



JUEGOS DESENCHUFADOS: TECNOLOGÍA VS JUGAR POR JUGAR



Si bien hoy en día optamos por un mayor acercamiento de los niños a los distintos elementos tecnológicos debido al confinamiento, los cuales nos permiten en cierto modo sentirnos más conectados tanto con la familia, los amigos y el jardín; siendo este un recurso válido para continuar fomentado lo vincular y social en nuestros hijos, debemos tener en cuenta ciertas pautas de alarma y sugerencias para que sea un tipo de conexión sana y segura.

- ❖ **Anticipación:** cuando dejen usar a los niños algún dispositivo, díganles que va a ser por un breve período de tiempo, quizás aquí pueden usar relojes de arena, alguna alarma para identificar su fin entre otros elementos. Un rato antes que llegue el tiempo avísenles que lo va a tener que apagar, así puede ir anticipando cuando finaliza y no hay discusión ni berrinche por tener que dejarlo. Siempre los que van a brindar el dispositivo son ustedes, la familia, ya que si está al alcance de ellos es más factible que lo intenten agarrar no pudiendo así controlar tiempos de uso ni páginas a las que acceden.
- ❖ **Ofrecerles luego del uso del dispositivo hacer algo que sea de su agrado:** esto es muy importante ya que cuando miran por un tiempo prolongado pantallas, el cerebro comienza a liberar dopamina lo cual genera una estructura de adicción y deseo de consumo constante, entonces poder bajar ese nivel de excitación es esencial para volver a la calma. Que mejor entonces que proponer un juego en familia y que sea placentero para ellos.
- ❖ **Aceptar que la tecnología esta instalada y lo seguirá estando en nuestros hijos,** ellos son nativos digitales; no es cuestión de alejarse y aislarlos de ésta sino de poder hacer uso moderado de la misma. Aquí es importante aclarar que la abstinencia de la pantalla genera el deseo y las ansias de consumo. Esta fisura crea estrés. El estrés aumenta los niveles de cortisol en el cerebro, generando ansiedad.
- ❖ **Seleccionar el contenido:** se pueden buscar canciones o cuentos, idealmente que no tenga palabras en neutro, así puede ayudar a la escucha y estímulo del lenguaje. En los niños un poco más grandes, buscar cuentos cortos y fáciles de seguir para después comentarlo en familia, es una buena opción.



- ❖ Cuando notemos que los niños están demasiado ansiosos por el uso constante de algún dispositivo, se sugiere hacer una desintoxicación digital, lo cual no hay que tomarlo como castigo sino como un camino que permite al organismo volver a regularse. Esto trae beneficios en ellos como ser: dormir mejor, redescubrir juegos, estar más sociable, de mejor ánimo. Siempre hacerlo como padres desde el auto amor y auto cuidado, porque en realidad buscamos lo mejor para nuestros pequeños.

Entonces a partir de estas sugerencias es necesario aclarar que, si bien estamos de acuerdo en que la tecnología está inmersa en el mundo de los niños, es sumamente importante generar espacios de juego con ellos: jugar a disfrazarnos, a crear historias, a construir castillos, a preparar una rica comida, a leer un cuento juntos e inventar distintos finales. Todo esto los ayuda a crecer sanos y felices, les da oportunidad de expresarse, de usar su imaginación y sobre todo de PASAR TIEMPO JUNTO A NOSOTROS. No importa si son cinco minutos de juego, importa la calidad que podemos ofrecer en ese espacio.

ANIMENSE, APOYEMOS LA COLA EN EL PISO ... Y A JUGAR.



Saludos, EOE NIVEL INICIAL.