

## *Vida digital saludable*

### *recuperando los espacios cara a cara*



Es común escuchar a mamás y papás decir frases como “¡hasta cuando vas a jugar en el celular, anda a jugar a fuera!”, que pasarle el Tablet a mi hijo para que se quede tranquilo.” Al mismo tiempo, a nosotros como adultos nos cuesta dejar el celular de lado cuando estamos en una reunión o incluso cuando estamos comiendo con nuestra familia.

**Los teléfonos inteligentes presentan grandes oportunidades para la educación y la sociedad en general.** Por ejemplo, se puede aprender ideas complejas a través de aplicaciones que permiten interactuar con el contenido, comunicarnos y vernos en tiempo real con aquellos que están lejos, ayudar, por ejemplo, a personas en situación de calle a través de una aplicación que permite reportar y solicitar ayuda, así suma y sigue. No obstante, existe una generalizada y justificada preocupación de los padres por la gran **cantidad de tiempo que algunos niños pasan en los dispositivos y los tipos de actividades que realizan en estos.**

De acuerdo con los resultados de la prueba PISA del 2015 los niños chilenos son los que pasan más tiempo al día conectados a Internet, entre todos los países de la OCDE, con un promedio diario de más de 4 horas. Estudios más recientes muestran que **el promedio de tiempo que los niños están conectados es cercano a 7 horas diarias.** Más, la mayor parte de este tiempo no está dedicada a aprender o comunicarse, si no que por lo general la dedican a jugar videojuegos, ver redes sociales y videos. Muchos niños ya no saben aburrirse, y eso es un problema porque del aburrimiento nace la creatividad, las mejores ideas y se desarrollan habilidades socioemocionales.

Más que nunca debemos reflexionar sobre el uso que le damos a estos dispositivos y tomar medidas que nos permitan generar hábitos de uso saludable de los dispositivos electrónicos, entendiendo la importancia de cuidar los momentos de contacto cara a cara y de vivir el momento con mayor consciencia.

**¿Cómo podemos enseñarles a nuestros hijos hábitos saludables de uso de los dispositivos?**

**1. Limita tu propio uso de las pantallas y dispositivos frente a tus hijos.** ¡Recuerda que los niños hacen lo que uno hace, no lo que les dices! Deja tu dispositivo en un lugar fijo de la casa y trata de estar completamente presente cuando estás con ellos.

**2. Crea zonas y momentos que sean libres de dispositivos,** como los dormitorios, el auto y el comedor. Acuerda reglas dentro del hogar junto con tus hijos para proteger espacios de conversación y juego, libres de celular. Por ejemplo, las distintas comidas del día pueden ser un momento para desarrollar habilidades de conversación, empatía y para compartir con los demás.

**3. Utiliza sistemas de control parental en los dispositivos electrónicos a los que tengan acceso tus hijos.** Hay muchas aplicaciones que te permiten regular cuanto tiempo tus hijos pueden usar su dispositivo, en qué horarios y qué contenidos. Puedes programar, por ejemplo, que tengan acceso solo una vez que hayan hecho sus tareas o que se apague una hora antes de ir a dormir. Algunos de mis favoritos para Android son: Screen Time, Kidslox y Qustodio. Para los iPhones, Apple va a liberar el nuevo

sistema operativo iOS 12 en septiembre, el que viene con un control parental incluido que permite ver cuánto tiempo se ha usado en cada aplicación y poner límites.

**4.Promueve que tus hijos no usen sus teléfonos durante la jornada escolar.**

Estudios muestran que en colegios que no permiten el uso del celular personal en su jornada, los alumnos tienen notas entre un 6 a un 14% más altas. Además, durante los recreos, el celular impide una comunicación directa con los amigos y reduce el tiempo de juego activo. Evita, también, que tus niños jueguen videojuegos durante la semana. Estudios indican que con 5 horas semanales de videojuegos ya hay un efecto negativo en la atención a nivel cerebral.

**5.Respeta y enséñales a respetar las edades mínimas exigidas en las redes sociales y aplicaciones.**

**6.Procura mantener un diálogo abierto y continuo con tus hijos sobre el uso saludable y responsable de los dispositivos,** incluyendo temas de cyber-bullying, sexting, pornografía u otros. Sé un mentor para tus hijos, pon límites desde el cariño, infórmate y no los juzgues, de forma que puedan recurrir a ti sin avergonzarse si algo en las redes sociales les hace sentir incómodos o si cometen errores.



*Ref. 1: Beland, L. P., & Murphy, R. (2016). Ill communication: technology, distraction & student performance. Labour Economics, 41, 61-76.*  
*\*Ref. 2: Takeuchi, H., Taki, Y., Hashizume, H., Asano, K., Asano, M., Sassa, Y., ... & Kawashima, R. (2016). Impact of videogame play on the brain's microstructural properties: cross-sectional and longitudinal analyses. Molecular psychiatry, 21(12), 1781.*  
*Gentile, D. A., Bender, P. K., & Anderson, C. A. (2017). Violent video game effects on salivary cortisol, arousal, and aggressive thoughts in children. Computers in Human Behavior, 70, 39-43.*

*Autor: Carolina Melo Hurtado. Ph.D.. Profesora.*