

BATALLA a las PANTALLAS

¿POR QUÉ LE DECLARAMOS LA GUERRA A LAS PANTALLAS?

Porque tu bebé, cuando se entretiene con la pantalla, sólo es capaz de ver colores brillantes con movimiento a una velocidad superior a lo que su cerebro está preparado para procesar.

En esta edad tan temprana, su cerebro no está preparado aún para dar significado a lo que ve pues no ha tenido oportunidad de generar aún las representaciones mentales de los objetos.

En conclusión, a tu bebé le va a llevar más de año y medio comprender que lo que aparece en la pantalla representa a la vida real. Tu bebé no está preparado para identificar una lancha motora en una pantalla de móvil. Sólo verá un objeto moverse y hacer ruido.

Lo que los bebés y los niños pequeños necesitan más para aprender, es la interacción con las personas, objetos que los rodean. El aprendizaje diario de un peque se fundamenta en tocar las cosas, sacudirlas, tirarlas, y lo que es más importante, ver las caras y oír las voces de aquellos que más quieren.

La pantalla VS capacidad de atención

La velocidad es la clave. Para que los niños tengan éxito, necesitan aprender a concentrarse y enfocarse. Esa capacidad se desarrolla con estímulos esenciales del mundo exterior, pero, sobre todo, necesitan tiempo para procesar esos estímulos. Leer un cuento les da a los niños tiempo para procesar palabras, imágenes y voces mientras que, la absorción constante de imágenes y mensajes en pantalla afecta su capacidad de atención y enfoque.

La pantalla VS control de impulsos y frustración

Las pantallas reducen la capacidad de controlar los impulsos.

Permite a tu bebé que se aburra. Los ratitos de aburrimiento ponen en marcha el cerebro y enseñan a tu bebé a regular la frustración y a controlar sus impulsos. Si los niños pequeños están siendo estimulados constantemente por las pantallas, olvidan cómo confiar en sí mismos o en otros para entretenerse. Esto conduce a la frustración y dificulta la imaginación y la motivación.

La pantalla VS habilidades sociales

Los humanos somos seres sociales y aprendemos a relacionarnos, a leer caras y empatizar a través de la exposición directa a otros seres como nosotros.

Una pantalla jamás podrá aportar al bebé los estímulos reales suficientes como para aprender "de qué va esto de relacionarse con los otros".

La comunicación se fundamenta en las interacciones cara a cara y la lectura de esas emociones. Es, a través de ellas como los niños y las niñas aprenden a entender las señales no verbales y a interpretarlas.

Si tú mismo o misma has sido capaz de leer la circular hasta este punto prestando toda tu atención, aún tenemos esperanza en la raza humana, continúa leyendo y te daremos ideas.



Recomendación del centro educativo: revisar los momentos en los que te apoyas en las pantallas y, ofrecer a tu bebé una alternativa de mayor calidad enfocada en tu figura o la figura de elementos reales.

MOMENTO CRÍTICO	ALTERNATIVAS
Montar al bebé en el carro y pasear	Volante: colocaremos un volante o algo que se le parezca en las manitas del bebé y jugaremos con él/ella a "como si" fuera conduciendo. Podemos manejar el carrito a la vez que su volante. Disfrutaremos ambos de un juego conjunto tan divertido como lo seas tú. Cuento: cambiaremos el teléfono móvil por un cuento que iremos contando durante el camino. Es ideal que el cuento tenga elementos que podremos encontrarnos en nuestro paseo de forma real (pájaritos, perritos, transportes, tiendas...) Pompero: es una divertida propuesta para papis y mamis intrépidas/os. El objetivo es entregar un pompero a tu peque y, entre los dos, conseguir que salgan pompas exclusivamente apoyándose en la velocidad que tomes con el carro o en los giros que seas capaz de dar. Busca y rebusca: apoyándose en tarjetitas con imágenes, podéis pasear y buscar objetos similares en el paseo (banco, coche rojo, perro, avión...)
El baño	Cancionero plastificado: busca imágenes que tu peque asocie a canciones que le gusten (barquito, manos, casita, puente,...) y plastifícalas. En el momento del baño, pide que elija la canción que cantaréis mientras tanto o que pondrás de fondo (SIN IMÁGENES) para cantarla juntos. Escondido: jugaremos a esconder y encontrar objetos bajo la espuma
Comer en un restaurante	Si consideras que tu peque no es capaz aún de mantener la atención y disfrutar de una comida en un restaurante, NO LO LLEVES. Practica en casa o haz pequeñas salidas a la hostelería con una duración menor (merienda, desayuno, aperitivo,...). Sobre todo, elige la hora en la que tu peque tiene hambre (aunque sea muy pronto para ti) Juego a ser mayor: Jugar a ser mayor significa hacer protagonista a tu hijo/a del momento, que le permitas ver la carta, elegir qué comer, podéis hacer una excursión al baño, mirar por la ventana, saludar a las personas que se acerquen a la mesa. Se trata de que TODOS participéis en lugar de proponeros distraer al bebé mientras los adultos disfrutáis de una buena comida relajada.
Entretener mientras yo hago tareas en casa	
Entretener mientras teletrabajo	Juego simbólico: Jugar a "como si" significa permitir a tu peque que imite tus acciones y se sienta involucrado en la actividad. Compra un carrito de limpieza infantil con escoba o fregona para que pueda participar libremente. También les encanta meter y sacar prendas de la lavadora o usar spray para limpiar muebles con un trapito. Por supuesto, su actividad preferida es cocinar contigo. Como alternativa a tu teletrabajo: - Aprovecha para que haga facetime con los abuelos en lugar de tus meet. - Una pizarra velada es una gran alternativa tu portátil.
Ir al supermercado	Juego a ser mayor: Jugar a ser mayor significa hacer protagonista a tu hijo/a del momento, que le pidas ayuda para tomar los objetos de las estanterías, para colocar en la cinta los alimentos o pasar la tarjeta de crédito por el datáfono. Recuerda: si tu hijo/a va sentado en el carro de la compra, dispone de una magnífica visión de las estanterías.
Momento comida en casa	Lo ideal es: que tu bebé sea plenamente consciente del momento y disfrute con él a la vez que compartís tiempo de calidad. En el caso de que, de momento, esto no sea posible (aunque debería ser tu objetivo), puedes preparar una cajita o lata (Lata para curiosos) con objetos variados pequeñitos dentro para que pueda entretenerse investigando a su ritmo mientras come.