

# 4 momentos sin pantallas = 4 pasos para avanzar mejor

## No por la mañana



Las pantallas (TV, videojuegos) capturan la atención. La atención es esencial para el aprendizaje escolar. Las pantallas sobre estimulan la atención involuntaria. El niño es capturado por los estímulos visuales, sonoros ultra rápidos y cambiantes de la pantalla. Su atención se agota al cabo de 15 minutos. El niño que mira la pantalla por la mañana cansa su sistema de atención antes de llegar a clase. Entonces, un niño cuya atención está cansada es un niño que se mueve, que habla y que deja caer sus útiles... ¡Y que no logra concentrarse! Este mecanismo frena el desarrollo de la atención voluntaria que es necesaria para el trabajo escolar. Sus resultados escolares pueden verse afectados.

## No durante las comidas



La televisión encendida durante las comidas familiares impide al niño hablar con sus padres y viceversa. Un niño que crece con una televisión encendida permanentemente adquirirá un vocabulario más pobre, un lenguaje menos rico. Los niños entre 15 meses y 4 años confrontados dos horas diarias frente a la televisión multiplican por tres la probabilidad de padecer retrasos en el desarrollo del lenguaje. El contenido de ciertos programas que pueden generar ansiedad (en particular, las noticias) pueden afectar el comportamiento y la capacidad para gestionar las emociones, incluso en los niños más pequeños. Explicarles no modifica sus emociones.

## No antes de dormir



El sueño que se forma con las últimas imágenes percibidas será de menor calidad pues la imagen animada, incluso si es adecuada, no es una actividad que calme el cerebro del niño sino que lo estimula emocionalmente. Las pantallas difunden una luz azul (LED) que inhibe la melatonina, hormona reguladora del sueño, impidiendo que el niño se duerma naturalmente.

## No en la habitación del niño



La presencia de la pantalla en la habitación del niño disminuye su tiempo de sueño. Con la televisión, el ordenador, la tableta... en la habitación del niño, los padres no pueden controlar lo que los niños miran. Si los padres únicamente prohíben mirar los contenidos inadecuados, la responsabilidad del control recaerá sobre los niños.

Sin pantallas en la habitación el niño desarrolla competencias esenciales: actividades sensorio motoras, juegos de rol y simulación, juegos simbólicos, grafismo, todos ellos necesarios para el desarrollo de su pensamiento, su atención y su socialización.

### Ultimo consejo: RESPETAR LAS LIMITACIONES DE EDAD

El niño aprende... imitando. Si está expuesto a contenidos inadecuados, es decir, violentos o pornográficos, estas imágenes le producirán un efecto traumático y excitante. Esto puede hacer que el niño desarrolle una apetencia por este tipo de contenidos, y en algunos casos, hasta intente reproducirlos. La imagen violenta "manipula" el cerebro emocional del niño. El discurso secundario del padre o su presencia a su lado mientras miran la película, no disminuye la carga emocional de la imagen ni su poder sobre el niño.

