



Consejos para ayudar a niños y niñas a tener éxito en un mundo digital

**iConsejos de expertos diseñados para
ayudarlo a identificar el perfil digital de un
niño e ideas prácticas para ayudar a los
niños a tener éxito!**

Aubrey Schmalle, OTR/L

Cómo el crecimiento de la tecnología está afectando a nuestros niños

En los últimos 15 años, la tecnología se ha convertido en una parte necesaria de la vida. La tecnología inteligente contiene aplicaciones para casi todo lo que pueda necesitar para mantenerse conectado digitalmente con otros, administrar finanzas, jugar juegos, escuchar música, leer libros, hacer tareas, colaborar en un proyecto, consultar el correo electrónico, ver videos de YouTube, aprender un idioma... ..Si puedes soñarlo, hay una aplicación para eso.

A medida que la tecnología se ha convertido en un elemento básico en la educación, el tiempo libre, el trabajo, la conexión con las personas y la gestión de la vida personal, tanto los niños como los padres tienen dificultades para mantenerse involucrados en actividades que no son pantallas. Con la tecnología notificándonos constantemente sobre la necesidad de prestar atención a las 500 cosas que suceden a la vez (y eso es solo en un iPad), nuestros hijos están conectados para distraerse.

Las investigaciones sugieren que las tasas de ansiedad, depresión y soledad están aumentando. Más niños que nunca reciben apoyo en la escuela para las dificultades de atención además de las dificultades para aprender. Los niños usan Me gusta y Comentarios como una medida de importancia mientras sueñan con convertirse en personas influyentes y ganar dinero en línea. Los jugadores juegan hasta altas horas de la noche, lo que afecta su sueño, su capacidad de aprender y su capacidad para disfrutar de la vida fuera de la emoción del videojuego. Este es un mundo digital en el que no tenemos los hábitos, límites y estrategias para manejar y tampoco nuestros hijos. Así que terminamos criando niños distraídos, desorganizados y desregulados en lugar de niños felices, bien adaptados y exitosos.

Entonces, trabajemos juntos para aumentar nuestra conciencia digital y comenzar el proceso de reequilibrar el papel de la tecnología en la vida de nuestros hijos para ayudarlos a crecer con éxito en un mundo digital.

DATOS RAPIDOS

de los informes de violencia
escolar, CDC y DOE

La tasa de ansiedad aumentó del 7,1 % al 9,4 % en los adolescentes antes de la pandemia

44% de los adolescentes reportan sentimientos de tristeza y desesperanza en 2021

El número de niños que reciben educación especial aumentó del 11,6 % en 2010 al 15,9 % en CT en 2022

A nivel nacional, el 15 % de los niños reciben educación especial bajo Otros problemas de salud en comparación con el 12 % para el autismo.

El ciberacoso subió al 16 % en 2021 frente al 8 % en 2009 para estudiantes de secundaria

Comprender el impacto de las pantallas y los medios

Efectos en el Cuerpo



Interrupción del Sueño

La luz azul aumenta la energía y el estado de ánimo, pero la exposición nocturna puede alterar la producción de melatonina y el sueño



Déficits de Visión

*Miopía *Ojos Secos *Daño Retinal
*Mala Visión Funcional *Síndrome de Visión por Computadora



Déficits Posturales y Tech Neck

El 21% de los niños que experimentan dolor de cuello y espalda también tienen síntomas en los ojos. 82% reportan cambios emocionales y de comportamiento

Efectos Sobre el Aprendizaje

Demencia Digital

La capacidad de almacenamiento de la tecnología inteligente y demasiada información conduce a habilidades de memoria deficientes



Puntuaciones Más Bajas en Las Pruebas

Los niños que pasan MÁS DE DOS HORAS AL DÍA frente a las pantallas obtienen puntajes más bajos en las pruebas de pensamiento y lenguaje.



Efectos Sociales/Emocionales

- Soledad, depresión y ansiedad.
- Sentimientos de fracaso e insuficiencia
- Comparación con otros y persiguiendo "importancia"
- Acoso - Desensibilización al impacto de tus palabras/acciones en las redes sociales
- Influencias externas potencialmente negativas que enseñan e interactúan con los niños en chats de juegos y en las redes sociales.



Haciendo un inventario: ¿Cuál es el perfil digital de su hijo?



- Social y comunitaria**
Esto incluye socializar con amigos y durante las salidas (p. ej., ir de compras) donde la pantalla se usa para enviar mensajes de texto o ver videos mientras se espera frente al tiempo sin pantalla.
- Tiempo familiar**
Cualquier momento que pase con su familia, incluidas las comidas y el tiempo de inactividad en el hogar usando pantallas versus sin pantalla
- Juego y Ocio**
Juegos en pantalla versus juegos al aire libre u otras actividades fuera de pantalla
- Escuela**
Aprendizaje basado en computadora, tareas, Smartboards versus aprendizaje basado en papel e interactivo

Tómese un momento para sombrear cuánto tiempo se dedica al uso de pantallas en cada una de estas categorías en comparación con cuánto tiempo se dedica a actividades fuera de la pantalla, como jugar juegos de mesa con la familia, practicar fútbol y hacer tareas escolares con lápiz y papel.

¿Su hijo ve videos mientras espera en el consultorio del médico o mientras está en el automóvil? (Social y comunitario). ¿Su hijo tiene citas para jugar usando Roblox? (Juego y ocio). ¿Su hijo usa el Chromebook todo el día en la escuela? ¡Asegúrese de considerar esto al sombrear cada categoría!

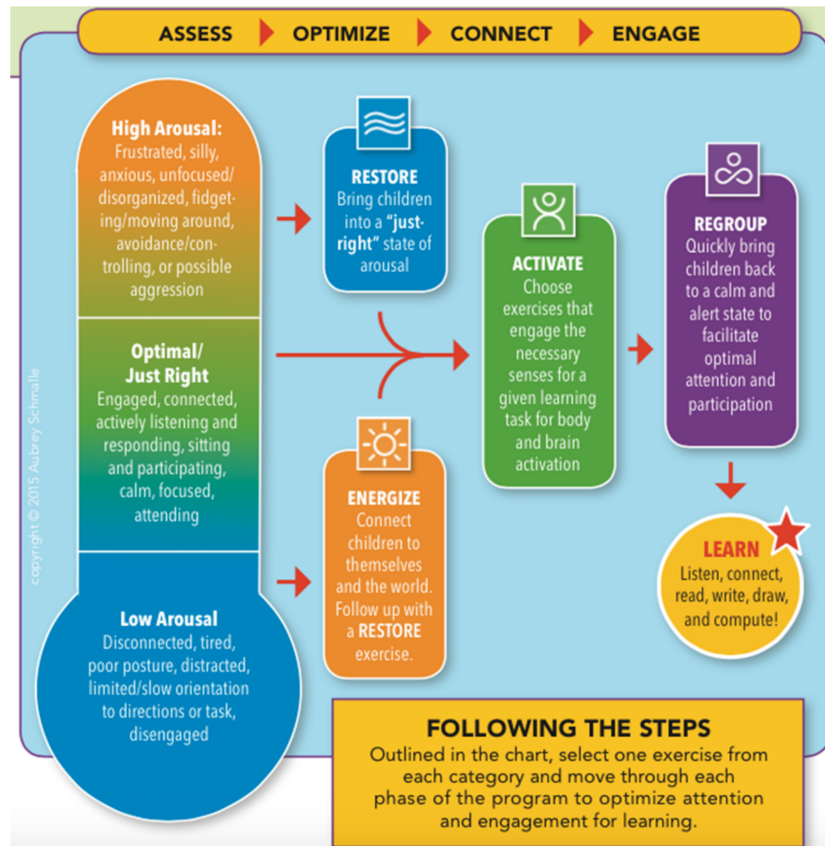
¿Qué área tiene más tiempo de pantalla?

Elige una categoría para atacar primero. ¿Hay algún pequeño cambio que pueda hacer en los hábitos y actividades de su hijo para agregar más oportunidades fuera de la pantalla?

Soluciones simples: movimiento digitalmente consciente

El movimiento consciente digital incorpora ejercicios para reducir el estrés y aumentar la producción de BDNF en el cerebro para hacer nuevas conexiones. Se basa en los sentidos y está dirigido a objetivos, al mismo tiempo que promueve la recuperación de las demandas de tiempo frente a la pantalla.

¡Todo lo que se necesita son 2-3 minutos!



Consulte la Body Activated Learning Playlist en el canal de YouTube Sensational Achievements para obtener más información sobre el movimiento Energizante, Restaurador, Activador y Reagrupador.

Visite bodyactivatedlearning.com para obtener sus recursos

PASOS DE ACCIÓN DEL PADRES Y MADRES

TENER PRESENCIA



Las interrupciones tecnológicas están asociadas con los comportamientos problemáticos de los niños. Los niños necesitan su guía y modelo para aprender a manejar la tecnología para ser creadores, no solo consumidores.

HAGA UN PLAN FAMILIAR PARA LOS MEDIOS Y EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Visite [healthychildren.org](https://www.healthychildren.org) y busque: Family Media Plan



¡CREA ESPACIOS EN BLANCO!

Configura zonas y horarios libres de pantalla en tu hogar.

¡MUÉVETE CON UN PROPÓSITO!

Participe en deportes, juegos en el patio trasero y carreras de obstáculos bajo techo.



Echa un vistazo a la tienda en [bodyactivatedlearning.com](https://www.bodyactivatedlearning.com) para obtener más recursos



HAGA PLANES PARA SU DESINTOXICACIÓN DIGITAL SEMANAL

Reducir la estimulación. Realice caminatas por la naturaleza, salidas en espacios tranquilos, haga proyectos de arte, haga yoga/meditación. Active el modo de enfoque en sus teléfonos y logre una meta en familia.

FORMACIÓN DEL PROFESORADO



1) REDUZCA EL TIEMPO DE PANTALLA PARA LOS DESCANSOS DE WIGGLE

Descansos cerebrales de nivel superior con Body Activated Learning para preparar los sentidos para el aprendizaje a través del movimiento proactivo y con un propósito

2) UTILICE DESCANSOS DE VISIÓN ACOMPAÑADOS CON VISUALIZACIÓN DIARIAMENTE

Haga que los niños se cubran los ojos y "se vean a sí mismos haciendo algo bien" o ejecutando una instrucción para desarrollar un comportamiento dirigido a un objetivo.



3) PLANIFICAR TIEMPOS DE APRENDIZAJE SIN TECNOLOGÍA

Apague Smartboard, Chromebooks y iPads y agregue más actividades de aprendizaje cinestésico

4) PROPORCIONAR ACTIVIDADES ALTERNATIVAS A LAS PANTALLAS

En el tiempo de inactividad, el recreo en el interior y el almuerzo tranquilo, ofrezca juegos, inquietudes y rompecabezas en papel.



INICIATIVAS COMUNITARIAS



1) AGREGAR ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO DIGITALMENTE CONSCIENTES A LOS PROGRAMAS COMUNITARIOS

Los programas antes y después de la escuela son un excelente lugar para agregar estaciones de actividades de Body Activated Learning y educar sobre la salud en pantalla.

2) PATROCINAR EVENTOS DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL

Organice eventos en parques locales y lugares al aire libre. Educar a la comunidad sobre formas de equilibrar el tiempo frente a la pantalla y el movimiento.



3) CREAR ZONAS LIBRES DE DISPOSITIVOS

Durante las actividades grupales y las iniciativas comunitarias, fomente la conexión y la colaboración sin teléfonos ni pantallas.

4) PROGRAMAS DE SALUD MENTAL

Comience a hacer preguntas a los niños y adolescentes sobre el tiempo frente a la pantalla, las redes sociales y los videojuegos. Establecer el perfil digital de un niño como parte de un plan de apoyo total



**Note: The information contained in this guide is not a substitute for professional support if your child is struggling with screen addiction, mental health issues, learning, or medical issues. This guide is mean to inform and inspire change in our communities to better support the leaders of tomorrow.*

Next Steps

Take Action! Whether you are a parent, an educator, or someone in the community that works with children, you can make a difference. Technology is a part of life but children need your guidance to learn how to navigate the balance between technology and life experiences that lead to health and happiness!

Subscribe to Aubrey Schmalle on YouTube to get notified of more trainings and resources.

Send an email to admin@sensational-achievements.com if you would like to schedule Aubrey Schmalle OTR/L for a webinar, staff training, or speaking engagement.