



La Crianza Humanizada

Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia
Año XXI (2017) No. 160



Editorial

La comunicación y la crianza

Nunca como ahora se dispone de tantos dispositivos tecnológicos (computadores, *tablets*, *smartphones*...) ni de tantos recursos como *Facebook*, *Twitter*, *Whatsapp*..., que son las llamadas tecnologías de información y comunicación (TIC), usadas todas por medio de pantallas, que son parte ya de la vida diaria en supermercados, bancos, oficinas públicas, hogares y escuelas.

La comunicación es el proceso en el cual dos o más personas intercambian ideas, emociones, sentimientos y habilidades. Su objetivo es, pues, lograr, mediante intercambio de saberes, sentimientos y emociones un cambio o enriquecimiento en los modos de sentir, pensar y actuar. La verdadera comunicación implica que haya interacción, es decir, una acción que se ejerce de manera recíproca entre dos o más personas. El solo hecho de disponer de las pantallas no garantiza que se tenga una verdadera comunicación pues la información se da un solo sentido, **no hay interacción**. El niño es simplemente un receptor pasivo de mensajes.

Con alarmante frecuencia los cuidadores adultos usan estos dispositivos para calmar a los niños, para que no molesten y así dedicar el tiempo del cuidado a otras actividades. Con el uso inadecuado de las pantallas los niños disminuyen la capacidad de autocontrolarse, de compartir con otras personas, de construir y reconstruir creatividad (la que aparece en los normales momentos de aburrimiento). Además, malgastan un tiempo que deberían emplear para hablar con otros, jugar, dibujar, pintar, correr, saltar, ensuciarse, disfrutar la vida al aire libre...

Como lo afirma la antropóloga Petra María Pérez, el exceso de tiempo con pantallas está creando un fenómeno sociológico muy perjudicial: la reducción de la infancia, ocasionando que los niños dejen de serlo antes de tiempo. Sus mensajes, como lo advierte la Academia Americana de Pediatría, no son siempre adecuados para ellos, pues abundan las agresiones como manera de resolver conflictos; se muestran el tabaco y el alcohol como algo *cool* (atractivo y agradable), sin señalar sus daños; así como las actividades sexuales sin sus consecuencias negativas como enfermedades y gestaciones no deseadas.

La conclusión es clara: las pantallas no deben usarse en niños menores de dos (2) años. Después de esa edad su uso debe ser dosificado, con contenidos de calidad y siempre con el acompañamiento activo de un adulto. Con su uso inadecuado se le obstaculiza al niño el logro de su desarrollo social y emocional y la posibilidad de sorprenderse.

Se aprende más, **mucho más**, de la interacción con las personas cara a cara que con pantallas, las que son un buen complemento de la comunicación verbal, pero nunca su reemplazo.

Luis Carlos Ochoa Vásquez

Pediatra puericultor

Las pantallas

Análisis colectivo

Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia

Relator: **Alvaro Posada Díaz**

En la sociedad actual (sociedad de la información) hay un nuevo modo de organización en relación con la identidad, el ocio, el trabajo, las relaciones interpersonales y el acceso a la información y el conocimiento.

A los dispositivos tecnológicos utilizados por la sociedad de la información se les da el nombre genérico de **pantallas**: televisor, computadora, *tablet*, teléfono celular (*smartphone*), *smartwatch* y consola de juegos, que se emplean para divertirse (videoentretenimientos en red y en televisión digital), comunicarse (correo electrónico, mensajes de texto, llamadas, *chat*...), navegar (webs, descargas...), compartir (redes, fotos, videos...) y consumir (compras on-line).

Las pantallas y la crianza

En el entorno en el que se da el proceso de crianza están presentes las pantallas, hasta el punto de que las nuevas generaciones crecen y se desarrollan en su era, lo cual da lugar a debates y reacciones de todo tipo acerca de las influencias en la niñez y la adolescencia, con gran preocupación por el efecto de su uso, lo cual se llama *efecto pantalla*.



Efecto pantalla

Muchos de los que escriben al respecto afirman que las pantallas son las responsables de que los niños, niñas y adolescentes se hagan mayores sin haber tenido suficiente niñez, pues por medio de ellas hay exposición a contenidos de adultos, especialmente los violentos y los sexuales.

En niños, niñas y adolescentes en los que hay primacía del uso de pantallas se observan y se presumen grandes cambios en los comportamientos: piensan, sienten, actúan, viven diferente a las generaciones anteriores. Estos seres humanos, caracterizados por algunos como socialmente torpes, son generalmente:

- De baja gestión de la frustración, con gran molestia por cualquier clase de límites y normas
- Contestatarios y díscolos
- Cuestionadores irreflexivos, con gran dificultad para creación de pensamiento crítico (posibilidad de estar en relación con un mundo con diversidad de pensamiento)
- Irrespetuosos, con escasa valoración de lo cognitivo

- Con valores trastocados y confusos (gran ambigüedad ética)
- De poca capacidad para la construcción de lazos sociales como las relaciones estables de pareja o el tener hijos
- Despreocupados del futuro, con preferencia por empleos de corta duración
- Individualistas a ultranza, con desinterés por lo que consideran que no les incumbe
- Desbordados en el manejo de sus instintos
- Faltos de empatía

El efecto pantalla en la cotidianidad

Las inquietudes que suelen manifestar los cuidadores adultos son la edad para suministrar cada una de las pantallas y los posibles daños a corto y largo plazo por el uso de estas, en especial lo relacionado con televisión, videoentretenimientos (“videojuegos”) y redes sociales informáticas.

Los cuidadores adultos suelen suministrar pantallas a los niños, niñas y adolescentes por dos razones: la primera porque no tienen tiempo de hacer cuidado personalizado, lo que se constituye en una forma de maltrato, la negligencia. El menor tiempo de acompañamiento directo a niños, niñas y adolescentes en lo relacionado con las pantallas se traduce en pérdida del control y disminución de la supervisión.

La segunda, porque tienen ideas erróneas y conceptos equivocados acerca de la utilización de las pantallas. Ideas erróneas son, por ejemplo, su función en el juego. Concepto equivocado es, por ejemplo, que no se producen efectos dañinos cuando los niños, niñas o adolescentes se dejan solos en poder de las pantallas.

La más preocupante de las ideas erróneas es la de que el desarrollo del cerebro en la primera infancia (del nacimiento al sexto cumpleaños) es mediado por un exceso de estimulación sensorial, como el de las pantallas. La realidad científica es que los patrones de interacción entre el niño y sus cuidadores adultos, es decir, **las experiencias interpersonales, son la clave del desarrollo cerebral**.

Quienes justifican la estimulación sensorial por medio de pantallas afirman que los niños y niñas de ahora vienen con un chip distinto que les permite manejar muy bien desde muy pequeños las pantallas: la prueba es que se calman al usarlas y mediante clics encuentran lo que buscan. Esta es una idea errónea pues quienes así piensan no son conscientes de que en los niños y niñas pequeños la habilidad para hacer clic depende de su curiosidad innata y de su impulsividad natural aunadas a la necesidad de gratificación inmediata. En realidad, la idea del chip distinto es un modo publicitario de vender tecnología.

Recomendaciones generales sobre el efecto pantalla

Se plantean recomendaciones que eviten que el uso de pantallas obstaculice los esfuerzos de la crianza y, por el contrario, se centren en la primacía del acompañamiento humanizante, que es la mejor manera de garantizar los derechos de niños, niñas y adolescentes: es el caso de la postergación de la introducción del uso de pantallas y el límite de horas de uso, que en la actualidad se plantea como de máximo dos horas por día, para todas las pantallas en conjunto.

Las recomendaciones deben incluir, además, medidas de protección como las reglas para usarlas que se deben combinar siempre con el acompañamiento para el uso responsable. En este sentido, la Academia Americana de

Pediatría, en publicación de 2016, recomienda que *debe haber horarios libres de contenido mediático, tales como las horas de comer o cuando conducen. Además, debe haber zonas libres de pantallas en el hogar, tales como las habitaciones y se debe mantener comunicación continua sobre la importancia de ser un buen ciudadano en línea y sobre la seguridad, con inclusión del trato con respeto a los demás cuando están en línea y cuando no lo están.*

La Academia recomienda que los **menores de dieciocho meses** no deben estar en contacto con pantallas y que si los cuidadores de estos niños y niñas quieren introducir contenido digital deben elegir programas de alta calidad y verlos en compañía de ellos, para ayudarlos a discernir sobre lo que están viendo.

La recomendación para **niños y niñas de 2-5 años** es que se debe limitar el uso a 1 hora al día (programas de alta calidad) y que los cuidadores deben ver el contenido mediático junto con ellos para ayudarlos a entender lo que están viendo y aplicarlo al mundo que los rodea.

Para los **mayores de seis años** la recomendación es que los cuidadores deben establecer límites coherentes sobre el tiempo y el tipo de contenido que usan, y cerciorarse de que su consumo no acapare el tiempo para el sueño adecuado, actividad física y otros comportamientos esenciales para la salud.

Un resumen de recomendaciones generales es el de la **regla 3-6-9-12**, propuesta por el psiquiatra francés Serge Tisseron y divulgada en 2011 por la Asociación Francesa de Pediatría Ambulatoria, como guía general a los padres sobre las edades adecuadas para el uso de cada pantalla. Sus componentes son:

1. Nada de pantallas antes de los tres años de edad.
2. Nada de consolas de juegos antes de los seis años de edad.
3. Nada de internet antes de los nueve años de edad.
4. Nada de redes sociales informáticas antes de los doce años de edad.



Es necesario resaltar que las prácticas de crianza cotidianas no deberían ser sustituidas ni acompañadas en ningún caso por el uso de pantallas. Algunas de estas son:

- Actividades familiares, tales como comer juntos, contar historias, hacer tareas hogareñas y salidas fuera de la casa (visitas a parques, museos, bibliotecas...)
- Estimulación del juego, sin considerar como tal los mal llamados "videojuegos"
- Fomento de la inmersión temprana en el hábito de la lectura, que no se debe confundir con la absurda pretensión de enseñar a leer antes de la edad escolar
- Facilitación del contacto frecuente con la naturaleza

- Incentivar la actividad física y deportiva
- Actividades de interacción grupal y participación comunitaria, con el fin de estimular la solidaridad e inclusión en las redes sociales no virtuales

A continuación se plantearán recomendaciones para tres de las pantallas de uso común, televisión; internet, con énfasis en redes sociales informáticas, y los mal llamados "videojuegos". No se harán comentarios sobre teléfonos celulares pues en la actualidad la mayor parte de la participación en redes sociales informáticas se hace desde *smartphones*, por lo que el análisis de estas equivale al de estos dispositivos.

Recomendaciones acerca de televisión

De las pantallas, la más común es la televisión. Las recomendaciones sobre televisión son las generales sobre pantallas, a las cuales se le debe agregar las correspondientes a los cuidadores adultos tendientes a asegurar que la televisión sirva a niños, niñas y adolescentes. A continuación se exponen algunas de las más útiles:

1. Tener muy en cuenta que las experiencias valiosas para el desarrollo humano se dan cuando se está en convivencia e interacción con otras personas.
2. Evitar que el niño que aún no ha cumplido dos años vea televisión.
3. En el cuarto de los niños, niñas o adolescentes no debe haber televisor.
4. Acompañar a los niños y niñas desde pequeños en otras actividades para los ratos de ocio, como lectura, pintura, juegos, ejercicio y deportes.
5. Hacerse cargo, como cuidadores adultos, de la función en la socialización de los niños, niñas y adolescentes sin facilitar que la televisión lo haga por ellos.
6. Limitar el tiempo que los niños, niñas y adolescentes dedican a ver televisión a no más de dos horas diariamente, e inducirlos a utilizar el tiempo libre en otras actividades individuales y familiares. Lógicamente, esta limitación debe ir paralela con la misma limitación que se deben autoimponer los adultos, pues es muy difícil que niños, niñas y adolescentes sean televidentes mesurados en medio de adultos que usan excesivamente la televisión.
7. Procurar que los niños, niñas y adolescentes no vean televisión indiscriminadamente, sino programas de televisión seleccionados previamente, siempre acompañados con adultos que estén en posibilidad de hacer diálogo y reflexión acerca de lo que se ve.
8. Ser conscientes de la importancia de que los niños, niñas y adolescentes coman y duerman bien y en el sitio pertinente, con el fin de que el ver televisión no se convierta en generador de hábitos inadecuados para estas actividades, por lo cual es ilógico que los niños, niñas y adolescentes vean televisión inmediatamente antes de dormirse ni, mucho menos, utilizarla como inductora de sueño.
9. Cuidarse de utilizar la televisión como medio para otorgar premios o imponer castigos.
10. Los adultos deben aprender a sacrificar el disfrute de sus programas favoritos, cuando estén con niños, niñas y adolescentes, si son de los que están en los canales u horarios inconvenientes para ellos.

Recomendaciones acerca de internet (redes sociales informáticas)

Al analizar el quehacer con internet en relación con los niños, niñas y adolescentes es necesario plantear que se debe tener en cuenta que predomine el concepto de cuidado, de protección, tal como lo dice el periodista

colombiano Guillermo Santos: *si cuidamos a nuestros hijos en la vida real, cuidémoslos con firmeza también en la vida virtual.*

Además de las recomendaciones generales, de distintas fuentes se transcriben principios básicos dirigidos a los cuidadores adultos para el uso seguro, responsable y constructivo de las redes sociales informáticas:

1. Respetar la edad mínima de inscripción: la norma general indica que los menores de doce años no deben tener cuenta ni perfil en redes sociales informáticas.
2. Concertar el tiempo que pasan los hijos navegando, el cual debe ser limitado.
3. Mantener una permanente comunicación con los niños, niñas y adolescentes usuarios de redes sociales informáticas, conociendo qué hacen, qué publican y qué comparten.
4. Ser claros y enfáticos en el concepto de que hablarle a los miembros de un chat es lo mismo que hablarle a desconocidos o a extraños.
5. La regla fundamental es que si algo es privado e íntimo no se publique. Además, hay que tener en cuenta que lo publicado es imposible de borrar y se convierte en algo público, por lo que es necesario insistir en que nunca se debe proporcionar información personal familiar: edad, dirección, identificación, teléfono, etcétera.
6. Hacer hincapié en que nunca se debe ir solo a conocer en persona a alguien a quien se conoció en línea.
7. Enseñar el uso de la misma cortesía necesaria al hablar de persona a persona para comunicarse en línea, sin compartir contenidos ofensivos o maltratadores y sin uso de palabras soeces o injuriantes. Además, se debe usar lenguaje correcto.
8. Recalcar en la utilización de las mismas reglas cuando se usen otras pantallas a las que se tenga acceso, como en la escuela, biblioteca o en casa de sus amigos.
9. Mantener el ofrecimiento de que siempre habrá un adulto de confianza al cual se puede acudir si algo relacionado con las interacciones en la web hace sentir triste, asustado o confundido al niño, niña o adolescente.

Lecturas recomendadas

Buckingham D. *Crece en la era de los medios electrónicos*. Madrid: Morata; 2002.

Corporación Red PaPaz. Disponible en:
<http://www.redpapaz.org/intimidacion/>

L'Ecuyer C. *Educación en el asombro*. Barcelona: Plataforma; 2013.

L'Ecuyer C. *Educación en la realidad*. Barcelona: Plataforma; 2015.

Recomendaciones acerca de los mal llamados "videojuegos", mejor llamados videoentretenimientos

Es necesario aclarar que el nombre "videojuegos" es incorrecto, pues solo tienen la finalidad de divertir y de entretener, en asociación de recompensas, sin cumplir las funciones del juego. Además de las recomendaciones generales es necesario tener en cuenta lo siguiente para evitar entorpecimientos en la crianza:

1. Reducir al mínimo posible su uso, de tal modo que no interfieran con otras actividades, como comer, jugar, leer, dibujar, conversar...
2. Procurar que los que se utilicen no sean violentos ni de uso exclusivamente individual.
3. Ante la presión de los hijos, plantear otras formas razonables de entretención como los juegos de mesa que, además, facilitan la interacción con otras personas.
4. Por ningún motivo permitir que los videoentretenimientos reemplacen el cuidado y acompañamiento de los adultos o de otros niños, niñas y adolescentes.

Po todo lo expuesto, las recomendaciones para mitigar el efecto de las pantallas no pueden referirse solo al uso responsable. Estas se deben basar en la realidad de la niñez, la adolescencia y las pantallas, así como en los derechos de niños, niñas y adolescentes (existencia, desarrollo, protección y ciudadanía). Además, estas recomendaciones tienen que estar ancladas en la primacía del acompañamiento humanizante en la crianza y orientarse a impedir que el efecto pantalla obstaculice el acompañamiento facilitador.



Cuando el cuidador adulto presiona el on de una pantalla también presiona el off del niño que cuida

Armando Bastida

.....
**GENERANDO
FELICIDAD**

Comfenalco
ANTIOQUIA
años