

Tiempo de pantalla durante la crisis del coronavirus

¿Qué límites son apropiados cuando los niños están encerrados en casa?

Hannah Sheldon-Dean



Para muchas familias, el tiempo frente a la pantalla es un tema delicado, incluso en los mejores momentos. Ahora, con padres e hijos conviviendo y haciendo cosas juntos todo el tiempo, desde la escuela hasta las fiestas de cumpleaños que se hacen en línea, es aún más difícil saber cómo poner límites al tiempo de pantalla de su hijo.

Para apoyar el aprendizaje remoto, muchas escuelas están distribuyendo computadoras portátiles o tabletas para cada estudiante, por lo que el acceso a las pantallas ha aumentado en muchos hogares. Además, es probable que usted esté trabajando desde su casa sin los apoyos habituales para el cuidado de sus hijos, lo que lo deja con menos tiempo para controlar el uso de la pantalla de sus hijos.

Teniendo en cuenta todos estos factores inusuales, no existe la respuesta correcta cuando se trata de controlar el tiempo frente a la pantalla durante la crisis del coronavirus. Pero nuestros expertos tienen algunos consejos para ayudarlo a establecer expectativas, apoyar a su hijo y, quizás lo más importante de todo, darse usted un poco de holgura.

Establezca límites: cuando pueda

En este momento, los límites en el tiempo de pantalla probablemente se verán muy diferentes de lo que alguna vez fueron. Comience por reconocer, para sus hijos y para usted mismo, que con la escuela y la socialización en línea, es inevitable aumentar el tiempo frente a la pantalla. Pero todavía hay técnicas que puede usar para mantener los límites:

- Comience con compasión. Con tantas cosas en este momento, el tiempo de pantalla no estructurado es una fuente importante de comodidad y

entretenimiento para muchos niños. Hacerles saber a sus hijos que entiende sus necesidades es una forma simple de reducir el estrés para todos. “Puede decirles: ‘Sé que necesitan un descanso. Sé que necesitan relajarte’ Déjeles saber que una parte determinada de su tiempo frente a la pantalla es para que ellos hagan lo que quieran”, dice Dave Anderson, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute.

- Ofrezca tiempo extra de pantalla como recompensa. Intente usar tiempo de pantalla adicional como incentivo para el buen comportamiento. Si sigue esta ruta, asegúrese de que su hijo sepa exactamente lo que es necesario para ganar el tiempo adicional. Usted y su hijo podrían escribir el objetivo juntos y colocarlo en su espacio de trabajo como recordatorio.
- Mantenga un horario. También puede ser útil establecer momentos específicos del día o la semana en que sus hijos sepan que se les permitirá usar sus pantallas. Por ejemplo, tal vez los 30 minutos antes de la cena siempre están abiertos para el tiempo de pantalla. Ese tipo de estructura ayuda a los niños a saber qué esperar y reduce sus solicitudes de electrónicos en otros momentos. Además, le da espacio para programar otras tareas en un momento en que sabe que sus hijos estarán ocupados.
- Mantenga el rumbo. Una vez que haya establecido un sistema, es posible que sus hijos se resistan al mismo. “Tal vez estarán de mal humor durante los primeros días”, dice el Dr. Anderson. “Le preguntarán mil veces, se enojarán. Eso es lo que se llama una explosión de extinción”. El Dr. Anderson explica que es natural que los niños prueben nuevos límites para ver si son firmes, pero si puede cumplir con su plan y tolerar la irritación de ellos durante unos días, el retroceso probablemente se desvanecerá a medida que los niños se acostumbren a sus nuevas rutinas.
- Modele el uso saludable de la pantalla. Ahora más que nunca, es útil dar el ejemplo. Si decide dejar de lado sus propias pantallas durante los tiempos establecidos, es más probable que sus hijos hagan lo mismo sin pelear. Además, tomar descansos de la tecnología tiene el beneficio adicional de ayudarlo a limitar su propio consumo de medios y brindarle momentos de conciencia plena con sus hijos.

Priorice el bienestar

Otra forma de pensar sobre el tiempo frente a la pantalla es observar cómo su hijo pasa su tiempo en general. El Dr. Anderson sugiere que los padres usen la idea de una “lista de verificación del desarrollo” para considerar si un niño participa en actividades importantes para un desarrollo saludable. Si lo están, dice el Dr. Anderson, “tiene un niño bastante ocupado”, por lo que es probable que el tiempo frente a la pantalla no sea un problema. Antes de la crisis del coronavirus, la lista de verificación podría haber incluido cosas como pasar tiempo con amigos, mantenerse al día con el trabajo escolar y participar en actividades extracurriculares. Ahora, los detalles lucirán diferentes, pero aún puede usar la misma idea para evaluar si su hijo pasa demasiado tiempo en las pantallas. Pregúntese:

- ¿Mis hijos están durmiendo lo suficiente y siguen una dieta equilibrada?

- ¿Están haciendo algún tipo de ejercicio todos los días?
- ¿Están pasando un buen rato con la familia?
- ¿Utilizan algo de tiempo en la pantalla para mantenerse en contacto con amigos?
- ¿Están involucrados en el trabajo escolar y en la tarea?

Si puede responder afirmativamente a la mayoría de esas preguntas, entonces probablemente no sea un gran problema si su hijo está teniendo algo de tiempo extra en la pantalla en estos días.

Enfatice las conexiones sociales



Cuando se trata de limitar el tiempo en las pantallas, hay una excepción importante: las conexiones sociales. El Dr. Anderson recomienda aprovechar la tecnología para mantenerse conectado con amigos y familiares, incluso si hacerlo significa que su hijo pasa un poco más de tiempo en las pantallas de lo que normalmente permite.

- Conéctese con la familia. “La Academia Estadounidense de Pediatría no recomienda tiempo de pantalla para niños menores de dos años, excepto llamadas en video vía FaceTime con familiares”, dice el Dr. Anderson. “Hacer FaceTime con la familia durante este tiempo puede ser una fuente de conexión para usted y también puede proporcionar una forma de mantener las relaciones, especialmente para los niños pequeños”. Organizar para que sus hijos hablen con familiares también puede brindarle la oportunidad de relajarse o hacer otras cosas, lo que puede beneficiar a toda la familia.
- Sea creativo. Trabaje con su hijo para encontrar formas divertidas de conectarse con amigos en Internet. Es posible que una fiesta de graduación de Zoom no sea muy real, pero sigue siendo una forma de ayudar a su hijo a sentirse cerca de sus compañeros y seres queridos durante el distanciamiento social. Quizás su hijo y sus amigos disfrutarían colocando sus pantallas en la cocina y horneando juntos o viendo una película juntos mientras envían mensajes de texto al respecto. Recuerde que los juegos en línea también pueden ofrecer una conexión social genuina para los niños, por lo que podría tener sentido volver a pensar sus reglas habituales sobre los juegos.
- Considere el horario social habitual de su hijo. Pensar en la vida social habitual de su hijo antes del coronavirus puede ser una buena manera de averiguar cuánto tiempo tiene en la pantalla social. Por ejemplo, si su hijo solía chatear con amigos en la escuela y luego tenía una cita para jugar el sábado, tal vez tenga sentido que pasen períodos de tiempo cortos hablando con amigos durante la semana y programen una actividad más grande para el fin de semana.

Esté presente para su hijo

El tipo de contenido con el que interactúa su hijo es tan importante como la cantidad de tiempo que pasan en las pantallas. Para asegurarse de que su hijo pasa su tiempo de pantalla recientemente expandido de la manera adecuada, la mejor estrategia a menudo es chequear con frecuencia y conectarse con su hijo sobre las cosas que le interesan.



- Obtenga información sobre los juegos. Si le preocupa un juego que a su hijo le gusta jugar, es útil sentarse con él y verlo jugar. “La clave es que tiene que controlar realmente lo que dice”, asegura el Dr. Anderson. “Trate de evitar criticar el juego o recordarle a su hijo lo que tiene que hacer después del juego, y también trate de evitar hacer un montón de preguntas. En vez de eso, trate sólo de comentar lo que estás viendo en la pantalla”. Si su hijo le explica algo, también puede comentarlo con él para mostrar que está prestando atención. De esa forma, su hijo recibirá el mensaje de que está realmente interesado en el juego y será más probable que lo invite a lo que está haciendo.
- Juegue con su hijo. Jugar los juegos que disfruta su hijo puede brindarle una visión aún más profunda de lo que está haciendo con su tiempo frente a la pantalla. Además, a los niños les encanta mostrar sus habilidades y disfrutarán enseñándole algo que usted no sabe. ¡Incluso podría incluir juegos favoritos de su pasado! Al jugar juntos, le mostrará a tu hijo que no cree que los juegos sean malos y que entiende cómo pueden ser una herramienta para crear vínculos.
- Fomente la exploración. Si sus hijos tienden a jugar los mismos juegos o ver los mismos programas una y otra vez, intente introducir algunas actividades nuevas y saludables en su dieta en línea. Si están reacios, considere unirse a ellos para ver un nuevo juego juntos; su atención positiva podría ser el incentivo que necesitan.

Sea considerado con usted mismo y con sus hijos

Al igual que con muchos aspectos de la vida durante la crisis del coronavirus, es imposible para cualquiera ser el padre perfecto en este momento. “Este no es un momento para límites estrictos”, dice el Dr. Anderson. Si relajar las reglas en torno a las pantallas le da tiempo para trabajar, hacer ejercicio o hacer cualquier otra cosa que necesite hacer, acepte que esa puede ser la mejor decisión en este momento. “Si puede darse una B menos al final del día, con algunas crisis de sus hijos, pero todos se alimentan y duermen un poco, lo está haciendo bastante bien”, dice el Dr.

Anderson. En este momento, tener compasión por usted y su familia es mucho más importante que mantener todas las reglas intactas.

Fuente: Child Mind Institute

<https://childmind.org/article/tiempo-de-pantalla-durante-la-crisis-del-coronavirus/>