

Vacaciones Virtuales

Victoria Almiroty
Psicóloga - M.N. 56875
victoria.almirotty@gmail.com
Facebook: Victoriastro

En vacaciones los padres son más permisivos con los horarios del televisor, la *tablet* o la consola de juego. Ante el incremento de las horas frente a cualquier tipo de pantalla, argumentan que “no pasa nada” porque “el chico estuvo todo el día en la colonia” o porque “durante el año escolar casi no la usa”.

¿Está bien o no que los niños tengan acceso desde pequeños a las pantallas? *Depende*. Porque la tecnología tiene innumerables beneficios educativos además de ayudar a los padres en salas de espera, viajes largos, salidas con adultos.

Desde ya, todo depende de la edad, manejo del recurso del habla y madurez de cada niño. En un elegante restaurant, un padre le negó la pantalla a un inquieto niño de dos años que reaccionó volcando un vaso de agua sobre el teléfono. El padre retó al hijo a gritos quien a su vez lloraba desconsoladamente hasta que la madre se lo llevó. En esas circunstancias, lo mejor es anticiparse evitando esos lugares o resignarse a ceder el uso de la pantalla. No es recomendable educar a hijos tan pequeños sobre el uso de la tecnología en lugares que no están pensados para ellos.

Problemas que trae el uso de más de una hora diaria de cualquier pantalla:

- La tablets y consolas son un estímulo tan fuerte que luego producen desinterés y apatía por los juguetes, el deporte y otras actividades.
- Búsqueda de gratificación inmediata en el resto de las áreas de la vida.
- Aumento de la ansiedad, irritabilidad, hiperactividad, déficit de atención.

- Demora del desarrollo del pensamiento simbólico en los chicos más pequeños.
- Las nuevas tecnologías son adictivas y demoran la hora de irse a dormir. Tener en cuenta que 15 minutos menos de sueño es muy significativo en un chico y puede afectar el rendimiento durante el día.
- Otros: síndrome del idioma extranjero (hablar como los dibujitos), evitar mirar a los ojos (mirada huidiza), falta de control de los impulsos, sedentarismo y obesidad infantil.

Tips para regular el uso que los chicos hacen de la tecnología:

- Dar el ejemplo: los padres hiperconectados crían “chicos pantalla”. Leer con ellos, hacer actividad física juntos, acompañarlos aunque sea veinte minutos diarios. Sentarse con los hijos a comer sin celulares, tablet o similar.
- Acordar reglas y límites lógicos para el uso de la tecnología. Lo ideal es una hora por día de cualquier tipo de pantalla.
- No tener miedo a que el hijo se aburra, a que no tenga “nada” que hacer. El aburrimiento es la madre de la creatividad, sostener la transición de la queja a la acción.
- Supervisar, no dejar al niño solo para controlar calidad de contenidos, tiempos. Que la pantalla no ocupe el lugar de un otro, que no llene el vacío que dejan los adultos.
- Usar la tecnología a favor con aplicaciones para crear música, hacer películas, investigar sobre temas de interés y hasta para reforzar lo aprendido en el colegio. En las consolas hay juegos de deportes y baile que favorecen el movimiento. Que tenga una funcionalidad y no sea solo entretenimiento.

La clave, entonces, es tener criterio para los tiempos y contenidos de los dispositivos a los que acceden los chicos. Lo ideal sería que no los usen hasta que puedan autoregularse y hasta que la personalidad esté más conformada, lo cual sucede a partir de los seis años. Pero ese es el ideal, la realidad... es otro tema. Ahí cada uno hace lo que puede, a sabiendas de que los perjuicios pueden ser mayores a los beneficios si no los controlamos de cerca.

Las vacaciones nos brindan oportunidades para probar nuevas actividades que se conecten con el deseo del niño. Además de ir a la colonia, se les puede ofrecer sustitutos a las pantallas como, por ejemplo, una pequeña cámara de fotos, un equipo de karaoke, un microscopio. Los adultos tenemos que conectarnos con el propio niño interior para desconectar a los hijos. Una fórmula para que las vacaciones sean reales y mágicas a la vez.