# Despantállame

Tempo estimado de lectura: 5 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




O uso de pantallas durante a infancia temperá (especialmente dos 0 aos 3 anos) ten un impacto profundo no desenvolvemento emocional, a construción da identidade e a seguridade do neno, xa que interfire directamente co vínculo afectivo entre o menor e os seus coidadores.

Os principais efectos do uso de pantallas son:

1. **Interferencia na construción da identidade**

   Nos primeiros anos de vida, a identidade do bebé está ligada á da súa nai ou o seu pai. O neno desenvolve o seu sentido do "eu" a través da "mirada de recoñecemento" do adulto; é mediante este contacto visual atento que a criatura percibe, de forma inconsciente, que é tida en conta e respectada. O uso de pantallas, xa sexa por parte do neno ou do adulto, rompe este proceso esencial de validación.

2. **Substitución do "eu externo" por un "chupete dixital"**

   Os adultos deben funcionar como o "eu externo" do neno, tendo a responsabilidade de poñer palabras ao que lle sucede cando el aínda non pode facelo. Cando se utilizan móbiles ou tablets para acougar ou distraer ao neno (o chamado "chupete dixital"), está a perderse a oportunidade de realizar esa labor de guía emocional. O uso de pantallas impide que o neno reciba a reacción ou validación que espera dos seus coidadores ante os seus logros, como cando aprende a poñerse de pé.

3. **Impacto na autoestima e a socialización**

O uso de dispositivos en contextos sociais (como as comidas) pode afectar negativamente ao desenvolvemento social do neno:

**Sentimento de desprazamento**: Se se lle entrega unha pantalla para que non moleste, o neno pode sentirse desprazado do grupo de adultos.

**Baixa autoestima**: Ao non ser partícipe do espazo e a conversación, a súa seguridade en si mesmo diminúe. Pola contra, integralo na mesa sen pantallas aumenta a súa autoestima

4. **Outros riscos asociados**

**Alteración do descanso**: O uso de pantallas como a televisión a última hora da noite interfire cos momentos de conexión necesarios antes de durmir, que deberían dedicarse á lectura ou ao afecto.

**Seguridade física e privacidade**: As fontes advirten que os dispositivos en vehículos poden ser proxectís perigosos en accidentes e que a exposición da imaxe do neno en redes sociais vulnera a súa privacidade desde o inicio da súa vida.

En resumo, as fontes recalcan que para un crecemento saudable, os nenos necesitan atención directa e presenza activa ("Préstame atención!") en lugar de distraccións tecnolóxicas que debilitan o vínculo afectivo.

USO DE PANTALLAS ANTES DE DURMIR

Para manexar o uso de pantallas antes de durmir, suxírese un enfoque baseado na substitución da tecnoloxía por actividades que reforcen o vínculo afectivo e preparen ao neno para o descanso de forma natural.

Estas son as recomendacións clave:

- **Identificar o risco da televisión:** A televisión é unha das pantallas máis presentes nos fogares e o seu uso adoita intensificarse precisamente a última hora da noite, coincidindo cos momentos de máxima audiencia.

- **Evitar o "chupete dixital"**: Recoméndase reducir o uso de dispositivos como ferramenta para acougar ou distraer ao neno antes de durmir, buscando alternativas que non interfiran no seu desenvolvemento emocional.

- **Fomentar a lectura compartida:** En lugar de pantallas, proponse a lectura de libros entre adultos e nenos como unha actividade de conexión e atención directa que favorece o benestar.

- **Rituais de afecto e música:** Baixo a premisa "Cantemos, xoguemos, amémonos!", invítase a utilizar cancións e xogos tranquilos como substitutos saudables dos dispositivos dixitais para pechar o día.

- **Priorizar a atención directa:** O momento antes de durmir é unha oportunidade para ofrecer esa "mirada de recoñecemento" e atención que o neno reclama, actuando como o seu "eu externo" para axudarlle a procesar o día e acougarse a través do vínculo co coidador.

ALTERNATIVAS SAUDABLES AO CHUPETE DIXITAL

A continuación detállanse as principais estratexias recomendadas:

- **Fomentar a interacción e o vínculo afectivo:**
    - É fundamental ofrecerlles unha **"mirada de recoñecemento"** para que se sentan tidos en conta e respectados.
    - **Poñer palabras ás súas emocións:** Os adultos deben actuar como o "eu externo" do neno, axudándolle a poñer palabras ao que lle sucede cando el aínda non pode facelo en por si.
    - **Presenza e atención:** O neno reclama a atención directa dos adultos como base fundamental do seu desenvolvemento.

- **Actividades compartidas e xogo:**
    - **Lectura conxunta:** Recoméndase a lectura de libros entre adultos e nenos como unha actividade crave de conexión.
    - **Cantar e xogar:** Baixo o lema "Cantemos, xoguemos, amémonos!", promóvese o xogo activo e a música como alternativas naturais e beneficiosas.
    - **Contacto no chan:** Xogar con eles ao seu nivel permite validar os seus logros inmediatos, como cando aprenden a poñerse de pé.

- **Estratexias en situacións sociais (como as comidas).** Cando o uso do dispositivo resulta máis tentador, como en comidas con amigos, suxírese:
    - **Contacto directo:** Facilitar a interacción cos adultos, xa que somos os seus referentes

- **Inclusión na mesa:** Evitar que se sentan desprazados; facerlles partícipes do espazo e da conversación do grupo para aumentar a súa autoestima.
- **Obxectos e actividades físicas:** Ofrecerlles obxectos reais ou actividades manuais que os distraian mentres están sentados á mesa.
- **Quendas entre adultos:** Se son bebés, os adultos poden turnarse para atender á criatura, permitindo que todos coman tranquilos sen recorrer a pantallas.
- **Ofrecer alternativas físicas de entretemento:** En lugar de pantallas, suxírese proporcionar ao neno algúns obxectos reais ou actividades para que se distraia mentres permanece sentado ou preto da mesa dos adultos

- **O papel do exemplo adulto:**
  - **Vixiar o propio uso do móbil:** É esencial que os nenos non vexan aos adultos pendentes do teléfono, especialmente cando están na mesa.
  - **Consumo consciente:** Promóvese unha "telefonía consciente" que priorice o benestar das persoas sobre o consumo tecnolóxico desmedido

Estas alternativas buscan que o neno creza de forma saudable, desenvolvendo a súa identidade e seguridade a través da relación coas persoas da súa contorna en lugar de con dispositivos electrónicos.

