

Fecha: 15-06-2018  
Fuente: La Estrella de Concepción  
Pag: 18  
Art: 2  
Título: ¿Hijos "pegados" a la pantalla? Sepa cómo poner un alto a la situación

Tamaño: 33,9x42,4  
Cm2: 1.438,0

Tiraje: 11.200  
Lectoría: 33.600  
Favorabilidad:  No Definida

## SERVICIOS

[PSICOLOGÍA Y SALUD]

# ¿Hijos "pegados" a la pantalla? Sepa cómo poner un alto a la situación

Expertas aconsejan poner horarios para utilizar los equipos electrónicos de acuerdo a las edades de los niños e incentivarlos a jugar fuera del hogar. Otras claves son respetar las horas de sueño y sacar la TV de la pieza.

Michael Seguel P.  
cronica@estrellaconce.cl

Ver a los niños "pegados" al celular es un clásico de muchos hogares, pero no en el de Eugenia "China" Suárez. Así, al menos, lo aseguró la actriz argentina pareja del actor nacional Benjamín Vicuña, quien en su Instagram publicó que "en casa no prohibimos el uso de la tecnología, pero la usamos en familia. Soy bastante estricta con que Ruffi -de 4 años- use el teléfono o la tablet los fines de semana, o en casos especiales (...). Juntas vemos videitos que le gustan por la tarde, y no más de una hora".

La Estrella consultó a expertas para saber cómo andamos por casa con el uso de la tecnología en los hogares del país.

### DESPUÉS DE ALMUERZO

Fabiola Escobar, terapeuta y organizadora del Congreso Latinoamericano de Programación Neurolingüística, dice que el mejor horario para que los niños se conecten a la tecnología es después de almuerzo.

"Entre 20 a 30 minutos como mínimo y 45 minutos como máximo después de la hora de almuerzo, es el momento del día para que los niños jueguen en el celular o se pongan frente al computador", dice Escobar.

Andrea Sarmiento, docente de la Escuela de Psicología de la Universidad de Las Américas Sede Viña del Mar precisa cuántas horas al día debiese permitirse a los niños estar conectados, según su edad.

"Antes de los dos años, los niños no debiesen verse enfrentados a ningún tipo de pantallas, pero, posteriormente, entre los dos a cinco años, esto podría variar entre 30 a 60 minutos de uso, siempre con la supervisión de los padres. De los siete a 1 2

años, entre una hora y hora y media, también con las supervisión de los padres" detalla la experta.

Ahora, para los más grandes, Sarmiento plantea que entre los 12 y 15 años ya podrían usar aparatos entre una hora y media y dos horas diarias, siempre y cuando los padres vigilen el uso de las redes sociales que hacen sus hijos.

### OJO ANTES DE DORMIR

Sarmiento es estricta en cuanto a las horas de sueño y opina que lo fundamental es alejar a los niños de cualquier clase de aparato, sobre todo, cuando deben ir a dormir.

"Es muy necesario que los niños no hagan uso de

dispositivos electrónicos, por lo menos, dos horas antes de ir a dormir", dice Sarmiento.

### FUERA LA TV

Para Escobar, lo ideal es que los niños, antes de los 10 años, no tengan el televisor en la pieza. La experta explica que, aunque tengan cercanía con todo tipo de tecnología, el hecho de agregar una pantalla más a su pieza sólo fomentará una posible "adicción" a estos aparatos.

Mientras, la psicóloga Macarena Troncoso sostiene que si el niño tiene una TV en su pieza, lo mejor es sacarla para ayudarlo a dormir mejor.

"Que un niño preescolar o preadolescente tenga

acceso a internet o cualquier red social, no es recomendable", complementa la especialista.

### QUE SALGAN A JUGAR

Las especialistas coinciden en que los niños abortos en el mundo de los celulares pueden ir perdiendo la capacidad de estar presentes en todo lo que les pasa en la realidad e, incluso, pueden desarrollar déficit atencionales. Por eso, dicen, hay que motivarlos a jugar afuera.

"H a y que ser flexi-



Entre 20 a 30 minutos como mínimo y 45 como máximo después de la hora de almuerzo, es el momento del día para que los niños jueguen con el celular"

Fabiola Escobar,  
terapeuta



bles con los niños para que hagan otras actividades: acompañarlos al parque, aunque sea por una hora; jugar con ellos o acompañarlos mientras juegan con los amigos del barrio", aconseja Escobar.

Mientras, Troncoso dice que "hay que proponerles juegos dentro de la casa, después del colegio o del jardín".

También se puede dejar que los hijos inviten a sus amigos del colegio a la casa. Sarmiento enfatiza que "los padres deben aprender a sorprender a sus hijos; acercarlos a la naturaleza, a la observación de ésta, regar y cuidar plantas, pueden ser actividades que en lo cotidiano reportan felicidad".

### TRES CLAVES PARA CUMPLIR CON UN CORRECTO CONTROL PARENTAL

**1 No autorizar redes sociales antes de los 10 años**  
Las tres expertas coinciden en que los niños no deben tener redes sociales ni WhatsApp antes de cumplir los 10 años. Esto, pese a que en algunos hogares esta última aplicación se utiliza para ubicar a los niños o simplemente para tener algún contacto con ellos dentro y fuera del colegio. "Aunque no es recomendable, el consejo es pasarles un celular prepago o, por último, con 'cuenta controlada', con límites en internet y los minutos para llamar", dice Macarena Troncoso.

**2 Pregunte a sus hijos con quién "chatea"**  
Si sus hijos ya utilizan redes sociales, usted debe supervisar el uso que hagan de éstas. "Para este caso los padres deben estar muy encima de las conversaciones que tienen sus hijos; preguntarles '¿Qué hacen?' y '¿con quién hablan?', servirá. Los padres deben saber si es con un amigo o con un desconocido y con cuánta frecuencia conversan. Esto es un procedimiento central para conocer el tipo de chats que tiene el niño", enfatiza Fabiola Escobar.

**3 Ojo con las páginas que visita su hijo**  
Si le preocupan los chats de su hijo, imagínese las páginas que puede visitar en el celular o computador. Por eso, no sólo sirve el control parental que tienen ciertos sitios web o plataformas como Netflix. Según Escobar "lo ideal es que sean los padres los que autoricen el ingreso de los niños a la red. Es decir, el niño debe pedirle permiso a los padres para ocupar el computador, celular, etcétera". A esto se añade que usted puede compartir con sus hijos mientras ellos ven su dibujo animado favorito.