



# #USEMOS BIEN LA TECNOLOGIA



## Balance Digital

En los primeros años de vida se pone en juego el desarrollo de los niños, su lenguaje, motricidad y habilidades sociales. Para que esto ocurra de buena manera, se necesitan 2 cosas:

1. Interacción con los demás. Si, que les hablemos, toquemos y riamos con ellos.
2. Salir a jugar. Plazas, parques, juegos y libros. Es cierto, no es fácil, los niños nos necesitan y de nosotros depende su bienestar. Si le ofrezco rápidamente la pantalla para calmarlo y yo poder seguir haciendo lo mío, le resto momentos de interacción y actividades donde va a aprender las herramientas esenciales para la vida. Las pantallas no son chupetes. Si ocupo la tecnología para hacer aún más enriquecedores y entretenidos esos momentos, está todo bien.

A medida que los niños crecen la clave está en el tiempo de uso de las pantallas. ¿Cuánto se recomienda? Entre 1 y 2 horas al día. Los escolares que dedican estas horas de su tiempo libre a las pantallas, presentan buenos índices de felicidad, satisfacción con ellos mismos y entorno. ¿Qué quiere todo papá o mamá? Que sus hijos sean felices. Y qué podemos hacer para esto?

Si queremos que las pantallas sean un aporte, cuando son pequeños debemos utilizarlas en compañía. **Ver un video y comentarlo, conversar sobre lo que entendieron y que podemos aprender de ahí, marca la diferencia.** Cuando van creciendo y conocemos sus intereses, podemos aprovechar las tecnologías para potenciar aún más sus habilidades, realizar en conjunto experimentos con tutoriales y aprender a tocar un instrumento, son sólo algunas de las infinitas posibilidades que tenemos con las tecnologías, la conectividad y el acceso a información.

El desafío está en estar ahí. Ser parte de estas actividades y no dejarlos a la deriva ilusionados con que ya saben usar los aparatos y no nos necesitan. Debemos ser parte del uso de las tecnologías, somos los adultos quienes con nuestra experiencia y habilidades cognitivas ya formadas, podemos guiar y acompañar a los niños. **Su uso ilimitado, y en solitario causará efectos que no deseamos. Dejarlos expuestos no es una opción.**