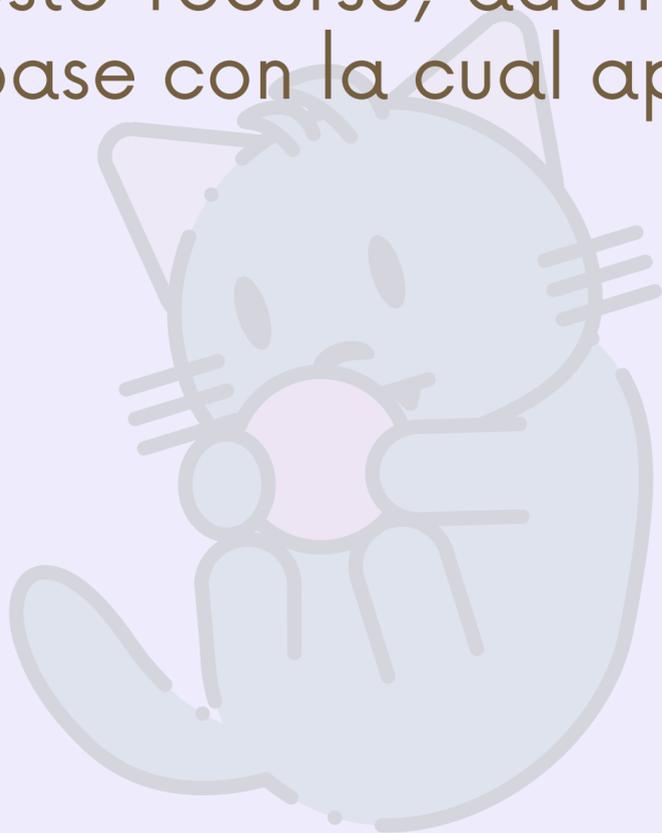


Ayudar a nuestros niños a controlar la inmediatez

Unas de las tantas cosas que a varios niños aún les cuesta controlar es la inmediatez. Esta está ligada a la paciencia y también con la capacidad de poder tolerar la frustración en estas situaciones.

Si bien hasta la edad de seis años a los niños y niñas les cuesta controlar sus impulsos, si se es constante en fomentar la paciencia, de a poco irán adquiriendo este recurso, además de que tendrán una base con la cual apoyarse en un futuro.



Dentro de las cosas que debemos hacer está:

Fomentar situaciones de espera: cuando hay algo que frustra al niño o niña, es muy importante no evitar esas situaciones, sino que al contrario. Hacer que él viva estas situaciones de espera hará que "practique" su paciencia y de a poco pueda ir tolerándola, haciendo filas, jugando puzzles, juegos de mesa de turnos, etc. Esto también puede llevarse a un contexto en el que el niño o niña no se conecta a clases porque le aburren. Si se da el caso, adquiriendo el hábito de conectarse pese a esto, se puede lograr un avance significativo, debido a que aprende a conocer qué es lo que se hace en cada clase y además, aprende a controlar un poco más su aburrimiento.



Mantener un control del uso de pantallas:

en este punto es sumamente relevante detenerse a comprender cuan dañino puede llegar a ser un uso desmedido de las pantallas. Cuando hablamos de pantallas nos referimos tanto a tablets, computadores, televisores, celulares, consolas u otros dispositivos tecnológicos de entretenimiento.

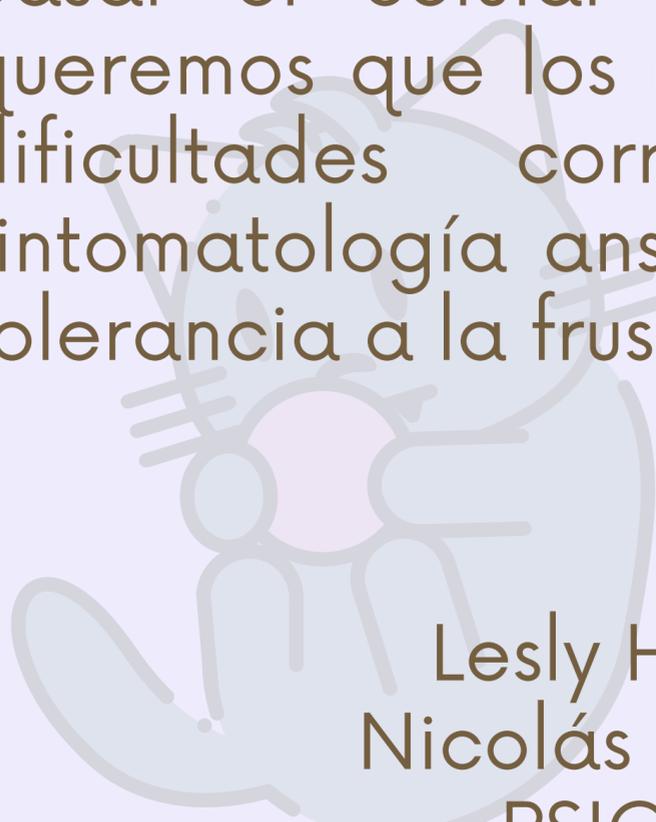
¿De qué manera esto afecta al niño o niña y a la crianza?

El uso de dispositivos inteligentes NO es un salvavidas, puede que nos "ayude" a controlar temporalmente el momento, pero no se compara a las consecuencias a mediano plazo de su uso desmedido para un niño:

- El exceso de entretención por este medio fomenta percibir el resto de actividades como aburridas.
- El exceso de luz disminuye la secreción de melatonina (hormona esencial que genera el sueño como tal) e inhibe el sueño.

- La falta de sueño genera estrés, cansancio, mal humor, poca vitalidad o falta de ánimo, falta de atención, poca concentración y otros síntomas asociados con la falta de rendimiento y bienestar emocional.

A veces, cuando los niños hacen rabietas, nos estresamos, la situación nos supera y buscamos cualquier cosa para que se calmen, también solemos recurrir a los dispositivos inteligentes. Y es comprensible dado el nivel de estrés que sentimos, pero es importante lograr autorregularnos en el momento. Debemos evitar a toda costa no pasar el celular en estos momentos si queremos que los niños o niñas no tengan dificultades correspondiente a una sintomatología ansiosa de atención, poca tolerancia a la frustración, impulsos, etc.



Lesly Henríquez R.
Nicolás Painequeo M.
PSICÓLOGOS