



**Un desarrollo sano en el mundo de los medios digitales:
¡Es más fácil de decir que de hacer!**

Por este motivo, ahora hay un orientador:

<https://www.libros-books.com/producto/crecer-sanamente-los-medios-digitales/> que ofrece una ayuda clara a los padres y a todas aquellas personas que tratan con niños y jóvenes respecto a cuáles son las edades en las que, en la medida de lo posible, se ha de evitar el tiempo que se pasa frente a una pantalla, y cuáles son las condiciones bajo las cuales se lo puede integrar de forma sucesiva en el día a día de los niños y jóvenes sin que este interfiera con un desarrollo corporal y psíquico saludable.

¿Conoce esta situación?

Cuando los niños son pequeños: el televisor y el tablet están encendidos – los niños se sienten fascinados y se tranquilizan de inmediato.

Entonces, nosotros podemos:

- hacer nuestro trabajo,
- tener un momento de respiro y de descanso,
- realizar viajes más largos en el coche con la familia sin problemas,
- reunirnos con amigos,

Y no nos vemos agobiados por los deseos y las necesidades que plantean los niños.

Particularmente, en los primeros años de vida, los medios provistos de pantalla tienen un papel nefasto, ya que cuanto más se los utilice, mayor será el freno que estos provocarán al desarrollo.

En este sentido, incluso los niños pequeños muestran rápidamente los primeros signos de un comportamiento parecido a una adicción. Además, se pueden producir fácilmente trastornos en el desarrollo del cerebro.

Posteriormente, cuando los niños son más grandes: están todo el tiempo con el móvil.

- ¿Cuándo vas a hacer finalmente tus deberes? – ¡Más tarde!
- ¿Todavía estás despierto? Son ya las 11 de la noche – Sí, ¿y qué hay con eso?
- ¿No puedes dejar el móvil a un lado ni siquiera para comer? – ¿Qué?, ¿Qué me has dicho?

Como padres queremos que más tarde, cuando nuestros hijos sean mayores, sean también capaces de manejar la tecnología digital de forma competente y con autodeterminación.

Pero, ¿qué necesitan los niños para desarrollarse de forma sana?

El cerebro y los órganos de los sentidos se desarrollarán mejor cuanto más abundancia de actividades de tipo lúdico, corporal, comunicacional y artística haya durante la infancia y también cuanto más intensa pueda ser la relación que los niños más pequeños y mayores tengan con su entorno natural, los animales y las plantas.

El factor decisivo es:

El desarrollo del cerebro se estimula y fomenta de forma óptima por medio del afán de descubrimiento, la actividad desarrollada por iniciativa propia y por la denominada autoeficacia.

Sin embargo, debido a que tanto el cerebro como el cuerpo en desarrollo de los niños y jóvenes no son una máquina, su desarrollo tampoco se puede fomentar mediante dispositivos inteligentes.

El tiempo que se pasa frente a una pantalla, que reemplaza a la iniciativa propia, más bien produce anomalías físicas y psíquicas, que con el paso del tiempo adquieren una dimensión cada vez mayor. Estas incluyen desde daños posturales, producto de la falta de movimiento, hasta trastornos en la adquisición del lenguaje y otros déficits en términos de motricidad fina, además de problemas psíquicos como un aumento de los estados de ansiedad, una creciente irritabilidad, trastornos del sueño y una menor tolerancia a la frustración.

No obstante, lo que resulta especialmente aterrador es que varios estudios han constatado que hay una pérdida de la empatía y la capacidad de concentración. En el orientador de medios mencionado anteriormente encontrará todas las referencias bibliográficas al respecto.

El cerebro es un órgano relacional y su desarrollo más saludable se lleva a cabo mediante la percepción de las actividades corporales propias y mediante el contacto con el mundo real y las interacciones con el entorno realizadas de forma análoga.

Para que los centros de control del cerebro anterior maduren y se desarrollen los requisitos neurológicos que hacen posible el pensamiento independiente, el sentido de responsabilidad y la autoconciencia, se necesita de unos 16 años. Por lo tanto, hasta que no se alcance esa edad, se concluye que:

La iniciativa propia deberá estar en primer lugar y luego la digitalización.

Es decir, el tiempo que se pasa frente a una pantalla deberá existir solo cuando se lo necesita con un fin específico y no como una forma de pasatiempo.

Dr. Med. Michaela Glöckler y Bernadette Lange

Movimiento ciudadano por una educación humana

www.eliant.eu y

<http://www.aufwach-s-en.de/das-buendnis-fuer-humane-bildung/>