



El impacto de la tecnología en los niños

Criar a los hijos de la generación actual incluye un conjunto único de desafíos debido a los numerosos avances tecnológicos recientes. No se puede negar el alcance que tiene la tecnología en nuestras vidas y en las vidas de nuestros hijos.

La tecnología ha creado muchas posibilidades positivas, pero puede afectar de manera negativa las habilidades sociales, las relaciones, la salud y la capacidad global de concentración en desarrollo de los niños.

Habilidades sociales: con el mayor uso de la tecnología, los niños podrían no estar desarrollando adecuadamente sus habilidades sociales. Desarrollar las habilidades sociales requiere práctica y, si la tecnología está presente frecuentemente, hay menos oportunidades para que los niños puedan desarrollar estas habilidades.

Capacidad de concentración: los niños que pasan mucho tiempo usando dispositivos podrían tener un período de atención y capacidad de concentración disminuidas por depender de la tecnología para que preste atención en lugar de ellos.

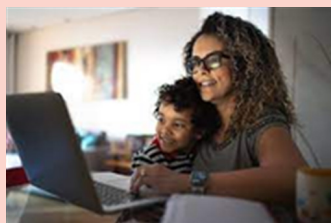
Problemas de salud: la tecnología puede afectar el cerebro en desarrollo y las habilidades de resolución de problemas de los niños. Por ejemplo, un niño podría depender de un dispositivo para que resuelva problemas por él en lugar de usar las conexiones cerebrales para analizar un problema y hallar una solución. El uso excesivo de tecnología también puede conllevar a no realizar tanta actividad física, ya que el niño permanece dentro de la casa, lo que puede causar aumento de peso. Si los niños utilizan sus dispositivos antes de la hora de dormir, esto podría derivar en una menor calidad del sueño, lo que afectaría su bienestar general y sistema inmunitario.

Peligros de la navegación: con tanta información disponible en Internet, es difícil que los padres monitoreen las cosas a las que están expuestos sus hijos.

Consejos para controlar la tecnología



Trate los medios de comunicación como trataría cualquier otro entorno en la vida de su hijo. Las mismas pautas de crianza aplican en los entornos real y virtual. Ponga límites; los niños los necesitan y los esperan. Conozca cuáles plataformas, softwares y aplicaciones usan sus hijos.



- Establezca límites y fomente la hora de jugar. El uso de los dispositivos, como cualquier otra actividad, debe tener límites razonables. El juego desestructurado y desconectado de la tecnología estimula la creatividad. Haga que la hora de jugar sin conexión sea una prioridad diaria, en especial para los niños muy pequeños.
- El tiempo frente a las pantallas no siempre debe ser un tiempo en soledad. Mire, juegue y participe con sus hijos cuando estén usando pantallas; esto fomenta las interacciones sociales, los vínculos y el aprendizaje. Juegue un videojuego con sus hijos. Es una buena manera de demostrar un buen espíritu deportivo y modales a la hora de jugar.
- Dé el ejemplo de bondad y buenos modales al jugar en línea. Los niños son excelentes imitando. Dé el ejemplo del tiempo que pasa usando sus propios dispositivos.
- Los niños aprenden mejor a través de una comunicación bilateral. Participar en conversaciones de ida y vuelta es crítico para el desarrollo de la lengua.
- Cree zonas libres de tecnología. Mantenga libres de pantallas las comidas familiares, otras reuniones familiares y sociales, y los dormitorios de los niños. Apague los televisores que no esté viendo, ya que la televisión de fondo puede interrumpir el tiempo de interacción personal con los niños. Cargue los dispositivos por la noche, fuera del dormitorio del niño, para ayudarlo a evitar la tentación de usarlos en momentos en que debería estar durmiendo. Estos cambios fomentan que haya más tiempo familiar, hábitos alimenticios más saludables y mejor sueño.
- Enséñeles a los niños a identificar y manejar sus emociones para lidiar con el aburrimiento a través de diferentes estrategias, como respirar, hablar sobre las maneras de resolver el problema, entre otras para canalizar las emociones en lugar de usar la tecnología.