# Impacto de las Pantallas en estos Tiempos de Pandemia

soyprovidencia

## Programa de Apoyo Socioemocional

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

**¿CUÁNDO SON BUENAS?**

- Cuando el contenido es supervisado.
- Cuando es por tiempo limitado (no más de 1 hr. al día).
- Cuando el contenido es formativo/educativo.
- Cuando son niños/niñas mayores de 3 (tres) años.

**¿CUANDO ES NECESARIO REGULARLAS?**

- Las niñas y los niños no deben tener LIBRE ACCESO a pantallas y/o internet.
- Cuando REEMPLAZAN ESPACIOS SOCIALES Y FAMILIARES por las pantallas
- Cuando NO SE CONOCE o sabe al CONTENIDO QUE SE ESTÁ EXPONIENDO (se recomienda ver los programas que ven los niños).

Es deseable que dependiendo de la edad, LOS NIÑOS NO VEAN TELEVISIÓN O SE EXPONGAN DEMASIADO SOLOS A LAS PANTALLAS, y que internet sea limitado a sitios que se conoce su contenido.

**¿QUÉ SE HA VISTO QUE OCURRE?**

Niños y niñas que son expuestos de forma indiscriminada a pantallas desde tempranas edades pueden tener un retraso en el desarrollo en:

- Lenguaje
- Comunicación
- Habilidades Motoras
- Salud Socioemocional.

Se ha visto que la mejor forma de fortalecer el desarrollo es con interacciones cotidianas y personales entre niños/niñas y sus cuidadores.

"Cuando niños y niñas jóvenes están viendo pantallas, puede ser que se estén perdiendo otras importante oportunidades para practicar y dominar habilidades interpersonales, motoras y de comunicación".

## ¿POR QUÉ LA IMPORTANCIA DE ESTE TEMA?

- Los primeros años de las niñas y los niños se ven altamente influenciados por las interacciones sociales que tienen con otras personas; principalmente sus cuidadores.
- Los niños y las niñas NO SON CAPACES de DISCERNIR cuanto es un TIEMPO ADECUADO de pantallas.
- Las pantallas están asociadas directamente con obesidad y sedentarismo.
- Se cree que la exposición a pantallas reduce el tiempo de sueño reponedor.
- Para que un programa/contenido favorezca el desarrollo, es necesaria la presencia del cuidador.

## ¿CÓMO USAR LAS PANTALLAS Y TECNOLOGÍA PARA APRENDER?

**Comprensión de historias y relatos:**

Al igual que los adultos, los niños/as otorgan significado a lo que ven, leen o escuchan, y le dan sentido a las imágenes y sonidos. Una forma sencilla de analizar y reflexionar sobre lo que ven los niños/as en la pantalla, es conversar con ellos/as a partir del programa que vieron y pedirles que relaten la historia contada. Este ejercicio contribuye a fomentar el hábito de pensar y hablar sobre el contenido de los medios de comunicación desde pequeños, además de permitir a padres, madres y cuidadores/as conocer los aspectos que llaman su atención, sus preferencias y forma de comprender el mundo.

**Reconocer características en personajes:**

Los niños/as se identifican con personas y situaciones que aparecen en la pantalla, ya sea en programas destinados a su edad y género, como también en películas o programas destinados a adultos. A pesar de que esta identificación puede tener aspectos positivos, pues activa su empatía y creatividad, se debe poner atención en los estereotipos negativos que pueden contener los personajes. Un ejemplo de esto es la identificación de los niños únicamente con superhéroes/campeones y las niñas únicamente con muñecas/princesas; o cuando se identifican con personajes atractivos que tienen conductas inadecuadas.

**Reconocer emociones:**

La televisión puede generar muchas emociones en niños/as que es importante identificar. Es preciso estar informados sobre los programas que ven los más pequeños y ayudarles a reconocer los sentimientos que les generan las imágenes. Una forma de velar por un acceso a los medios beneficioso para su desarrollo, es ayudarles en la selección de programas adecuados a su edad y sus intereses.

## EN DEFINITIVA...

Las pantallas no son malas por sí solas, y la exposición a éstas no determina el éxito o fracaso de los niños.

Es necesario un uso responsable, controlado e informado.

Apoyar el contenido de las pantallas con criterios familiares.

Antes de los tres años es mejor evitar las pantallas. Hasta los cinco, se sugiere una hora.

Se ha asociado el exceso de pantallas en niños con retraso en la adquisición de metas del desarrollo (lectura, escritura, relaciones interpersonales, entre otros). También con conductas sedentarias y obesidad.

Las pantallas pueden ser un beneficio, y es necesario educarnos en sus usos para sacar el mayor provecho de ellas.

soyprovidencia

Corporación
DESARROLLO
SOCIAL

JUNAEB
PROGRAMA

Habilidades
para la Vida