

TEMA 3



**INFLUENCIA DE LAS
NUEVAS TECNOLOGÍAS**

TEMA 3

1. EVOLUCIÓN DEL INTERNET Y NACIMIENTO DE LAS TICS.
2. USO DE LAS TICS EN NUESTROS HIJOS.
 - 2.1. ¿QUÉ NOS PLANTEAMOS?
3. CLAVES Y RECOMENDACIONES.
4. EFFECTOS DE LAS PANTALLAS.
5. CURIOSIDADES

1. EVOLUCIÓN DEL INTERNET Y NACIMIENTO DE LAS TICS.

- Años 50: Los primeros pasos de Internet.
- Años 60 y 70: Se desarrollan y mejoran.
- Década de los 80: Se ponen las bases técnicas y los cimientos infraestructurales del Internet que conocemos.
- A partir de los 90: Internet despegua y se desarrolla con gran fuerza con el nacimiento de la *World Wide Web* (La Web). A partir de ese momento, Internet, aporta valor añadido a la informática y a las comunicaciones y aparece el término de las TICS (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

2. USO DE LAS TICS EN NUESTROS HIJOS.

**LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA
INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN
HAN VENIDO PARA QUEDARSE.**

**TENEMOS QUE APRENDER A
RELACIONARNOS CON ELLAS DE
FORMA SALUDABLE.**

2.1. ¿QUÉ NOS PLANTEAMOS?

- ¿SON BUENAS LAS TIC PARA MIS HIJOS?
- ¿TENGO QUE REGULAR Y CONTROLAR SU USO?
- ¿EL USO DE LAS TIC LE RESTA TIEMPO A OTRAS ACTIVIDADES?
- ¿CÓMO PODEMOS AYUDARLES A INTEGRAR ESTAS TECNOLOGÍAS DE FORMA POSITIVA EN SU VIDA COTIDIANA?

3. CLAVES Y RECOMENDACIONES

1. SER PADRES Y MADRES TECNOLÓGICOS.
2. CONOCER LOS INTERESES DE NUESTROS HIJOS.
3. MEJOR LOS ESPACIOS Y TIEMPOS COMPARTIDOS.
4. AYUDARLES A PLANIFICAR SU TIEMPO LIBRE.
5. LO PRINCIPAL ES NUESTRA COMPAÑÍA.
6. NUESTRA CONDUCTA ES EL MEJOR MODELO.
7. RECOMENDACIONES GENERALES.

1. SER PADRES Y MADRES TECNOLÓGICOS



Tu hijo no es un experto. Por mucho que podamos pensar que saben más que el adulto, no debemos olvidar que existen unos programadores detrás de todo esto que lo que quieren es captar su atención.

Por ello es muy importante que estemos actualizados y bien informados sobre las nuevas tecnologías disponibles. Esto es fundamental para poder dialogar con ellos sobre estos temas y establecer ciertas "normas de uso".

2. CONOCER LOS INTERESES DE NUESTROS HIJOS



Muchas veces solemos establecer limites en su uso basadas exclusivamente en el tiempo ("Una hora al día, no más") o en ciertos usos ("Solo para las tareas del cole").

Pero internet es también una puerta de entrada a su música favorita, a historias y personajes de ficción, y a muchos otros aspectos que forman parte de su relación con el mundo.

Una buena estrategia es dialogar con ellos, preguntarles sobre sus intereses y acordar, de forma clara, las pautas de uso para evitar, o al menos reducir, los conflictos.

3. MEJOR EN LOS ESPACIOS Y TIEMPOS COMPARTIDOS



El uso abusivo de las nuevas tecnologías como móviles, videojuegos, ordenadores, etc., puede meter a los niños y niñas en un mundo virtual y, con el tiempo, aislarlos.

Para evitarlo es recomendable que hagan uso de estas TICS en los espacios compartidos por la familia, e incluso compartir con ellos la actividad, ya que de esa forma se podrá supervisar mejor para qué las usan y al mismo tiempo interactuar con ellos.

4. AYUDARLES A PLANIFICAR SU TIEMPO LIBRE



Una tarea muy importante que tenemos los adultos es ayudarles a organizar las horas que pasan fuera del colegio, consiguiendo que establezcan prioridades y tiempos para: las actividades extraescolares, la tarea de la escuela, el ocio y el uso de las TICs.

Lo fundamental es que ninguna de esas cuestiones le robe todo el tiempo a las demás.

5. LO PRINCIPAL ES NUESTRA COMPAÑÍA



Existen controles parentales que nos ayudan a regular el uso que ,nuestros hijos e hijas, hacen de las nuevas tecnologías, por ejemplo: limitando su acceso a determinadas páginas webs o a canales de televisión.

Pero esas herramientas
son un complemento a nuestra tarea educativa,
no la sustituyen.

6. NUESTRA CONDUCTA ES EL MEJOR MODELO



Somos referentes para nuestros hijos e hijas, y si queremos que comprendan la importancia de regular el uso de las TICS, lo primero que debemos hacer es hacer un uso adecuado nosotros mismos. Por ejemplo: si les pedimos que desconecten el teléfono móvil, porque les estamos hablando, y no nos hacen caso, no podemos estar respondiendo mensajes Whatsapp mientras estamos cenando en familia.

La coherencia entre nuestros dichos y nuestros actos es fundamental.

Hay que dar ejemplo (modelo parental).

7. RECOMENDACIONES GENERALES.



1. **Es muy importante identificar el papel que tienen "las pantallas"** en nuestras vidas. Saber y conocer si estoy bastante tiempo apegado a ello, si dependo de ello, de las redes sociales, de los e-mails, del trabajo. Ser sincero y honesto conmigo mismo para identificarlo.
2. **Desactivar las notificaciones de las pantallas de inicio.** Pasamos demasiado tiempo en alerta por este motivo, el dispositivo nos domina. Desactivarlas ayuda a tener más capacidad de control sobre nuestra atención.
3. **Desconectar** cuando estemos con otras personas, en una comida o una reunión. No mirar el móvil ayuda a controlar nuestra atención, nuestros impulsos y hacemos sentir importante a la persona que tenemos delante.

4. A los más pequeños, **leerles cuentos o contarles historias**, donde imaginamos, soñamos, preguntamos y conversamos. Fomentar la parte creativa, **lo simbólico versus a las imágenes, el sonido y el movimiento**, que van a una velocidad donde su cerebro no esta preparado para decodificar todo eso.
5. De **0-2 años**: nada de exposición a pantallas (se deben promover los juegos motrices y fortalecer la relación de los chicos con el mundo real).
6. De **2-5 años**: limitar a una hora al día. Además, deben ser programas o juegos de "alta calidad". Los padres deben verlos juntos a sus hijos para ayudarlos a entender y aplicarlos a la vida real).
7. **Más de 6 años**: establecer bien claro los límites (como en otras áreas).

4. EFFECTOS DE LAS PANTALLAS

1. Cuando se utiliza una tecnología rápida (móvil, tablet, etc.), en el cerebro se produce **dopamina** (la hormona placer). Se acostumbran a ese placer y cuando no lo tienen se sienten inquietos, aburridos, etc. La tecnología tiene un mecanismo adictivo, de ahí que las pataletas en niños sean de mucha intensidad. El mecanismo interior es similar a otra adicción. Algo que le genera placer refuerza la conducta. Entonces, solo el hecho de poder conseguirlo, ya le genera esa descarga de dopamina y refuerza aun más la conducta (Adicción).
2. **Aunque intentamos hacer dos cosas a la vez, el cerebro no puede.** Atender dos acciones que requieran de atención focalizada y provoca más distracciones, más errores y menos efectividad.
3. **La televisión en cuartos provoca trastornos del sueño, trastornos de la conducta alimentaria, y obesidad.**
4. Está demostrado que la **televisión de fondo** provoca retraso en lenguaje de los niños, por el hecho de que la interacción con los hijos es a medias, intermitente, discontinua e ineficaz.

5. La tecnología no es mala, es **el uso inadecuado** es lo que **puede generar severos trastornos del neurodesarrollo**. Puede afectar a distintas áreas: en la atención, en el sueño, en el lenguaje, en el desarrollo cognitivo, etc.
6. Es **contraproducente en el Neurodesarrollo** (procesos de cambios, plasticidad cerebral).
7. Es un **tema de salud más importante de lo que creemos**. La tecnología avanza muy rápido, más de lo que nuestra capacidad pueda entender de que se trata. Estamos inmersos en ella. Tenemos que prevenir.
8. Personas con pantallas desde que nacen pueden presentar un **comportamiento similar a los TEA** (no hablan, no te miran a los ojos). Si están sobreexpuestos a todos los medios, su cerebro no puede organizar toda esta información.

9. **El contacto** interhumano (apego, juego, miradas, compartir, conversación, con padres, hermanos, amigos) **versus las tecnologías**. Esto esta sufriendo cada vez más a la interacción entre personas. A más pantallas, menos interacción.
10. **La amistad de verdad supone conocerse mutuamente**, compartir quienes somos. Por las redes no mostramos lo mismo (podemos tener muchos amigos en Facebook, pero no en la realidad).
11. Los estudios indican que los menores de 5 años aprenden de las relaciones interpersonales y de las experiencias sensoriales, no tiene sentido en esa franja de edad relacionar dispositivos con el aprendizaje.
12. Hoy en día los niños no se frustran porque ante ello le damos la pantalla. "Pan para hoy, trastorno del neurodesarrollo para mañana", **Chupete digital**. Ejemplo: En una consulta, el adulto le ofrece la pantalla para poder hablar con los profesionales.

5. CURIOSIDADES

- Se dice que dirigentes de empresas tecnológicas de Silicon Valley, California (sede de la mayoría de las empresas tecnológicas) mandan a sus hijos a colegios donde no se usan las pantallas, mientras que sus empresas les venden dispositivos tecnológicos a colegios públicos. También, le hacen firmar contratos a las niñeras que se encargan de sus hijos donde se prohíbe utilizar dispositivos en casa.
- Estudios indican que hay más consumo de tecnología en las familias desfavorecidas, por lo que el consumo de internet aumenta la brecha social. Tiene sentido, porque internet no da las herramientas para navegar en internet, cuanto menos preparado esta una persona, más vulnerable está frente a los efectos secundarios de la tecnología.
- Un estudio de 2019, dice que la generación "millennials" (81-91) es la que más sola se siente. Un 30% dice no tener mejor amigo y 20% dice no tener ningún amigo.