

SOBREEXPOSICIÓN A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN durante la cuarentena

En la actualidad los niños y adolescentes crecen en un mundo altamente digitalizado accediendo fácilmente a un sinnúmero de contenidos e información, siendo influenciados por tecnologías que se han convertido de manera progresiva en instrumentos imprescindibles en la vida de las personas (como herramientas de trabajo, estudio, entretención, aprendizaje, conexión con otros, etc). Ello, ante la situación de pandemia que ha forzado a mantener distanciamiento físico, se ha visto acrecentado por la relevancia que dichas tecnologías representan como canal de comunicación y encuentro.



La contingencia que atravesamos a nivel mundial ha obligado a las familias a permanecer en casa, y con ello estar más expuestos a los contenidos e información que transmiten permanentemente los distintos medios de comunicación (noticiarios, radio, periódicos, redes sociales, etc), pudiendo impactar en la salud mental de los distintos miembros del grupo familiar, generando ansiedad y miedo. En el caso de los niños y niñas, es muy relevante poder reflexionar sobre a qué información les exponemos, y transmitir sólo lo necesario para su entendimiento, sensibilidad y nivel de comprensión, de forma adaptada a su edad. En este sentido, es importante considerar que inundarlos con información que no puedan procesar los podría agobiar y generar comportamientos más complejos de abordar para los adultos.

Ante lo anterior, es recomendable que las familias puedan mantener un nivel de diálogo permanente en relación a lo que está ocurriendo, a fin de elaborarlo, así como también desmentir informaciones falsas que pueden incrementar el nivel de estrés, poniendo atención a que las fuentes sean fiables. Es fundamental, en este escenario, buscar temas de conversación diferentes, que vayan más allá de los datos sobre el avance del virus y sus consecuencias en nuestro país, y limitar la exposición a las noticias. Los padres deberán evaluar si es oportuno o no que los niños y niñas vean los noticiarios, dado que como norma general para menores de 6 años se considera que su contenido no es apropiado. Se sugiere hacer énfasis en las medidas de higiene y prevención de transmisión del virus, así como también vincular la contingencia a iniciativas solidarias y experiencias positivas que han surgido a partir de ella; y dejar los datos sobre contagios, cuarentena o noticias locales sólo para los adultos.

Cuidado y prevención

Las tecnologías hoy se han convertido en grandes aliados a la hora de mantenerse conectado a los acontecimientos derivados de la situación de emergencia sanitaria, y de conservar cierta normalidad a nivel de relaciones sociales, trabajo, estudio, etc. Sin embargo, los padres deberán ser mediadores en su utilización por parte de sus hijos, debiendo ejercer un adecuado monitoreo, acompañamiento y supervisión, a fin de que el acceso al mundo virtual sea un recurso y no un elemento que entorpezca las rutinas y funcionamiento familiar. Niños y adolescentes sienten la necesidad de participar y pertenecer a redes sociales para estar en contacto con sus pares y sentirse parte de la sociedad. Por esta razón, los adultos deberán estar atentos al abuso de las mismas, ya que su uso sin supervisión ni regulación se asocia a una gama de riesgos físicos, cognitivos, sociales y psicológicos, tales como depresión, disminución de la atención, insomnio, alteraciones del sueño, estrés, sedentarismo, dependencia, desórdenes alimenticios, entre otros.

Ante este panorama, resulta indispensable entonces que los padres o cuidadores, actúen considerando lo siguiente:

- Ser modelos de un adecuado uso de las herramientas que proporciona internet.
- Alternar la utilización de aparatos tecnológicos, con otro tipo de entretenimiento tales como juegos de mesa, dibujos, lectura de cuentos, manualidades, etc.
- Evitar el uso de tecnologías en los momentos de encuentro familiar (almuerzo, cena, desayuno, etc).
- Brindar un espacio exclusivo de atención sostenida y contacto visual cada vez que los niños o adolescentes necesiten comunicarse.
- Evitar programas, juegos y otros medios digitales con contenidos violentos.
- Formar una opinión crítica en los niños y adolescentes sobre el contenido de internet, enseñándoles a discriminar aquello que puede llegar a ser perjudicial.
- Ver televisión junto a sus hijos, pues acompañarlos en estos momentos le permitirá a los adultos tener espacios para conversar sobre el contenido de los programas, los valores implicados y enterarse de qué es lo que ven ellos.



COGNITA

An inspiring world of education

juntos enfrentamos el
Coronavirus