

Consejos para alejar a los niños de las pantallas durante las vacaciones

La presencia extendida de las pantallas y el mundo digital en la vida cotidiana de niños y niñas genera inquietud en padres y educadores, especialmente porque el uso de la tecnología podría estar afectar su desarrollo cognitivo y habilidades de atención.

Así lo indicó la académica de la Universidad de Concepción e investigadora del Núcleo Milenio para la Ciencia del Aprendizaje (MiNSoL) de la ANID, Lucía Castillo Iglesias.

“El “doom-scrolling” (pasar largas horas en el teléfono o tablet sin un propósito definido) y la multitarea mediática, es decir, el uso simultáneo de múltiples dispositivos digitales, se asocian al abandono del control atencional y pueden obstaculizar significativamente este proceso de desarrollo”, explicó la especialista.

“La pasividad y el constante cambio de foco, inherentes a estas prácticas digitales, pueden afectar el desarrollo de la capacidad de concentración sostenida y el control de la atención”, subrayó.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños menores de 2 años no tengan exposición a la tecnología y que se restrinja a una hora diaria para los niños de 2 a 5 años, con el fin de minimizar el sedentarismo infantil y contribuir al desarrollo cognitivo.

Castillo Iglesias añadió que el uso de más de dos horas de dispositivos digitales se asocia a dificultades de aprendizaje incluso en adolescentes y adultos, mientras que más de 7 horas diarias, tendría efectos relevantes en el desarrollo neurológico de las personas.

Por tal sentido, la especialista sostiene

que “la solución es simple y está al alcance de nuestras manos. La actividad física, el deporte, el contacto con la naturaleza, el diálogo cara a cara, los pasatiempos tradicionales y la lectura”.

“Cuando los niños se involucran con el mundo que los rodea, ya sea construyendo con bloques, observando la naturaleza o escuchando una historia, están constantemente discerniendo en qué deben concentrarse y qué resulta menos relevante”, enfatizó.

CONSEJOS

Ante esta realidad, la investigadora de MiNSoL dejó algunas recomendaciones prácticas para abordar el desafío de las vacaciones de invierno, en que el frío y la lluvia dificultan el desarrollo de actividades al aire libre:

- Priorizar actividades donde los niños y niñas perciban

- Especialista de Núcleo Milenio MiNSoL – ANID alertó sobre las consecuencias del uso prolongado de la tecnologías en menores, especialmente en su desarrollo cognitivo.

estímulos relevantes y actúen en consecuencia: hacer manualidades, aprender coreografías al ritmo de la música, seguir una receta de cocina, juegos de mesa, entre otras.

- Procurar que el uso de pantallas se asocie a objetivos específicos, evitando el “doom-scrolling”. Si se establece tiempo para el uso de pantallas, preferir entornos activos que permitan emplear la creatividad, o actividades que combinen pantallas y actividad situada, como los juegos interactivos.

- Preferir actividades compartidas o colaborativas, que permitan compartir la experiencia y establecer asociaciones significativas y perdurables.



- Abrigarse bien y disfrutar de la naturaleza. El tiempo que pasamos en la naturaleza tiene un impacto directo y significativo en distintos ámbitos de

la salud física y mental: mejora la calidad del sueño, aumenta la atención, disminuye el estrés y disminuye el riesgo de desarrollar ansiedad y depresión.