

LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN TIENEN UN IMPACTO DIFERENTE EN NIÑOS

Para los adultos, los medios digitales actúan como una puerta hacia el mundo. Parecen indispensables para el día a día. Para los niños es diferente. Cuanto más joven es el niño/a, mayor puede ser el daño potencial. Cuanto más tiempo pase en frente de la pantalla, mayor es la influencia negativa en el desarrollo del niño/a. Pero ¿por qué ocurre esto? Un recién nacido simplemente carece de experiencias de la vida real. Un adulto puede confiar en los años vividos como base para comprender y poner experiencias en contexto. El cerebro necesita muchas y diferentes experiencias sensoriales para crecer y desarrollarse: la vista, el sentido de la gravedad, el oído, el gusto, el sentido de los propios movimientos, el sentido del equilibrio, el olfato, el sentido de rotación.



Los ordenadores, la televisión y otras pantallas, tanto grandes como más pequeñas solo involucran el sentido de la vista y el oído. Para una integración sensoriomotora (la conexión del movimiento y la percepción) deben involucrarse todos los 8 sentidos. Esto es necesario para un desarrollo cerebral saludable como base para el éxito en todo el aprendizaje futuro. El contacto directo con el mundo y otras personas es indispensable. Fomenta el desarrollo del niño/a más que cualquier medio electrónico pudiera hacerlo.

FALTA DE CONTACTO VISUAL – COMUNICACIÓN SILENCIADA

Advertencia de los psicólogos infantiles: “el uso frecuente de televisión, ordenador y smartphones perjudica el contacto entre padre e hijo/a.”

Para una unión segura entre padre e hijo/a los primeros meses son especialmente importantes. Una relación padre-hijo/a positiva es la base para que tu hijo tenga una vida saludable y feliz y un gran éxito para ti también.



¿Por qué el uso de los medios de comunicación perjudica la relación? Una madre o un padre que está al teléfono (hablando o chateando) está físicamente presente pero emocionalmente ausente para su hijo/a. Ruidos altos e imágenes llamativas en la televisión silencian las pequeñas señales de tu hijo/a.

Investigaciones en el desarrollo del habla apuntan a nuevos estudios:

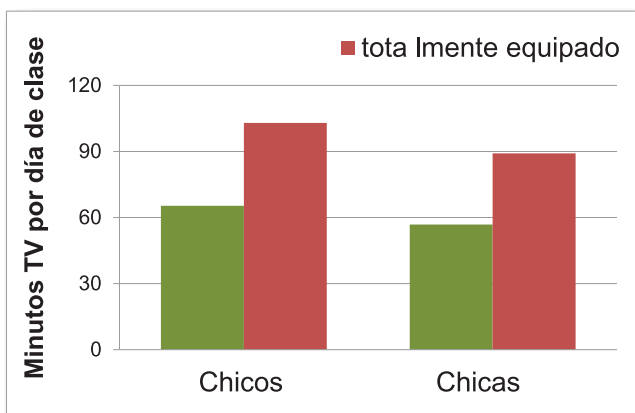
Con un televisor encendido hay menos comunicación verbal y contacto visual. Lo mismo ocurre con los padres que usan el teléfono móvil o el ordenador.

Los niños pequeños aprenden a comunicarse mejor si pasan mucho tiempo en un entorno libre de medios de comunicación, solos y con sus padres.



¡COMPRADO PARA ESTUDIAR, UTILIZADO PARA JUGAR!

Cuanto más aparatos con pantalla haya en la habitación de niños de 10 años, más tiempo pasan con ellos. El mismo estudio demuestra: contenidos inapropiados para estas edades (películas clasificadas para 16 e incluso para más de 18) se emplean mucho más a menudo.



Por consiguiente: inada de medios de comunicación con pantalla en las habitaciones de los niños!

Esto es mucho más fácil de decir que de poner en práctica. ¡Como si no supiéramos todos cómo pueden fastidiar los niños! ...” ¡Mami, papi, todo el mundo lo tiene por eso lo quiero yo también!” ¿quieres seguir con un calmado y bien fundamentado “no”? Ten en mente siempre que le estás haciendo un gran favor a tu hijo/a a largo plazo: le estás protegiendo de peligros como la pornografía, la violencia, el ciberbullying y la adicción.

Además, tu hijo/a tendrá más tiempo para las cosas que verdaderamente quiere: las encuestas demuestran que los niños en la escuela primaria reconocen “jugar fuera” y “quedar con los amigos” como sus actividades favoritas! ¿Tu hijo/a necesita un ordenador y/o acceso a internet para hacer sus deberes? No hay necesidad de comprar un ordenador. Siéntate con tu hijo/a mientras que usa el ordenador de papá o mamá. Y apágalo después de acabar el trabajo.

AUTODETERMINACIÓN EN LUGAR DE ADICCIÓN COMO META

Los padres de Max, de 16 años, han acudido a visitar a un consejero:

Diana (35):

“Siempre estuvimos muy orgullosos de Max y queríamos lo mejor para él. Como recompensa por sus notas le regalábamos juegos para el ordenador. Sin embargo, inos despertó la semana pasada destrozando nuestra puerta porque habíamos desconectado internet! Max ha vivido en su mundo de videojuegos durante meses. Ha comenzado a tener problemas en el colegio. Sus amigos ya no le visitan. Ya no juega al fútbol. Él no cree tener un problema, pero nosotros estamos desesperados y no sabemos qué hacer.”

A otros padres preocupados, un consejero podría decirles que es normal o asistirles con algunas sugerencias. No es el caso de Max, que era adicto y fue diagnosticado con **trastorno del juego en internet**.

Pero Max no es un caso aislado. Los estudios lo demuestran: 1 de cada 50 jóvenes presenta problemas similares. Los chicos son más a menudo adictos a videojuegos, mientras que las chicas lo son más a las redes sociales como Facebook. ¿Es “cuanto antes mejor” buen consejo para enseñarles a ser usuarios responsables? No. Podrían llegar a ser más hábiles antes, técnicamente hablando. Pero un temprano conocimiento técnico es un factor de riesgo, no una forma de protegerlos de la adicción. Para una protección efectiva, proporciónale una base segura en la vida real. El objetivo final es que tu hijo use los medios de comunicación de forma cuidadosa, creativa, autónomamente. Para ser un experto, no un esclavo de ellos. Hay tres pasos importantes para alcanzar esta meta:



- 1. No expongas a los niños pequeños a los medios de comunicación**
- 2. Acompaña y asiste a niños más mayores usando pantallas**
- 3. Paso a paso, empieza a aflojar la supervisión cuando los jóvenes aprendan a actuar de manera responsable**

¿ORDENADOR, TELEVISIÓN Y COMPAÑÍA NOS HACEN TONTOS O LISTOS?

Por un lado:

Las investigaciones demuestran que: niños más mayores y adultos pueden emplear los medios digitales para aprender. Un ejemplo: un curso de idiomas online para aprender alemán, un programa de entrenamiento para disléxicos, una película sobre animales de aguas profundas. Pero los diccionarios en papel siguen siendo la mejor opción para los niños, por ejemplo, si se está preparando una presentación sobre Tailandia para la clase de geografía. ¿Por qué? Simplemente busca la palabra en Google y te encontrarás en la página web de un hotel sexual.

Por otro lado:

Cuanto más tiempo pasan los niños frente a las pantallas de los medios de comunicación peor van el en colegio. La principal explicación de los investigadores a este efecto negativo: los niños necesitan la experiencia de la vida real para aprender a resolver problemas con éxito y en primera persona. La televisión, el ordenador, el smartphone y otras pantallas les quitan el tiempo de aprender con todos los sentidos. Además, la motivación se ve afectada: si estás demasiado acostumbrado a videoclips coloridos y excitantes, un libro escolar te parecerá aburrido y pesado.

En resumen: para un aprendizaje exitoso, los niños necesitan lo siguiente: apoyo sin presiones; una atmósfera positiva en clase; profesores que sean social y académicamente competentes; y adicionalmente, protección contra el uso perjudicial de la pantalla. **Las pantallas son más nocivas para el aprendizaje y el éxito académico: cuanto más joven es el niño, cuanto más largos son los tiempos de uso y cuanto más violentos son los contenidos.** Cuanto más adecuados sean los medios empleados en cuanto a edad para los jóvenes, más podrán ser de utilidad Google y compañía para reflexiones, investigaciones y aprendizaje.



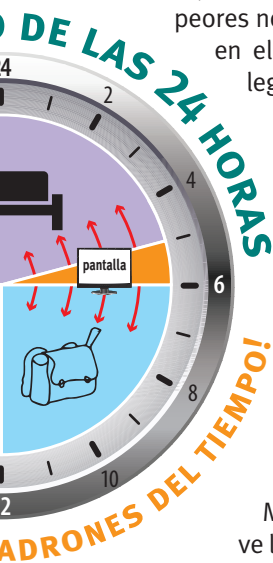
LA REPERCUSIÓN EN EL SUEÑO Y EN LA FORMA FÍSICA

Sobrepeso

Cuanto más tiempo pase una persona en frente de una pantalla, mayor es el riesgo de sufrir de sobrepeso.

Esto puede causar serias consecuencias: por ejemplo, diabetes o ataques al corazón. La pregunta es: “¿Qué pasa primero? ¿Demasiada televisión causa sobrepeso o al revés?”

Investigadores en Nueva Zelanda registraron datos sobre 1,000 niños desde su nacimiento hasta los 30 años y descubrieron que de hecho ver demasiada televisión causa sobrepeso, diabetes y además peores notas en el colegio.



Falta de ejercicio

Los niños que pasan demasiado tiempo frente a la pantalla presentan un desarrollo más lento de las habilidades motoras. Demasiado poco movimiento y ejercicio lleva a un flujo sanguíneo pobre y a menos oxígeno en el cerebro.

Trastorno del sueño

Mucha gente se queda dormida mientras ve la televisión por la noche. ¿Significa esto que la televisión es buena para dormir profundamente? Lo cierto es todo lo contrario: cuanto más excitante es una película o un juego de ordenador, más problemas tienen los niños para quedarse dormidos y para dormir durante toda la noche. El efecto es aún más fuerte si la televisión estaba puesta directamente antes de ir a la cama. Más tiempo en la pantalla significa menos tiempo para dormir, y esto es negativo para el aprendizaje de los niños: todas las cosas aprendidas durante el día se tienen que procesar durante la noche.

¿FUNCIONAN TUS FRENSOS?

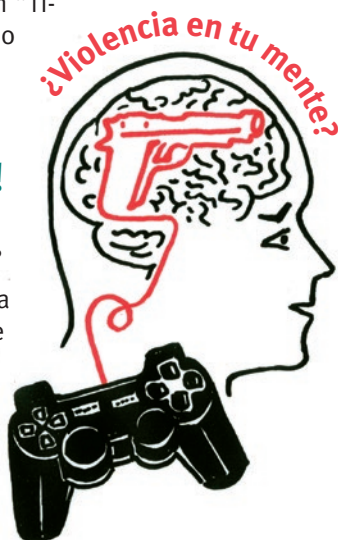
El promedio de los niños de 15 años ha empleado 12,000 horas delante de la pantalla, televisión u otros. Durante la visualización, han sido testigos de 10,000 asesinatos y 100,000 actos de violencia. Sin embargo, la mayoría de los adolescentes no actúan de forma violenta.

¿Son los titulares que dicen “Tirroteo en un colegio causado por un videojuego

¡No es así de simple!

violento” simples mentiras?

Hay muchos factores para proteger a los niños de que se vuelvan tiradores: padres cariñosos, buenos amigos y una personalidad tranquila. Y hay factores que causan violencia: un círculo de amigos problemáticos, violencia familiar o problemas en el colegio. La violencia en los medios es un factor adicional.



Perdida de empatía, ifrenos estropeados!

Ver violencia repetidamente en la televisión debilita nuestra capacidad de sentir las emociones de los otros. La pérdida de empatía es aún más fuerte si es uno mismo quien hace algo violento, por ejemplo, en un videojuego. Los humanos no se matan entre sí por instinto, sin embargo, ver violencia reduce las inhibiciones de matar.

Si el comportamiento violento fuera un coche podríamos decir que: los medios de comunicación violentos no actúan como gasolina súper en el depósito, isino que más bien hacen que los frenos no funcionen!

Nota: no todos las películas o videojuegos clasificados como “6+” son adecuados para niños de seis años. El consejo del experto: USK/ FSK / PG + 3 años.

LECTURAS ADICIONALES

Libros:

- Spitzer, M. (2013). Demencia Digital. El peligro de las nuevas tecnologías. Ediciones B
- Navarro, Z. (2019). 365 actividades para jugar sin pantallas en familia. Montena.
- Banderas, Alicia (2017): Niños sobreestimulados: como educarles sin dañarles y protegerles de los peligros que esconden las nuevas tecnologías. Barcelona, Timun Mas.

Links:

Para padres:

www.commercialfreechildhood.org/sites/default/files/ccfchealthykidsSP.pdf

Introducción para padres en Español a www.waituntil8th.org:

<https://static1.squarespace.com/static/58938b9fbebafb25099e8c5b/t/5a6a105871c10be1e54d06bc/1516900440506/WU8th+flyer+Eng-Span.pdf>

Test según Paula Bleckmann: ¿Ya maduro para los medios? /www.medicosescolares.com.ar/inicio.php?s=319

Adicción a los media: fundacionbelen.org/hijos/adiccion-tecnologia/

Para los profesionales que trabajan con los niños de 0 a 6: www.commercialfreechildhood.org/sites/default/files/ScreenDilemma_SP.pdf

Aplicaciones para el Control Parental en Internet: www.spyzie.com/es/parental-controls/free-parental-control-software.html

Publicado por:

Verein MEDIA PROTECT e. V. – Familien stärken im digitalen Zeitalter

(organización registrada non-profit: “Protección de los media: fortaleciendo familias en la era digital”)

P.O Box 1547 · 79305 Emmendingen · media-protect@posteo.de

www.medienratgeber-fuer-eltern.de / mediaprotect.html

Esta guía para padres fue escrita por: Thomas Mössle y Paula Bleckmann

Asesoramiento conceptual: Uwe Buerman, Carolyn Eubel, Eberhard Freitag, Andallah Hammoude, Christoph Hirte, Jennifer Koch, Julia Kögler, Michael Lübben, Anna Maier-Pfeiffer, Christina Roth, Aisha Shah, Stephanie Stalter, Arnhild Zorr-Werner.

Traducción del original alemán: Verónica Echevarría Ponce

Imprimido en papel PEFC por www.habe-offset.de,

Pida esta guía para padres:

Correo a media-protect@posteo.de para encargar la versión imprimida (0,75 Euro por guía + gastos de envío).

NIÑOS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

UNA GUÍA PARA PADRES ...



0 - 3 AÑOS

4 - 6 AÑOS

7 - 9 AÑOS

10 - 13 AÑOS

¿NO ES UN PROBLEMA EN TU FAMILIA?

➔ Tres de cada cuatro padres tienen preocupaciones acerca de lo que pasa cuando sus hijos se sientan en frente de una pantalla.

... en realidad, yo también me preocupo. Es solo que a veces es difícil ser consecuente con mis acciones.



CONSEJOS Y TRUCOS

PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN EL DÍA A DÍA.

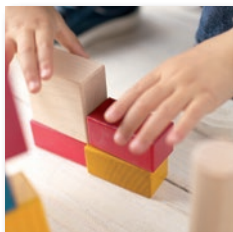
0 – 3 AÑOS: BEBÉS

Pasos en el desarrollo



0-1 años

En el primer año, tu bebé comienza a conocer su propio cuerpo paso a paso. Aprende a agarrar y a sujetar, a sentarse y a gatear. Explora su alrededor. Durante el primer año se forma el vínculo entre tu hijo/a y tú.



1 – 2 años

Todos los sentidos de tu hijo/a se desarrollan en interacción con el mundo. Aprender a andar y hablar son pasos claves en el desarrollo. Tu hijo/a se vuelve consciente de sus emociones y de las de las otras personas.



2 – 3 años

Tu hijo/a se mueve más independientemente, a pie o en triciclo. Le gusta hablar y jugar con otros niños y formar amistades. ¡Comienzan a comprender que sus deseos no son necesariamente los mismos que los tuyos!

Como afectan las pantallas a los niños

Las pantallas quitan tiempo al contacto directo con el mundo y con otra gente.

Los bebés no pueden entender el contenido. Cuanto más ruidoso y llamativo, más conduce a ansiedad y trastornos del sueño.

Consejo pediátrico: no exponga a su hijo/a pequeño a pantallas. Tampoco a ninguna exposición de fondo.

Y NIÑOS PEQUEÑOS

María (30) y Paco (32):

” Cuando la pequeña (6 meses) está despierta, lo llamamos el tiempo libre de pantallas. Nada de ordenadores, smartphones, y usamos una sábana para cubrir la televisión. El efecto positivo: los hermanos mayores (5 y 8 años) ven menos televisión que antes. ¡Fuera de la vista, fuera de la mente! Han aprendido a mantenerse ocupados y no extrañan a su niñera virtual dándoles entretenimiento permanente. ”

Consejos y trucos para una educación mediática de bajo estrés en la familia.

- Mímate a ti mismo y a tu hijo/a con momentos de unión, contacto corporal y cercanía.
- “medios de comunicación” recomendados para este grupo de edad: lenguaje (intercambio verbal), libros (para leer en alto o para oíear) y música (escuchar o interpretar).
- Tu televisión, ordenador o smartphone no debería estar ni a la vista ni al oído de tu hijo/a.
- Los momentos de silencio son importantes para tu bebé. Le permiten observar y explorar su propio cuerpo y su alrededor.
- Es importante “practicar” tomar periodos de descanso como padre. Los niños pequeños pueden entretenerse solos. Al principio por 3, luego 5, y después por 10 o 15 minutos. Esto puede requerir de esfuerzo al principio, a largo plazo recompensa tanto a los padres como al niño/a.

4 – 6 AÑOS: LA EDAD D

Pasos en el desarrollo

Tu hijo/a domina movimientos más complejos: correr, columpiarse, trepar, atarse los cordones de los zapatos, mover un lapicero en un papel mientras dibuja. El desarrollo del lenguaje es rápido. El rango de emociones se expande: celos, orgullo y empatía se añaden a la simple alegría y tristeza.

La autoestima de tu hijo/a crece cuando le hablas y le prestas atención. Patrones rítmicos y repetición en el lenguaje y en la música fomentan un sentido de seguridad.



La conciencia de tu hijo/a comienza a expandirse más allá del presente. Puede informar sobre eventos pasados y esperar a que las cosas pasen. El tiempo y el espacio para juegos de imitación creativos con otros niños son importantes. ¡Esta es la edad en la que jugar es aprender!

Como afectan las pantallas a los niños

Les quitan tiempo de leer y de explorar el mundo con todos los sentidos.

Pueden tranquilizar a los niños nerviosos... pero cuidado: se podrán aún más nerviosos más adelante.

¡Minimiza el tiempo en el que tu hijo/a está expuesto a pantallas!

Esto incluye la televisión, DVDs, ordenadores, teléfonos y smartphones.

Consejo clave: inada de pantallas en los cuartos de los niños!

EL JARDÍN DE INFANCIA

Paula (35), madre soltera, Juan (10) y Antonia (5):

“ Con Juan utilicé la televisión para aplicar presión: “nada de televisión hoy si no arreglas tu cuarto” Solo después de un tiempo, no movía un dedo si no recurría al “truco de nada de tele”. ¡La estrategia fracasó completamente! Fue muy difícil dejar este hábito, pero lo hemos conseguido. Por eso mismo, con mi hija evité este patrón desde el principio. ”

Consejos y trucos para una educación mediática de bajo estrés en la familia

- La actividad física, especialmente al aire libre, es importante para el desarrollo saludable de tu hijo/a. ¡Además les pone de buen humor!
- Los acuerdos claros ayudan: papá, mamá, la abuela y el abuelo deberían tratar de tirar todos juntos. Las reglas serán mucho más fáciles de mantener.
- Ten cuidado con los anuncios publicitarios: en vez de ver la tele, escoge DVDs cortos para niños. No dejes a los niños verlos solos. Evitar la publicidad previene las rabietas (¡Mami cómprame esto, cómprame aquello!)
- La alfabetización mediática es una meta importante. Para lograrla, estos son los pasos básicos esenciales para niños de jardín de infancia: usa el lenguaje, libros y medios de audio. Lee a tu hijo/a cuentos para dormir para hacerle sentir seguro y a salvo, y para fomentar sus habilidades de lectura en los años venideros.

7 – 9 AÑOS: LOS PRIME

Pasos en el desarrollo

Cuando comienza la escuela, tu hijo/a enfrenta nuevas tareas y retos. Pero no es solamente leer, escribir y calcular. Además de la familia, las relaciones con los amigos se vuelven más importantes. Esto no es siempre fácil y es por ello por lo que un modelo adulto es tan importante. Esto les enseña a tratar con la ira, agresión y frustración sin hacer daño a nadie. No lo olvide: peleas juguetonas y discusiones aquí y allá son completamente normales.



Por supuesto que debemos proteger a los niños de un daño real, pero sobreprotegerlos daña su autoestima. ¡Los pequeños errores forman parte de la vida y del aprendizaje! Superarlos hace a tu hijo/a más seguro y le ayuda a valorar sus propias acciones mejor.

Como afectan las pantallas a los niños

Los estudios muestran que: el uso de los medios de comunicación es dañino si se ignoran ciertas reglas. Estas reglas con las siguientes:

- estar con el niño/a mientras se ve el contenido y charlar sobre ello.
- evitar contenido inapropiado según la edad (clasificaciones por edad FSK, USK, PG)
- limitar el tiempo con la pantalla (los niños que pasan más de 5 horas a la semana frente a una pantalla ven reducidas su capacidad de lectura y de lenguaje)

Los cuartos de los niños deberán mantenerse libres de cualquier tipo de dispositivo mediático con pantalla.

EROS AÑOS DE COLEGIO

José (38) y Pilar (35):

” Cuando Ignacio estaba pasando por dificultades aprendiendo a leer mucha gente nos recomendó: pasa más tiempo leyéndole y menos frente al televisor, viendo DVDs y con la consola de videojuegos. Ahora Ignacio solo tiene permitido usar pantallas durante el fin de semana. Esperábamos una gran protesta. Pero dejando aparte el aburrimiento y las quejas en las primeras semanas, se adaptó bastante bien a la nueva regla. ¡Además, sus habilidades para la lectura ya han mejorado!”

Consejos y trucos para una educación mediática de bajo estrés en la familia

- ¡Anima a tu hijo/a a hacer amistades, practicar deporte y aprender a tocar un instrumento! Sorprendente pero real: ¡este es la mejor manera para prevenir la adicción al juego, el ciberbullying, la violencia, la pornografía y las estafas en internet! Un terreno sólido en la vida real, éxito real y reconocimiento ofrecen protección contra la búsqueda de recompensas virtuales “fáciles”.
- Nada de teléfonos móviles o smartphones para niños (máximo un teléfono básico para uso ocasional)
- Deberes que requieren de un ordenador deberían ser una rara excepción. Ningún uso de ordenadores o internet sin la supervisión de un adulto. ¿Porqué no pides un aula de medios supervisada en tu colegio? (Whitelist).

10 – 13 AÑOS: TRANSICIÓN

Pasos en el desarrollo

Con el comienzo de la pubertad, el cuerpo de tu hijo/a cambia. Los cambios de humor pueden convertirse en parte del día a día.

Las amistades con otros individuos de ambos sexos se vuelven más importantes. No es un equilibrio sencillo: mantenerse todavía responsable como padre, pero garantizando la suficiente libertad.

Muchos niños parecen mayores de lo que en realidad son. La sexualización temprana aumenta a través del mundo digital y la publicidad. Dale a tu hijo/a tiempo: para jugar, para pelearse, para ser tonto, simple...para ser un niño/a.



Como afectan las pantallas a los niños

Preadolescentes y adolescentes a menudo están fascinados con el mundo digital. Les falta la visión de conjunto necesaria para ver los pros y los contras a largo plazo. Así que continúa comunicándote con tu hijo/a.

Elegir cuidadosamente un software educativo puede ser un apoyo cuando hablamos de aprender. Pero ofrecer a tu hijo/a sus dispositivos técnicos propios causa problemas: el tiempo de uso se duplica y la clasificación del contenido por edad (FSK, USK, PG) es más frecuentemente ignorada. Ten cuidado con el contenido violento y pornográfico.

Para esta etapa del desarrollo los expertos recomiendan lo siguiente:

- ninguna cuenta en redes sociales (por ejemplo, Facebook)
- nada de smartphone personal
- ningún medio de comunicación con pantalla en la habitación de los niños.

DE NIÑO/A A ADOLESCENTE

Greta (12) y Pedro (10):

” Cuando nuestros abuelos nos preguntaron qué queríamos por Navidad, nuestra respuesta era obvia: “¡un iPhone!” Después de abrir los regalos, mamá y papá se llevaron los smartphones. ¡Greta chillaba y yo dejé de hablarles casi una semana! Pero hemos llegado a un acuerdo: cambiamos los iPhones por teléfonos básicos. Al menos ahora puedo llamar y escribir mensajes. Cuando cumpla los 15, me darán un iPhone, ¡lo tengo por escrito! Con el resto del dinero vamos a visitar a mis abuelos en Barcelona” ”

Consejos y trucos para una educación mediática de bajo estrés en la familia

- Acuerda un tiempo máximo frente a la pantalla y haz un contrato por escrito. Espera conflictos. Vale la pena trabajarlos con calma: ¡mejor una discusión a los 10 que un adicto a los 17!
- No conducir sin carnet de conducir, nada de usar el ordenador sin un curso de mecanografía. Puede sonar radical, pero se ha demostrado que funciona. Y salvará a tu hijo/a de cientos de horas tecleando despacio en los años venideros...
- Una buena idea para familias con adolescentes: un ordenador compartido con acceso a internet en la cocina. Puede haber más discusiones, pero ayuda a los padres a tener una mejor visión de conjunto de los tiempos de uso y contenido.
- ¿Tu hijo/a usa internet (PC o smartphone) sin tú estar presente? Instala un software de limitación del tiempo y/o un software de filtro.

NIÑOS Y MEDIOS DE COMUNICACIÓN

UNA GUÍA PARA PADRES ...



En los artículos de prensa online y offline, la mayoría de las veces no es ni blanco ni negro.

Titulares confusos:

¡La televisión te hace gordo, tonto y triste!



Entrena tu cerebro en el ordenador

Más y más adictos al ordenador



Los usuarios de Facebook tienen más amigos

Tiroteo en un colegio causado por un videojuego violento



BUSCANDO EXPLICACIONES

MÁS ALLÁ DE LOS TITULARES