



USO DE PANTALLAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Ps. María Piedad Albornoz

Hace ya un tiempo, el acceso a las pantallas y la preocupación por el tiempo que pasamos frente a ellas, se han impuesto como temas recurrentes en nuestras conversaciones cotidianas. La pandemia del COVID-19 y la cuarentena asociada, han incrementado la utilización de aparatos electrónicos y han desajustado algunos de los sistemas de uso de pantallas que muchas familias habían establecido en sus casas. Cómo hacer un uso adecuado de ellas durante la pandemia y cómo educar a nuestros niños respecto al uso de dispositivos electrónicos, son algunas de las interrogantes que lideran las preocupaciones de los padres en estos tiempos.

EL DEBATE DE LAS PANTALLAS:

Desestimar los beneficios que ha traído la tecnología en tiempos de pandemia, sería complejo. Las pantallas y la tecnología han permitido a muchos, seguir cumpliendo sus funciones laborales desde casa, han permitido darles continuidad a los procesos de aprendizaje de los estudiantes y gracias a ellas, la gran mayoría de las personas han podido tener contacto con sus seres queridos, incluso algunos, han podido estar presentes de manera virtual en eventos sociales online. Por otra parte, la educación remota ha permitido descubrir y utilizar nuevas plataformas educativas que permiten el desarrollo de la creatividad, memoria y otras funciones cognitivas.

Dentro de los posibles efectos nocivos de las pantallas, la investigación destaca el efecto adictivo que éstas podrían generar en nuestros niños debido a la liberación de dopamina. También, algunas investigaciones enfatizan en la relación con alteraciones del sueño, especialmente si los niños están expuestos a aparatos electrónicos antes de irse a dormir o durante la noche. Adicionalmente, se ha visto una posible relación entre el tiempo que se pasa frente a las pantallas y problemas de obesidad, de visión, e incluso a dificultades atencionales. Asimismo, la exposición a contenido violento se ha asociado a posibles comportamientos agresivos en los niños. Por otra parte, nuestras propias experiencias como adultos frente a pantallas, nos informan sobre los riesgos asociados a la exposición de contenidos inapropiados para la edad de los niños.

Estas conclusiones han generado un interesante debate entre académicos, profesionales y padres. Algunos plantean que el riesgo para el desarrollo socioemocional y cognitivo de los niños sería tan alto, que promueven una campaña de 'cero pantallas'. Por su parte, la Academia Americana de Pediatría, recomienda que niños de dos a cinco años tengan un acceso a pantallas restringido de entre media hora hasta máximo una hora al día. También sugieren que los menores de dos años no sean expuestos a ningún tipo de pantallas exceptuando el contacto social a través de video llamadas. Otros, plantean que la evidencia que tenemos respecto a este tema, es inconclusa e insuficiente. Un reciente informe de la UNICEF de

abril de este año, señala que los efectos negativos de las pantallas en el desarrollo de los niños, serían demasiado pequeños como para imponer políticas restrictivas de ‘tiempo de pantalla’, pues habría otros factores más determinantes en el bienestar del niño (Daniel Kardefelt-Winther, 2020). Se ha mencionado que en sí mismas, las pantallas no tendrían un efecto negativo; el efecto negativo de éstas, estaría asociado más bien al contenido y a lo que ellas podrían estar quitando en la rutina del niño, como lo es el juego, deporte o actividades de socialización.

BUSCAR EL EQUILIBRIO, DIFERENCIAR CONTENIDO Y TIPOS DE USO.

El contexto de emergencia y sobre exigencia que vivimos, nos ha hecho pasar más tiempo del que quisiéramos frente a diferentes pantallas. Por esto, más que estar contando las horas que pasan nuestros niños en la pantalla y agobiarse por el uso de éstas, la invitación es a poner atención al contenido al cual se exponen los niños y a encontrar un equilibrio en las actividades que tiene el niño durante su jornada, las cuales deberían permitirle desarrollar sus habilidades y capacidades de diferentes maneras. Esto significa, poner atención a cuánto tiempo destinan los niños al juego libre, juego simbólico, a jugar con los padres o a realizar actividades al aire libre, pues el potencial que tiene el juego en cuanto a desarrollo socioemocional y cognitivo es invaluable. Si el juego simbólico o libre pasa a ser prioridad y se impone un tiempo establecido para éste, entonces disminuirá el tiempo disponible para las pantallas. El psicólogo Felipe Reyes invita a las familias a “competirle” a las pantallas a través de juegos familiares y actividades en conjunto pues “jugar con los papás es más estimulante que cualquier pantalla” (Reyes, 2020).

Además, debemos tener en cuenta cómo utilizamos las pantallas, ya que no todas las pantallas y no todas las actividades digitales nos afectan de igual manera. No es lo mismo pasar una hora frente al computador conectado en una videoconferencia con la familia o viendo un video interactivo sobre animales, que pasar la misma hora jugando un videojuego. Es importante saber a qué contenido o experiencia se están exponiendo nuestros niños en el computador, celular o en la televisión y priorizar su uso para programas que estimulen funciones cognitivas como la memoria, el lenguaje o que promuevan la creatividad e interacciones familiares y de amistad sanas. También se recomienda priorizar el uso de las pantallas con fines deportivos. Ejemplos de ello son la exposición a bailes entretenidos adecuados para la edad de los niños, donde ellos imitan a quien aparece en pantalla.

MODELAR USO Y PRIORIZAR ACTIVIDADES DE CONEXIÓN

Modelar un comportamiento adecuado con pantallas es crucial. Si los padres pasan el día conectados al celular o computador sin poner atención a lo que le dice otro miembro de la familia, estamos mandando un mensaje implícito muy importante: “mi celular es más importante que lo que tú hagas o lo que tengas que decirme”. Este tipo de comportamientos marca una pauta para cómo los niños podrían usar dispositivos electrónicos propios cuando ellos crezcan. Por esta razón, es relevante modelar un buen uso de ellas y demostrarles que las pantallas no son ni lo más importante ni una vía de escape adecuada. Para lograr esto, tener espacios libres de pantallas (mientras se come en la mesa o mientras se conversa en familia) y

evitar usarlas como mecanismo de autorregulación, es fundamental. Debido a la situación actual de confinamiento, es normal que debamos pasar más tiempo usando dispositivos electrónicos, por lo que es importante explicarles a los niños que nuestras responsabilidades laborales nos hacen pasar más tiempo frente a las pantallas, pero debemos enfatizar en que esto es una excepción y no una regla. Asimismo, cuando nos enfrentamos a un “mal comportamiento”, nuestro rol es poder acompañar al niño en su proceso de regulación desde la contención y conexión emocional, validando sus emociones y enseñándole a manejarlas de manera adecuada. Transformar la pantalla en un mecanismo para calmar al niño, hace que perdamos una oportunidad de aprendizaje en el desarrollo de la autorregulación.

También es importante que los padres participen de las actividades online de nuestros niños para asegurarnos que los sitios que visitan son adecuados para su edad. Conversar con ellos sobre la diferencia en contenido para niños y para adultos también es sumamente relevante, pues a veces ellos mismos pueden darse cuenta que un sitio web o programa no es adecuado para ellos y preguntarnos sobre esto.

Debemos tener en cuenta que la influencia más relevante a la hora de evaluar el bienestar socioemocional de los niños es la relación de seguridad y confianza con su círculo cercano. Por esta razón, intentar aumentar las ocasiones de conexión familiar y generar la mayor cantidad de ocasiones posibles que nos den tiempo de calidad con nuestros niños es y será lo más importante. Si las pantallas están previniendo al niño de participar en este tipo de actividades, entonces estamos cayendo en un problema que debemos intentar solucionar. Sin embargo, debemos ser compasivos con nosotros mismos y no auto-exigirnos metas poco realistas en estos tiempos difíciles de pandemia. Debemos aceptar que habrá días en que no logremos cumplir lo que nos habíamos propuesto, lo importante es visibilizar esta dificultad e intentar desarrollar soluciones para el próximo día.

RECOMENDACIONES FINALES:

- 1) Potenciar oportunidades de juego, actividades al aire libre (dentro de lo posible) y de conexión familiar.
- 2) Poner atención al contenido al que se exponen los niños en las pantallas: priorizar contenido educativo, de socialización y que promueva el ejercicio físico.
- 3) Participar en actividades online de los niños y conversar sobre contenido adecuado y no adecuado para la edad.
- 4) Evitar exposición a pantallas al menos una hora antes de acostarse.
- 5) Tener espacios libres de pantallas.
- 6) Evitar usarlas como mecanismo de autorregulación.