



# USO DE PANTALLAS Y CONVIVENCIA SOCIAL EN NIÑOS

Las nuevas generaciones nacieron con la tecnología en sus manos, han crecido con ella y les resulta mucho más fácil su uso. Desde muy pequeños han tenido acceso a distintos dispositivos electrónicos y pantallas, tanto para temas educativos como de entretenimiento. Pero eso no significa que sepan hacerlo con responsabilidad y cuidado; y es de ahí, de donde nace la importancia de enseñarles a tener un uso adecuado de las pantallas en su día a día. La educación sobre el uso de las pantallas debe de buscar el desarrollo de habilidades que mejoren el uso de la tecnología y les den las herramientas para que ellos mismos aprendan a usarla de forma segura y responsable.

El tiempo de pantalla sugerido para los niños depende de su edad; y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, las recomendaciones que debes de tener en cuenta para tus pequeños son las siguientes. Se desaconseja el uso de pantallas hasta los 2 años. Para los niños de 4-2 años, el tiempo dedicado a las pantallas no debe de exceder de 1 hora; mientras que a partir de los 5 hasta los 17 años, su uso deberá ser menor a las 2 horas. Estas recomendaciones buscan que los niños realicen otro tipo de actividades a lo largo del día, como practicar algún deporte, leer, estudiar, convivir con la familia o con amigos, etc.; y es que un uso excesivo de pantallas puede afectar negativamente la convivencia social de los niños.

En temas sociales, si los niños pasan mucho tiempo frente a este tipo de dispositivos, tiene menos oportunidad de interactuar con la gente que está a su alrededor, lo que dificulta el desarrollo de habilidades sociales como el saber cómo entablar y mantener una conversación, tener empatía, resolver problemas, presentarse a los demás, e incluso el mantener el contacto visual o escuchar activamente. La falta de estas habilidades puede afectar la convivencia de los niños con sus compañeros de la escuela, amigos, maestros o incluso la familia.

Otro punto por considerar en los niños es que el uso de la tecnología, y en específico, de las redes sociales, puede llevar a una mayor comparación y sentimientos de insatisfacción o inferioridad. Los estereotipos están muy a la vista de todos y estos pueden afectar negativamente la autoestima de los niños o pueden limitar sus aspiraciones, al hacerles creer que ciertos roles no son "para ellos".

Sin embargo, es importante recordar que el uso de pantallas ya forma parte de nuestras vidas e incluso su uso moderado y controlado es de gran utilidad para los niños. Facilita el acceso a información educativa, permite el desarrollo de habilidades digitales y la adquisición de nuevos conocimientos, genera una red de conexión con amigos, etc. La clave está en encontrar un equilibrio, establecer límites saludables para el uso de pantallas y enseñar sobre cómo y cuándo usar la tecnología; mientras que se fomenta la realización de otro tipo de actividades durante el tiempo libre de tus pequeños para que también puedan desarrollar otro tipo de habilidades y destrezas.