



Tecnología



**Mª Cristina  
Pérez Pietri**

Pedagoga

---

## Evitar los dispositivos móviles en pleno siglo XXI parece un hecho imposible

---

Nuestros hijos viven rodeados de tecnología, ya sea en casa, en el colegio o en la calle. Por esta razón, uno de los grandes retos que se nos presenta como padres, es conseguir educar a nuestros hijos restringiendo al máximo el uso de la tecnología.

Investigadores sugieren que la exposición temprana a la televisión puede causar problemas de atención posteriores. La muestra del estudio sugiere que las horas de visualización de televisión por día en los niños de 1 y 3 años se asocian directamente con

problemas de atención posteriores, que se hacen presente a los 7 años. (Christakis, DA & Zimmerman, Frederick & Giuseppe, DL & Mccarty, Cari. -2004-)

Si lo piensan, la imaginación en la infancia es el punto de partida para el desarrollo cognitivo, creativo, la resolución de problemas y la relación con las personas. Según Piaget, desde los dos años hasta los siete años se desarrolla el pensamiento egocéntrico en el cual la imaginación comienza a desarrollarse y el lenguaje se convierte en el medio de expresión más importante. El mal uso de la tecnología en estos primeros años limita el desarrollo de la imaginación y afecta directamente al desarrollo de sus habilidades sociales, psicomotrices y comunicativas.

Grandes iconos de la tecnología como Steve Jobs o Bill Gates han sido realmente estrictos con el uso de la tecnología al momento de educar a sus hijos. No se trata de apartarlos, sino de evitar los efectos nocivos que podrían ocasionar y, sobre todo hacer un seguimiento del tiempo y de los contenidos a los que pueden estar expuestos nuestro hijos. Una de las principales razones es que el uso de la tecnología en la infancia puede causar adicción, además del debilitamiento del desarrollo de las habilidades sociales.

Como ya os decíamos en nuestro artículo: la tecnología, un aliado para que nuestros hijos aprendan más y mejor, la tecnología en sí misma no es mala o nociva. Sin embargo, como padres debemos ser capaces de hacer un uso adecuado, inteligente y responsable de ella para que se convierta en un aliado al momento potenciar los talentos de nuestros hijos. A continuación, os compartimos algunos puntos que podríamos integrar en nuestras rutinas para conseguirlo.

## 5 pasos para educar a sus hijos sin la tecnología

Existen infinidad de alternativas que podemos poner en práctica al momento de educar a nuestros hijos. Ellos deben aprender a disfrutar de momentos de desconexión del televisor, smartphones o tablets y ordenadores, tal como lo hicimos nosotros durante nuestra infancia. Algunas de las siguientes actividades pueden convertirse en grandes oportunidades:

**Deporte o salidas en familia:** Aprovechar los fines de semana para salir a practicar deporte junto a nuestros hijos. La práctica de deporte en grupo ayuda a estrechar la relación con otros permitiendo crear hábitos de vida saludables (rutinas, organización, alimentación...). Por otra parte, son muchos los beneficios físicos y psicológicos que aporta el deporte en cualquier etapa de nuestra vida. Aun cuando no seamos grandes deportistas podríamos practicar ciclismo, patinaje, tenis, natación, gimnasia, trekking, o cualquier otra alternativa similar. **Actividades extraescolares:** Las actividades extraescolares aportan grandes beneficios para el desarrollo de nuestros pequeños. Gracias a ellas los niños pueden mejorar sus habilidades sociales, aprender a lidiar con otros, gestionar el trabajo en equipo y desarrollar su salud física, emocional, cognitiva, etc. Actualmente la oferta de actividades extraescolares se ha ampliado de manera considerable pudiendo acceder tanto a las más comunes como lo son la práctica de algún deporte, idioma, lengua extranjera o el aprendizaje de un instrumento musical, hasta

algunas muy específicas como la práctica del método Doman, Kumon, Montessori, Robótica, Programación, entre otros. **¡Es hora de jugar!**: Buscar junto a nuestros hijos un espacio de tiempo en donde podamos jugar en familia ayuda a estrechar la relación y permite generar buenos recuerdos familiares, progresar en el control de sus emociones, desarrollar su autoestima y mejorar la imaginación o creatividad. Jugar en familia puede significar casi cualquier cosa. Desde coger una pelota para lanzarla, hacer la sobremesa proponiendo chistes, rimas o adivinanzas hasta utilizar los tradicionales juegos de mesa como el parchís o la oca, el time´s Up!, dixit, o aquellos que permiten estimular la memoria, o disfrutar de juegos científicos. No se trata de disponer de un momento muy estructurado, sino de improvisar también momentos en nuestras rutinas familiares dónde podamos generar otro tipo de vínculos y relaciones con nuestros hijos. **Salidas familiares**: Planificar una excursión o inventar alguna excusa que nos permita disfrutar de la naturaleza, descubrir nuevos lugares, despertar la curiosidad, hacer volar la imaginación o simplemente vivir nuevas experiencias es parte importante de las tareas que tenemos como padres. En todas las ciudades o en los alrededores existen opciones culturales disponibles como por ejemplo asistir a una obra de teatro, a una biblioteca, a una sesión de cuenta cuentos, a fiestas o ferias locales o bien disfrutar sencillamente de la naturaleza y visitar un parque, subir a la montaña, ir a un lago o bien disfrutar de la playa. Estamos seguro de que en tu entorno encontrarás actividades muy diversas, solo es cuestión de planificar estas salidas y ponernos en marcha. Además de mantener a nuestros hijos realizando actividades sin el uso de la tecnología conseguiremos fomentar la comunicación y trabajar valores en la familia. **¡Amigos hoy y siempre!**: Como padres podemos organizar momentos invitando a amigos de nuestros hijos a pasar un rato tanto fuera como dentro de casa. Pero para asegurar que realicen actividades sin el uso de la tecnología debemos proponerles opciones y alternativas. Podríamos invitarlos a realizar una receta de galletas (perfectas para navidad o cualquier ocasión) o bien hasta proponerles que hagan una pizza para merendar o comer. Otras alternativas pueden ser recuperar juegos de mesa que ya han dejado de jugar o buscar alguno diferente que pueda ser una novedad para los invitados y que despierte la curiosidad.

También podríamos definir actividades como crear collares o jugar con pistas de coches, etc. Lo más importante es que como padres podamos planificar alternativas diferentes a jugar con la consola, la Tablet o el teléfono y buscar la interrelación entre los niños y la posibilidad de que se generen momentos dónde se liberen endorfinas, perfectas para crear momentos de felicidad y disfrute.

EXPERTO:

M<sup>a</sup> Cristina Pérez Pietri

Pedagoga

