Despantállame

Tiempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



El uso de pantallas durante la infancia temprana (especialmente de los 0 a los 3 años) tiene un impacto profundo en el desarrollo emocional, la construcción de la identidad y la seguridad del niño, ya que interfiere directamente con el vínculo afectivo entre el menor y sus cuidadores.

Los principales efectos del uso de pantallas son:

1. **Interferencia en la construcción de la identidad**

   En los primeros años de vida, la identidad del bebé está ligada a la de su madre o su padre. El niño desarrolla su sentido del "yo" a través de la "mirada de reconocimiento" del adulto; es mediante este contacto visual atento que la criatura percibe, de forma inconsciente, que es tenida en cuenta y respetada. El uso de pantallas, ya sea por parte del niño o del adulto, rompe este proceso esencial de validación.

2. **Sustitución del "yo externo" por un "chupete digital"**

   Los adultos deben funcionar como el "yo externo" del niño, teniendo la responsabilidad de poner palabras a lo que le sucede cuando él aún no puede hacerlo. Cuando se utilizan móviles o tablets para calmar o distraer al niño (el llamado "chupete digital"), está perdiéndose la oportunidad de realizar esa labor de guía emocional. El uso de pantallas impide que el niño reciba la reacción o validación que espera de sus cuidadores ante sus logros, como cuando aprende a

ponerse de pie.

3. **Impacto en la autoestima y la socialización**

   El uso de dispositivos en contextos sociales (como las comidas) puede afectar negativamente al desarrollo social del niño:

   Sentimiento de desplazamiento: Si se le entrega una pantalla para que no moleste, el niño puede sentirse desplazado del grupo de adultos.

   Baja autoestima: Al no ser partícipe del espacio y la conversación, su seguridad en sí mismo disminuye. Por el contrario, integrarlo en la mesa sin pantallas aumenta su autoestima.

4. **Otros riesgos asociados**

   Alteración del descanso: El uso de pantallas como la televisión la última hora de la noche interfiere con los momentos de conexión necesarios antes de dormir, que deberían dedicarse a la lectura o al afecto.

   Seguridad física y privacidad: Las fuentes advierten que los dispositivos en vehículos pueden ser proyectiles peligrosos en accidentes y que la exposición de la imagen del niño en redes sociales vulnera su privacidad desde el inicio de su vida.

En resumen, las fuentes recalcan que para un crecimiento saludable, los niños necesitan atención directa y presencia activa ("Me presta atención!") en lugar de distracciones tecnológicas que debilitan el vínculo afectivo.

USO DE PANTALLAS ANTES DE DORMIR

Para manejar el uso de pantallas antes de dormir, se sugiere un enfoque basado en la sustitución de la tecnología por actividades que refuercen el vínculo afectivo y preparen al niño para el descanso de forma natural.

Estas son las recomendaciones clave:

- **Identificar el riesgo de la televisión:** La televisión es una de las pantallas más presentes en los hogares y su uso suele intensificarse precisamente la última hora de la noche, coincidiendo con los momentos de máxima audiencia.

- **Evitar el "chupete digital":** Se recomienda reducir el uso de dispositivos como herramienta para calmar o distraer al niño antes de dormir, buscando alternativas que no interfieran en su desarrollo emocional.

- **Fomentar la lectura compartida:** En lugar de pantallas, se proponen la lectura de libros entre adultos y niños como una actividad de conexión y atención directa que favorece el bienestar

- **Rituales de afecto y música:** Bajo la premisa “Cantemos, juguemos, ¡nos amemos!", se invita a utilizar canciones y juegos tranquilos como sustitutos saludables de los dispositivos digitales para cerrar el día

- **Priorizar la atención directa:** El momento antes de dormir es una oportunidad para ofrecer esa "mirada de reconocimiento" y atención que el niño reclama, actuando como su "yo externo" para ayudarle a procesar el día y calmarse a través del vínculo con el cuidador.

ALTERNATIVAS SALUDABLES AI CHUPETE DIGITAL

A continuación, se detallan las principales estrategias recomendadas:

- **Fomentar la interacción y el vínculo afectivo:**
    - Es fundamental ofrecerles una "mirada de reconocimiento" para que se sientan tenidos en cuenta y respetados.
    - Poner palabras a sus emociones: Los adultos deben actuar como el "yo externo" del niño, ayudándole a poner palabras a lo que le sucede cuando él aún no puede hacerlo por sí mismo.
    - Presencia y atención: El niño reclama la atención directa de los adultos como base fundamental de su desarrollo.

- **Actividades compartidas y juego:**
    - **Lectura conjunta:** Se recomienda la lectura de libros entre adultos y niños como una actividad clave de conexión.
    - **Cantar y jugar:** Bajo el lema "Cantemos, juguemos, amémonos!", se promueve el juego activo y la música como alternativas naturales y beneficiosas.
    - **Contacto en el suelo:** Jugar con ellos a su nivel permite validar sus logros inmediatos, como cuando aprenden a ponerse de pie.

- **Estrategias en situaciones sociales (como las comidas).** Cuando el uso del dispositivo resulta más tentador, como en comidas con amigos, se sugiere:
    - **Contacto directo:** Facilitar la interacción con los adultos, ya que somos sus referentes principales.

- **Inclusión en la mesa:** Evitar que se sientan desplazados; hacerles partícipes del espacio y de la conversación del grupo para aumentar su autoestima.
- **Objetos y actividades físicas:** Ofrecerles objetos reales o actividades manuales que los distraigan mientras están sentados a la mesa.
- **Turnos entre adultos:** Si son bebés, los adultos pueden turnarse para atender a la criatura, permitiendo que todos coman tranquilos sin recurrir a pantallas.
- **Ofrecer alternativas físicas de entretenimiento:** En lugar de pantallas, se sugiere proporcionar al niño algunos objetos reales o actividades para que se distraiga mientras permanece sentado o cerca de la mesa de los adultos

- **El papel del ejemplo adulto:**
  - **Vigilar el propio uso del móvil:** Es esencial que los niños no vean a los adultos pendientes del teléfono, especialmente cuándo están en la mesa.
  - **Consumo consciente:** Se promueve una "telefonía consciente" que priorice el bienestar de las personas sobre el consumo tecnológico desmedido

Estas alternativas buscan que el niño crezca de forma saludable, desarrollando su identidad y seguridad a través de la relación con las personas de su entorno en lugar de con dispositivos electrónicos.

