

Pantallas en los niños: Entregan claves para reducirlas con una transición sin conflictos

El uso excesivo de pantallas de niñas y niños es una preocupación creciente en las familias. Celulares, tablets y televisión se han convertido en parte de su rutina, y muchas veces, al intentar retirarlos surge frustración, irritabilidad, llanto o conductas desafiantes.

Actualmente existen diversas herramientas para acompañar a las familias en esta desconexión y prevenir una desregulación emocional.

Sebastián León, académico de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Talca, explicó que una de las estrategias es establecer una rutina de uso regulado de pantallas. “Para realizar la transición se puede anticipar a los niños o niñas el tiempo de uso de ese elemento. De esta forma, saben que se va a generar un cambio, evitando desregulaciones tales como llantos o patalatas”, explicó.

En este contexto, el experto

recomendó utilizar estímulos visuales que anticipen el cambio, tales como pictogramas o relojes. Esto los ayuda a prepararse para el momento de desconexión.

El académico advirtió que es necesario controlar el tiempo de exposición, ya que a medida que crecen se generan otras dificultades. “El problema no es tanto la exposición a la pantalla, sino más bien la cantidad de tiempo que se exponen a éstas”, alertó.

Estimulación y creatividad

Otras de las estrategias en los primeros años es la implementación de actividades sensoriales y de desarrollo psicomotor.

“Actividades de estimulación táctil; olfatoria; gustativa; propioceptiva (percibir la ubicación, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo); y vestibular (equilibrio y el control espacial). De esta forma vamos a ir trabajando otro aspecto relacionado a los aspectos motrices y desde ahí

vamos a tener esta base del desarrollo, que nos va a permitir generar esta conducta adaptativa”, detalló.

De acuerdo con el experto, lo importante es trabajar en función de los intereses propios de los más pequeños, ofreciéndoles experiencias que estimulen otras áreas de su desarrollo. Estas estrategias permiten además volver a lo esencial: el juego libre, la creatividad y el vínculo afectivo.