



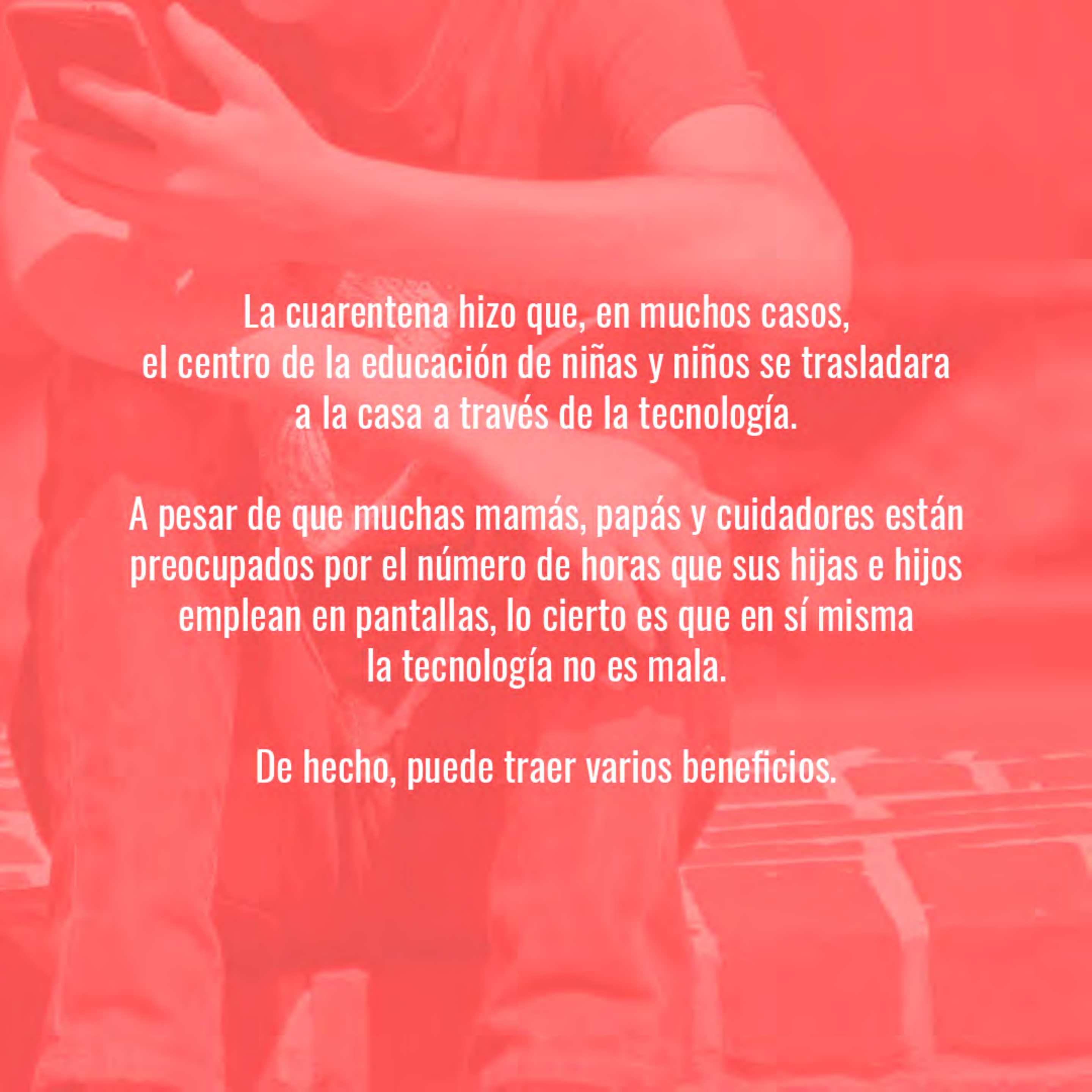
MUTANTE

LA TECNOLOGÍA NO ES EL 'COCO'
MANUAL PARA ENSEÑARLE A NIÑAS Y NIÑOS
A RELACIONARSE CON LAS PANTALLAS

Viviana Quintero,
Psicóloga, Diplomada en Comunicación Digital

Lina Saldarriaga,
Ph.D. en Psicología del Desarrollo

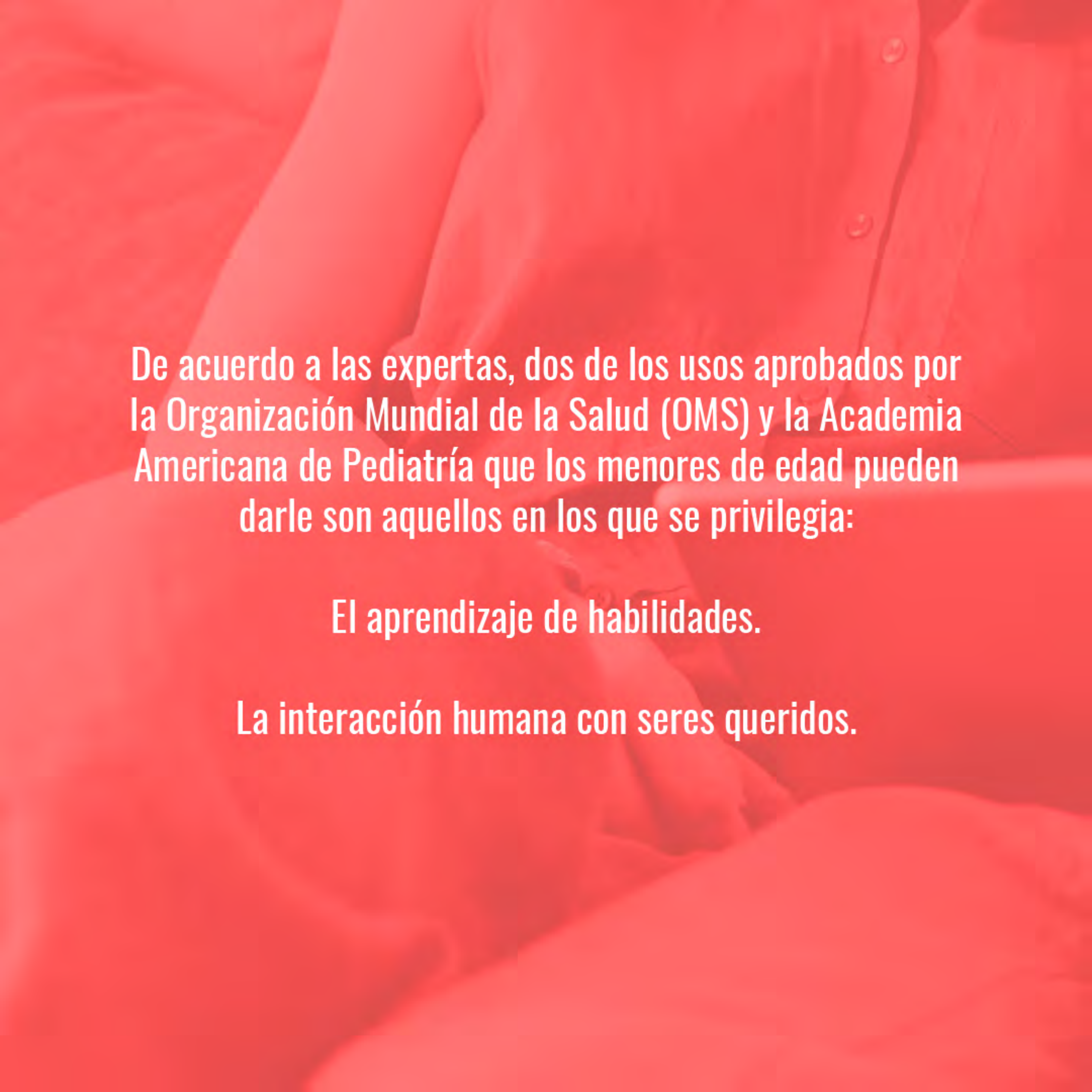
#HABLEMOSDESALUDMENTALENCUARENTENA

A woman in a blue t-shirt is holding a smartphone in her right hand. A young girl with blonde hair is looking at the phone. The background is a blurred outdoor setting with a brick path.

La cuarentena hizo que, en muchos casos, el centro de la educación de niñas y niños se trasladara a la casa a través de la tecnología.

A pesar de que muchas mamás, papás y cuidadores están preocupados por el número de horas que sus hijas e hijos emplean en pantallas, lo cierto es que en sí misma la tecnología no es mala.

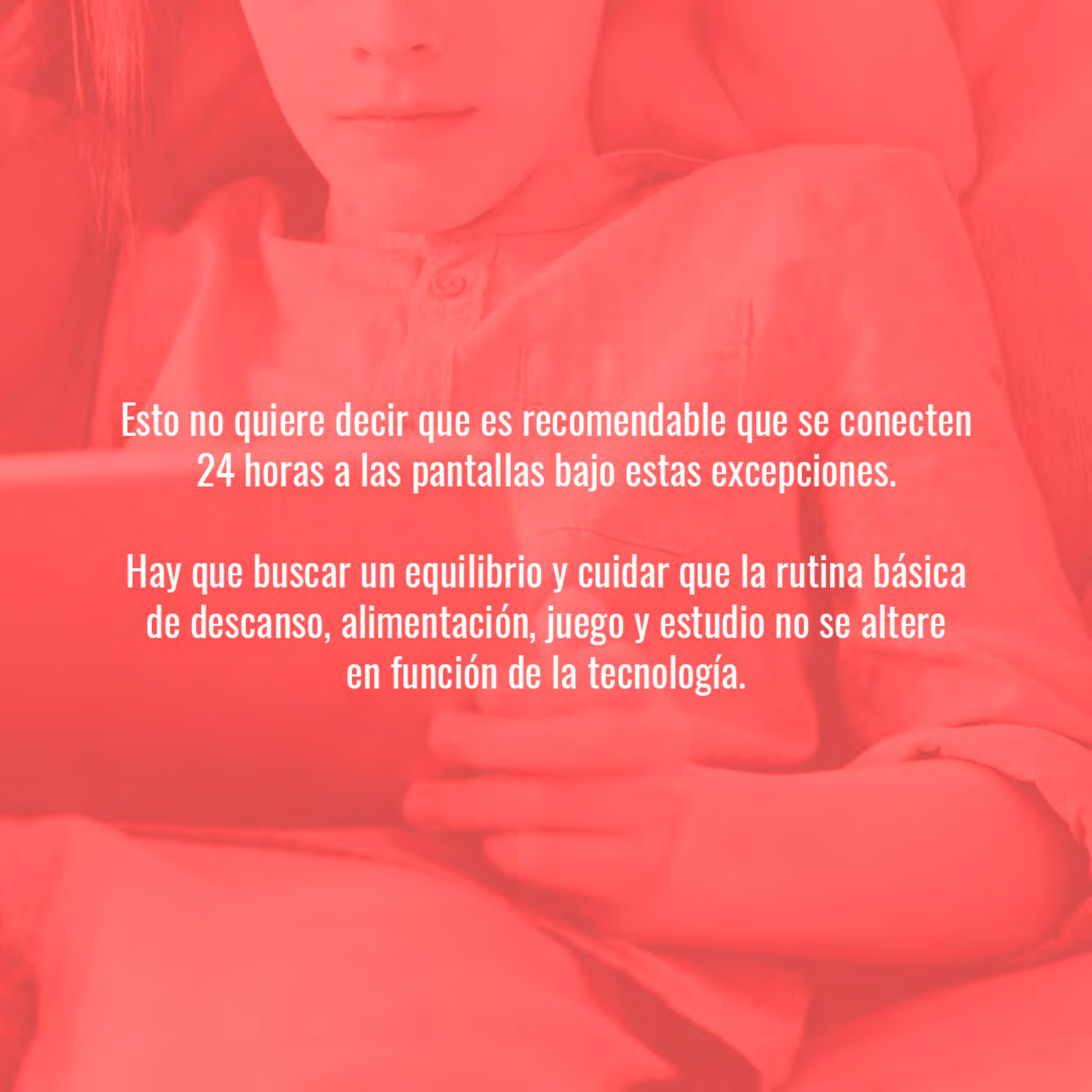
De hecho, puede traer varios beneficios.

A close-up photograph of a person's hands holding a pen over a document, with a red overlay. The person is wearing a light-colored, button-down shirt. The background is a soft, out-of-focus light color. The red overlay is semi-transparent and covers the entire image.

De acuerdo a las expertas, dos de los usos aprobados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría que los menores de edad pueden darle son aquellos en los que se privilegia:

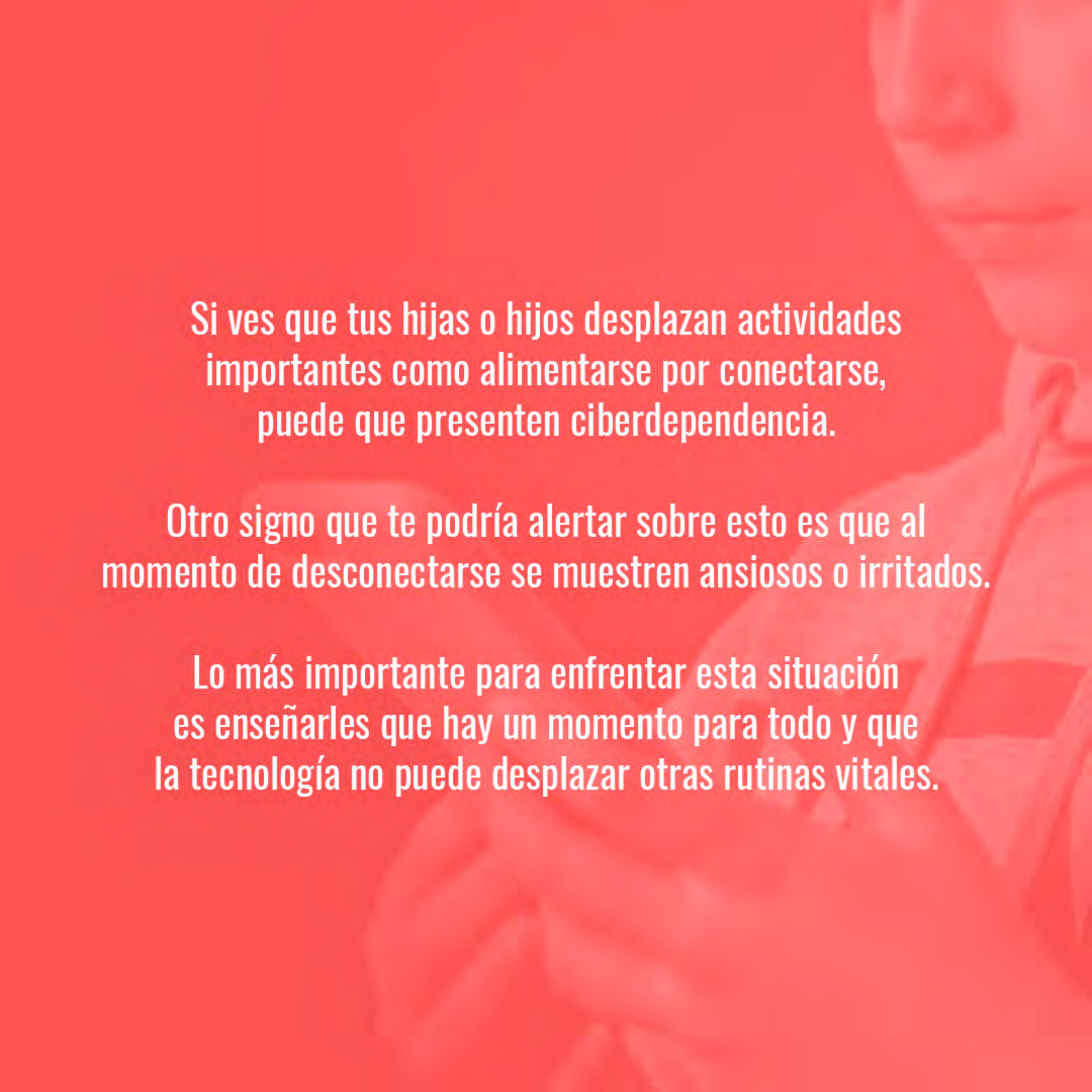
El aprendizaje de habilidades.

La interacción humana con seres queridos.

A group of children are sitting together, looking towards the camera. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. The text is centered on the image.

Esto no quiere decir que es recomendable que se conecten 24 horas a las pantallas bajo estas excepciones.

Hay que buscar un equilibrio y cuidar que la rutina básica de descanso, alimentación, juego y estudio no se altere en función de la tecnología.

A young girl with dark hair is looking at a smartphone. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. The text is centered on the page.

Si ves que tus hijas o hijos desplazan actividades importantes como alimentarse por conectarse, puede que presenten ciberdependencia.

Otro signo que te podría alertar sobre esto es que al momento de desconectarse se muestren ansiosos o irritados.

Lo más importante para enfrentar esta situación es enseñarles que hay un momento para todo y que la tecnología no puede desplazar otras rutinas vitales.

ANTES DE LOS CINCO AÑOS

Según la OMS y la Academia Americana de Pediatría, antes de estas edades se recomienda que tengan cero contacto con pantallas, ya que se deben privilegiar el contacto humano y el juego.

Sin embargo, según las expertas, esta regla puede tener un margen de maniobrabilidad cuando se trata de conectarse para fortalecer relaciones con seres queridos o facilitar espacios de aprendizaje.

DE LOS CINCO A LOS TRECE AÑOS

Para que puedan desarrollar hábitos de sueño saludable, se recomienda no tener pantallas al interior de las habitaciones al momento de dormir. Está bien sí un día ven una película antes de acostarse, pero lo ideal sería sacar el dispositivo del cuarto tan pronto esta se acabe.

Para evitar la ciberdependencia, es recomendable evitar videojuegos antes de los seis años.

DE LOS 13 AÑOS EN ADELANTE

Las redes sociales permiten que las niñas y los niños ingresen a sus plataformas a partir de esta edad. La razón es que el cerebro ya es lo suficientemente maduro para discriminar información falsa y reconocer riesgos.

Por esto, es clave hablarles de temas como la sextorsión, la suplantación de identidad y el uso abusivo del sexting, para que puedan tomar precauciones.

ANTES DE LOS 14 AÑOS NO SE RECOMIENDAN CELULARES

Es preferible una tableta o un computador.
Los celulares permiten llegar a un nivel de interacción mucho más íntimo en el que las niñas y niños pueden compartir fotos, videos e información con gente desconocida que puede poner en riesgo su integridad.



MUTANTE

**¿QUÉ OTRAS ESTRATEGIAS CONOCES PARA
QUE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS SE RELACIONEN
DE UNA FORMA SANA CON LA TECNOLOGÍA?**

#HABLEMOSDESALUDMENTALENCUARENTENA