




“El uso de tecnologías en los padres y sus consecuencias”.



- 🐾 El mundo de hoy nos obliga a tener multiplicidad de roles en un espacio limitado de tiempo, y cumplirlos con el mayor éxito posible.
- 🐾 Somos padres, trabajadores, hijos, amigos, etc., a tiempo completo, y las diversas tecnologías nos han ayudado a cumplir con estos roles de manera más eficiente, pero no siempre de la manera más eficaz.
 - 🐾 Estando en el trabajo nos preocupamos de nuestros hijos.
 - 🐾 Estando en casa, nos preocupamos de trabajo.
 - 🐾 Estando con los amigos, nos preocupamos de nuestros padres. Etc.

*Social
media
and screen
time* 

El mes pasado, en una dinámica que me tocó realizar a niños de básica, les pedí elegir el animal que más los representara. Grande fue mi sorpresa cuando un niño eligió una mosca. Cuando le pregunté por qué, me dijo que así se sentía en su casa: iba de lugar en lugar sin que nadie lo notara, y cuando se acercaba, le decían que se fuera. Hace algunas semanas, después de hablar sobre cómo el uso no regulado de redes sociales aumentaba la sensación de soledad, una niña de octavo me dijo sentirse sola y me mostró sus heridas en la muñeca. ¿Tu mamá sabe?, le pregunté. "Para qué, si lo único que le importa es su celular". Ayer me citaron de urgencia a un colegio. Pensé que sería otro caso de cyberbullying, por eso me sorprendí al ver la directora del ciclo preescolar. "Lo urgente para nosotros son los niños de kínder: casi no están hablando y les cuesta relacionarse y jugar con los demás", contó.

🐾 *Los niños imitan lo que ven en sus casas, y los padres han transformado la oportunidad de interacción que ofrecen las pantallas, por el problema de sobreexposición que presenta su uso desregulado. Hace poco, un amigo cuya madre dejó de reconocerlo por demencia, me dijo que era lo peor por lo que había pasado: tener una mamá, pero con la que era incapaz de relacionarse. Cerró con la frase: "**Me siento un huérfano de madre viva**".*

Dos ideas centrales.

🐾 Uno: *Regulación. Los niños deben saber que en la casa hay límites y reglas. ¿Qué hacen los que saben? Steve Jobs, fundador de Apple, nunca permitió un Ipad sobre la mesa. Bill Gates, de Microsoft, dijo en numerosas ocasiones que limitaba el tiempo de pantalla, especialmente antes de acostar a sus hijos, y que no tenían celular hasta que cumplían 14 años, aunque sus amigos ya tuvieran.*

Evan Spiegel, cofundador de Snapchat, no solo limita el uso de tecnología a su hija de 7 años a una hora y media semanal, sino que además valora que sus padres hayan regulado su propia exposición a TV hasta ser un adolescente. Dice que esto le permitió dedicar tiempo a otras actividades mucho más significativas como jugar y leer.

- 🐾 Dos: Depositar amor y atención en la cuenta de ahorro emocional de nuestros hijos. Es fundamental entender que la CALIDAD es mucho más relevante que la CANTIDAD de tiempo que les damos.*
- 🐾 Sé que en muchos hogares ambos padres trabajan, pero, por eso mismo, los niños y jóvenes deben sentir que esos escasos minutos de atención que reciben, es de verdad para ellos y que no deben competir con el teléfono para que los miremos.*

Fuente: El Mercurio, Economía y Negocios

<http://www.economiaynegocios.cl/noticias/noticias.asp?id=562718>

Los invitamos a reflexionar:



- 🐾 Cómo le estamos dedicando tiempo a cada una de las áreas que nos son importantes en nuestras vidas y evaluar si estoy entregando tiempo de calidad, o solo cantidad.
- 🐾 ¿Nuestros hijos/as se sienten "vistos"?
- 🐾 ¿Nuestros hijos/as se sienten escuchados?
- 🐾 ¿Reciben el espacio que requieren? Tanto mental, como emocional y físico?.



Social
media
and screen
time 



It's
good
to
talk 