LITORALPRESS

Fecha: 12-07-2023
Medio: El Llanquihue
Supl. : El Llanquihue
Tipo: Noticia general
Título: Uso de pantallas, ¿qué debemos hacer los padres?

Pág. : 8
Cm2: 163,2
VPE: $ 178.853

Tiraje: 6.200
Lectoría: 18.600
Favorabilidad: No Definida

Columna

Juan Pablo Ogueda, académico de la carrera de Psicología en la Universidad de Las Américas

Uso de pantallas, ¿qué debemos hacer los padres?

A esta altura las pantallas son inevitables, ya que tanto niños como adultos parecen tener una afinidad especial con ellas, mostrando en muchos casos conductas de dependencia.

La investigación científica al respecto ha mostrado resultados contradictorios, no exentos de dificultades metodológicas. Por un lado, se han encontrado múltiples beneficios asociados al uso de pantallas, pero por otro, también hay evidencia suficiente para considerar efectos negativos como, por ejemplo, mayores índices de obesidad infantil, trastornos del sueño, dificultades en el aprendizaje y déficit atencional, sumándole además riesgos como el ciberacoso.

En este panorama, ¿qué deben hacer los padres? Como muchas otras cosas en la vida, la tecnología es una herramienta y todo depende del uso que se le dé. Como padres, aún tenemos la influencia más importante en el desarrollo de nuestros hijos, por ello nuestra forma de manejar el tema será clave.

Al respecto, una recomendación es dar el ejemplo, pues no se puede exigir el uso responsable de pantallas a los hijos si los padres no lo hacen, por lo tanto, el primer paso es evaluar el uso de tecnologías de los adultos y hacer los cambios necesarios. Por otro lado, las pantallas no deberían ser niñeras, no se deben usar para dar tranquilidad a las personas a cargo.

En relación con las edades, se recomienda no usar pantallas antes de los 3 años, pues el cerebro poco desarrollado de los niños a esa edad no está listo para la sobreestimulación que implica una pantalla. Después de esa etapa, la idea es ir aumentando lentamente el tiempo, partiendo por 15 minutos hasta un par de horas en la adolescencia, sin embargo, es muy importante que el tiempo de pantallas no interfiera en hábitos saludables. Los niños necesitan dormir bien, estar en movimiento, hacer ejercicio físico, realizar juegos psicomotrices y de exploración, estar en contacto cara a cara con otros niños y adultos, comer de manera consciente, entre otras cosas. Es particularmente relevante no usar las pantallas para calmarse.

Finalmente, los padres deben involucrarse en el mundo digital, saber qué consumen sus hijos virtualmente y con quiénes hablan, para poder evitar la exposición a contenidos peligrosos. Además, deberían, en la medida de lo posible, acompañar a sus hijos a usar las pantallas, conversar de las caricaturas o juegos y, por supuesto, conversar sobre los peligros que se pueden encontrar a través de ellos, lo cual es muy relevante en el caso de adolescentes y conductas como el sexting.