

El niño frente a las pantallas

Sabine Duffo, psicóloga.
Centro medico psicológico
de Noisy-le-Grand (93, polo 93105).

Traduction Dr Sylvia Leroux



4 NO para que
el niño haga mejor uso
de las pantallas.

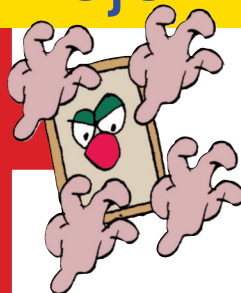
Las pantallas
(televisión, DVD,...):

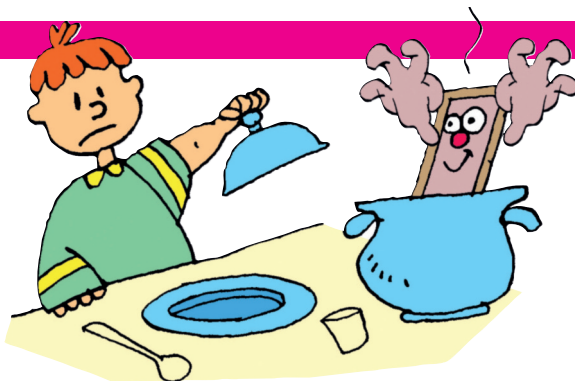
NO
por la mañana
NO
durante las comidas
NO
antes de dormir
NO
en la habitación del niño

**Las pantallas forman parte de
nuestra vida cotidiana:
el trabajo, la casa, el ocio...**
**El niño está expuesto desde su
más tierna infancia
y pasa delante de las pantallas
cada vez más tiempo.**

Aquí les proponemos
algunos consejos que
permitirán al niño saber
hacer un uso apropiado
de las pantallas.

**pasos
para
avanzar
mejor**





1 No por la mañana

★ Las pantallas (TV, videojuegos) capturan la atención. La atención es esencial para el aprendizaje escolar. Las pantallas sobre estimulan la atención involuntaria. El niño es capturado por los estímulos visuales, sonoros ultra rápidos y cambiantes de la pantalla. Su atención se agota al cabo de 15 minutos. El niño que mira la pantalla por la mañana cansa su sistema de atención antes de llegar a clase. Entonces, un niño cuya atención está cansada es un niño que se mueve, que habla y que deja caer sus útiles... **¡Y que no logra concentrarse!**

★ Este mecanismo frena el desarrollo de la atención voluntaria que es necesaria para el trabajo escolar. Sus resultados escolares pueden verse afectados.

2 No durante las comidas

★ La televisión encendida durante las comidas familiares impide al niño hablar con sus padres y viceversa. Un niño que crece con una televisión encendida permanentemente adquirirá un vocabulario más pobre, un lenguaje menos rico. Los niños entre 15 meses y 4 años confrontados dos horas diarias frente a la televisión multiplican por tres la probabilidad de padecer retrasos en el desarrollo del lenguaje.

★ El contenido de ciertos programas que pueden generar ansiedad (en particular, las noticias) pueden afectar el comportamiento y la capacidad para gestionar las emociones, incluso en los niños más pequeños. Explicarles no modifica sus emociones.

Fuentes

- De 4 a 14 años pasan 3 horas por día de media delante de la pantalla. Se contabilizan 10 pantallas de media por hogar. Un niño de cada tres posee una tableta (estudio Ipsos 2014 para la cadena de televisión Gulli).
- Los cuatro NO se inspiran de recomendaciones de la AAP (American Academy of Pediatrics) desde el año 2000.
- LANDHUIS C.E y colaboradores " Does childhood television viewing lead to attention problems in adolescence? Results from a prospective longitudinal study". Pediatrics, n°120, 2007, p.532 et passim; n°104, 199, p.E27.
- CHONCHAYA W. y colaboradores, "Television viewing associates with delayed language development." Acta Paediatr., n°97, 2008, pp. 977 y passim.
- OWENS J. y colaboradores., "Television-viewing habits and sleep disturbance in school children", Pediatrics, n°104, 1999, p.27.
- PSYCHOMEDIA, 04.09.2015

3 No antes de ir a dormir

- * El sueño que se forma con las últimas imágenes percibidas será de menor calidad pues la imagen animada, incluso si es adecuada, no es una actividad que calme el cerebro del niño sino que lo estimula emocionalmente.
- * Las pantallas difunden una luz azul (LED) que inhibe la melatonina, hormona reguladora del sueño, impidiendo que el niño se duerma naturalmente.



4 No en la habitación del niño

- * La presencia de la pantalla en la habitación del niño disminuye su tiempo de sueño.
- * Con la televisión, el ordenador, la tableta... en la habitación del niño, los padres no pueden controlar lo que los niños miran. Si los padres únicamente prohíben mirar los contenidos inadecuados, la responsabilidad del control recaerá sobre los niños.
- * Sin pantallas en la habitación el niño desarrolla competencias esenciales: actividades sensorio motoras, juegos de rol y simulación, juegos simbólicos, grafismo, todos ellos necesarios para el desarrollo de su pensamiento, su atención y su socialización.

Ultimo consejo: RESPETAR LAS LIMITACIONES DE EDAD

El niño aprende...imitando. Si está expuesto a contenidos inadecuados, es decir, violentos o pornográficos, estas imágenes le producirán un efecto traumático y excitante. Esto puede hacer que el niño desarrolle una apetencia por este tipo de contenidos, y en algunos casos, hasta intente reproducirlos. La imagen violenta "manipula" el cerebro emocional del niño. El discurso secundario del padre o su presencia a su lado mientras miran la película, no disminuye la carga emocional de la imagen ni su poder sobre el niño.



Poner en practica estos 4 momentos sin pantalla a partir de hoy, implica cuidar a su hijo para que desarrolle correctamente:

- ★ Su lenguaje
- ★ Su pensamiento
- ★ Su imaginación
- ★ Su capacidad para estar solo
- ★ Su autonomía
- ★ La capacidad para distinguir entre lo real y lo virtual

MOMENTOS SIN PANTALLAS = 4 PASOS PARA AVANZAR MEJOR



établissement
public de santé de
Ville-Evrard
spécialisé en santé mentale
Seine-Saint-Denis

Établissement public de santé de Ville-Evrard
202, av. Jean Jaurès
93200 Neuilly-sur-Marne
standard tél. 01 43 09 30 30
www.eps-ville-evrard.fr

Pôle-secteur 93 105
Docteur Noël Pommepuy, chef de pôle
Centre médico-psychologique Noisy-le-Grand
46, avenue Méderic,
93160 Noisy-le-Grand
tél. 01 43 03 68 01