiar "...literalmente modifica su organización y su funcionamiento para poder asimilar la abundancia de estímulos que le impone el mundo moderno".¹

De este cambio surgen una serie de consecuencias, una de ellas es la dificultad que los niños de hoy presentan para mantener su atención por períodos prolongados en una misma actividad. Otra consecuencia importante es la dificultad que tienen para esperar; la rapidez con la que la información llega es avasalladora y los pequeños se acostumbran a que las cosas sucedan de manera



Tomada de: <http://www.laprensa.hn/familia/hogar/793429-410/las-ventajas-y-desventajas-de-la-tecnolog%C3%ADa-para-los-ni%C3%B1os>

inmediata. En esta línea, es frecuente encontrar niños aburridos si no están "conectados" a algún equipo.

"Las mente zapping, derivada de la tecnología (...) se caracteriza por una creciente incapacidad para mantener una atención sostenida, una concentración metódica y, al mismo tiempo, por un claro aumento de la capacidad de simultaneidad. Por lo que se refiere a la conducta, otro rasgo de la mente zapping es el aumento creciente de la impaciencia – todo debe producirse de inmediato (...). Ello provoca que con mayor frecuencia muchos escolares (...) carezcan del hábito de profundizar y les parezca, de lo más normal, interrumpir constantemente las indicaciones de los adultos, siguiendo sus impulsos, sin tener en cuenta las necesidades y expectativas de sus compañeros ni la paciencia de sus padres o profesores".²

Otro aspecto importante que debemos considerar es el desarrollo de la socialización en los pequeños. De los dos hasta los siete años, dadas sus características, los niños se benefician de juegos creativos, dramatizaciones, juegos compartidos y de movimiento; mientras que la tecnología, por el contrario, demanda a un niño pasivo y solo, en la mayoría de los casos.

También es común encontrar familias sentadas a la mesa en donde cada quien está inmerso en su propio equipo, perdiendo valiosas oportunidades de interactuar y conversar, así como desaprovechando

(¹) RESTAK, Richard. Nuestro nuevo cerebro. Ed. Urano, España 2005. Pág. 55

(²) DE PAGÈS, Eugenia. La generación Google. De la educación permisiva a una escuela serena. Ed. Milenio, Lleida 2012. Pág. 20

el momento para transmitir algunas costumbres, modales y valores, que luego traerán consecuencias en su comportamiento, tanto en el aula como en la sociedad en general.

Pero no todo es negativo en el uso de los medios tecnológicos, la influencia que estos ejercen sobre los niños, puede ser positiva siempre y cuando las personas que los rodean, en casa o en la escuela, sepan utilizarlos como aliados en su formación. Así, del acompañamiento y de la participación de los adultos dependerá el tipo de influencia que estos medios tengan sobre ellos.

El uso de los medios tecnológicos debe ser regulado y de ninguna manera puede reemplazar a los libros, juguetes, amistades o cualquier tipo de actividad al aire libre. Recordemos que los niños están en pleno desarrollo y por lo tanto necesitan de determinados estímulos tanto sensoriales, kinestésicos, psicomotores e intelectuales, entre otros, para favorecer un desarrollo equilibrado. Se trata de encontrar el balance adecuado para cada edad y circunstancia.

*"Prensa, radio, televisión, teléfonos móviles, videojuegos e internet, son parte importante de nuestra vida cotidiana. Nos informan, nos instruyen, nos conectan y entretienen, e influyen, aunque no nos demos cuenta, en nuestros valores, creencias y comportamientos. Por ello, los padres han de establecer y controlar la programación, las revistas, los juegos o las páginas de internet que los niños pueden ver, así como también el uso que les dan a los celulares, el Ipod y los juegos electrónicos."*³

Algunas ideas para un mejor uso de los equipos electrónicos en casa

- Establecer puntos de recarga de celulares, tablets, etc. en lugares comunes de la casa, siempre lejos de los dormitorios; la luz que emiten puede interferir con los patrones de sueño y puede impactar negativamente en el humor de los diferentes miembros de la familia.
- Solo permitir el acceso a los equipos e internet en lugares comunes de la casa, tales como la sala, estar, comedor de diario, etc.
- Ubicar las computadoras y televisores fuera de los dormitorios.
- Respetar los momentos familiares. No permitir el uso de ningún tipo de estos equipos a las horas de comer, esto favorece la comunicación y la transmisión de valores y costumbres familiares.
- Establecer horarios y tiempo de uso según la edad, mientras más pequeños son los niños, menos tiempo de uso. Evitar usarlos en los

momentos previos al sueño. Tratar de balancear las actividades de cada día. Tener en cuenta que el tiempo de uso de estas tecnologías, debe ser también un tiempo supervisado por un adulto. Se pueden utilizar los mecanismos automáticos de bloqueo de equipos cuando están fuera de los parámetros establecidos (horarios o páginas vetadas).

- Instruir a los diferentes miembros de la familia sobre cómo actuar frente a determinados casos, sobre todo en el uso de redes sociales e internet. Saber pedir ayuda cuando la necesitan.
- Elaborar, con el aporte de todos los miembros de la familia, un reglamento escrito sobre las normas de uso de los equipos y las sanciones si se incumplen; colocarlo en un lugar visible y asegurarse de que todos lo entiendan. Es importante ser consecuente con lo establecido y cumplir con las sanciones acordadas, así como también aplicarlo con nosotros mismos.

Enseñemos a los niños a encontrar un balance entre el mundo real y el mundo digital, el uso exagerado de la tecnología puede traer consecuencias en el sueño, el sedentarismo, la obesidad y adicción. De ser el caso es mejor buscar ayuda profesional como un soporte.



Tomada de: <https://www.unocero.com/2013/04/29/que-efecto-tiene-la-tecnologia-actual-sobre-los-ninos/>

Referencias Bibliográficas:

- GIMENEZ de Abad, Elvira. Chicos enchufados. Ed. Grijalbo, Argentina 2011
- LLOYDS Lender, Winifred. A practical guide to Parenting in the digital age. USA 2014
- RESTAK, Richard. Nuestro nuevo cerebro. Ed. Urano, España 2005
- Los niños y la tecnología. En: <http://www.cbeebies.com/lat-am/grown-ups/helpful-articles?article=los-ninos-y-la-tecnologia>
- La influencia de la tecnología en el desarrollo del niño. En: http://www.huffingtonpost.es/cris-rowan/influencia-de-la-tecnologia-ninos_b_4043967.html
- DE PAGÈS, Eugenia. La generación Google. De la educación permisiva a una escuela serena. Ed. Milenio, Lleida 2012

(³) GIMENEZ de Abad, Elvira. Chicos enchufados. Ed. Grijalbo, Argentina 2011. Pág. 27