

# Académica UCM entregó consejos para disfrutar el tiempo en familia sin pantallas

Con el objetivo de disfrutar del tiempo de calidad con los niños y niñas durante los fines de semana o en el término de las vacaciones de invierno, la docente de la Escuela de Educación Parvularia de la Universidad Católica del Maule, Dra. Sandra Castro Berna, entregó diversas recomendaciones para aplicar en casa.

Televisión, celulares, tablets o diversas pantallas constantemente están siendo manipuladas por niños y niñas, lo que muchas veces provoca que no puedan disfrutar de tiempo de calidad en familia. Ante ello, la académica de la Escuela de Educación Parvularia de la Universidad Católica del Maule (UCM) en Curicó, Dra. Sandra Castro Berna, reflexionó sobre la importancia de poder aprovechar el tiempo juntos y evitar el uso excesivo de aparatos tecnológicos.

“Es crucial aprovechar este tiempo para acercarnos a nuestros hijos(as), jugando y participando en actividades que fomenten el diálogo, la risa y la interacción familiar. Los niños y niñas pequeñas

son sensibles observadores y necesitan modelos a seguir para apropiarse de roles y comportamientos”, comentó. Además, recalcó que el adulto debe cumplir un rol formador en el uso responsable de celulares. “Las pantallas median nuestras prácticas sociales, y el uso que hacemos de ellas delante de los niños(as) ejerce una fuerte influencia. Es un buen momento para enseñarles a planificar su tiempo y regular el uso de dispositivos electrónicos”, añadió.

Ante esto y aprovechando los últimos días de vacaciones de invierno, la experta UCM recalcó que las madres y padres pueden enseñar a sus hijos a diferenciar entre ficción y realidad para

evitar el aislamiento social. “Cada vez hay menos contacto con otras personas por permanecer conectados. Es fundamental que ayudemos a nuestros hijos(as) a mantener interacciones sociales saludables”, sostuvo.

Según comentó Sandra Castro, existen dos aspectos claves a considerar. “El apoyo a menores de seis años, ya que no tienen la capacidad de regulación y el segundo es evitar el uso de pantallas antes de los dos años por su poca maduración”, explicó.

No obstante, hizo hincapié es que a una edad adecuada las pantallas pueden tener un efecto positivo, siendo capaces de “producir una buena alfabetización digital, incorporando a la búsqueda de

información y conocimiento de otras realidades, e incluso a la iniciación por la lectura”, dijo.

Aprovechar el tiempo

Para lograr tener tiempo de calidad en familia, la responsabilidad recae en los adultos, por lo que Sandra aconsejó planificar y organizar actividades dentro de la rutina diaria, dejando un horario exclusivo para los hijos e hijas. “El trabajo en familia es compartido, y es importante que todas las ideas sean bien recibidas y que nos atrevamos a hacer cosas nuevas y disfrutar en familia”, afirmó.

“La calidad del tiempo en familia se mide por el impacto positivo y las experiencias

conseguidas”, complementó la académica y para lograrlo entregó diversos consejos para estimular la creatividad y la imaginación. “Facilite herramientas o materiales como tubos de papel higiénico, cajas de té y botellas plásticas. Deje que los niños(as) diseñen solos, actúen con libertad y aprendan de sus errores”, indicó.

Y agregó: “Usar disfraces confeccionados con diferentes materiales e improvisados puede ser una actividad muy divertida. Permítanse disfrutar jugando con libertad”, recomendó, añadiendo que “acompañar los momentos de juego con música puede estimular la imaginación de los niños(as) y transportarlos a diferentes ambientes”.