



Despegar a los niños de las pantallas es fácil si sabes cómo

Cristina Anta
Periodista y docente

No se trata de estigmatizar las pantallas, ni de eliminarlas ahora de nuestras vidas. La tecnología ha sido realmente útil y necesaria durante el confinamiento tanto para los adultos como para los pequeños.

Nos ayudó en nuestros trabajos, nos facilitó el acceso a las clases escolares cuando el país entero cerró sus colegios, nos acercó a la familia y a los amigos cuando más lo necesitábamos y resultó una excelente herramienta para poder ver lo que estaba pasando en el mundo. Fue durante muchos días nuestra única ventana al exterior.

Pero el problema de un abuso en su utilización surge ahora cuando la convertimos en una herramienta única y no planteamos **otras alternativas de ocio**. No es que queramos ni «podamos» abandonarla, pero tampoco debemos excedernos con ella. Es necesario realizar un uso moderado y procurar ofrecer a los niños, para sus actividades educativas y de ocio, otras opciones. Además, es importante recalcar que los adultos siempre tienen que **supervisar el consumo** que hacen los menores de internet, y ayudarlos en todo momento a utilizar de forma segura la tecnología.

Reducir su uso debe ir acompañado de alternativas que propicien hábitos divertidos y enriquecedores fuera de las pantallas. De lo contrario, nos resultará complicado despegar a los niños de los diferentes dispositivos.

En el ámbito familiar es bueno buscar momentos del día y **espacios sin tecnología con el fin de favorecer las relaciones familiares**. Las comidas y los viajes en coche son ocasiones idóneas para conversar y proponer actividades alejadas de las pantallas.

Se puede **acordar un tiempo de uso** al día entre todos los miembros de la familia. El compromiso de cumplirlo puede servir como aliciente para que los más pequeños comiencen a despegarse de las tabletas, los móviles o los ordenadores y evitar con ello el abuso.

Hay vida más allá de las pantallas

Existen alternativas muy entretenidas y también didácticas. Solo hay que saber buscarlas y, por supuesto, dar ejemplo.

Programar actividades diarias en familia, conectando gustos e intereses, puede resultar gratificante, además de estrechar lazos entre los miembros. Realizar un experimento, dibujar, cocinar, LEER, pasear, bailar, jugar a juegos de mesa, practicar algún deporte o hacer un puzle son solo algunas ideas que podemos poner en práctica.

Tras meses sin poder salir, con duras restricciones de movimiento, un simple paseo al aire libre se puede convertir en el mejor plan del día. Conectar con la naturaleza es necesario para el ser humano. Disfrutar de la montaña, pasear por la orilla del mar, bañarse en un río o adentrarse en una cueva pueden ser experiencias excitantes y mucho más enriquecedoras que la visualización de un vídeo o una partida online con los amigos al juego de mesa. Si todos estos planes se alejan de nuestro lugar de residencia, tendremos que prestar atención a nuestro alrededor con el fin de buscar la manera de que un paseo por un parque de la ciudad, descubriendo árboles y flores, pueda ser igual de interesante. Solo hay que abrir bien los ojos.

También podemos montar en bicicleta o patinar, individualmente o en compañía, y descubrir algún lugar desconocido. No solo mejoraremos nuestra condición física, sino que **nuestro cuerpo liberará endorfinas**, las popularmente conocidas como «hormonas de la felicidad», y nos hará sentirnos estupendamente.

Hay tantas opciones como familias existen y para todas ellas tenemos actividades y manualidades sencillas, baratas y divertidas recogidas en **nuestro magacín gratuito *Leer en familia***. Un magacín que podrás descargar de nuestra web y que conecta las lecturas de los más pequeños con el ocio de la familia para que leer se convierta en un acto afectivo y efectivo. Lo fundamental para encontrar alternativas al enganche digital es conseguir pasar un buen rato alejados de las pantallas y, si es en compañía, mucho mejor.

Aquí destacamos siete alternativas sencillas y fáciles de realizar:

- 1. Leer un libro.** LEER es viajar, LEER es soñar, imaginar, volar... LEER nos puede llevar adonde queramos y disfrutar de un buen libro siempre es apasionante. LEER en familia, en voz alta o en silencio, fomentará nuestra imaginación y favorecerá además nuestra comunicación. Una alternativa que nunca falla y que podemos convertir en el hilo conductor de las alternativas a las pantallas. Una buena recomendación sería *Cuentos para jugar*, de Gianni Rodari. Una obra que recoge veinte cuentos cuyos desenlaces quedan abiertos a tres finales distintos; un original recurso que sirve para estimular la creatividad literaria de los lectores.
- 2. Practicar deporte.** Nadar, correr, patinar, jugar al fútbol, boxear... Hay demasiadas disciplinas deportivas como para no encontrar una que sea acorde a nuestros gustos y nuestras habilidades. Ya sea en grupo o de forma individual, no solo nos entretendrá, sino que mejorará nuestra forma física y nuestra salud mental. Y al hilo de la lectura, y si no has encontrado aún un deporte que te motive, puedes probar con *Monstruos de minuto y medio*, de Almudena Cid. Quizás después de conocer a la protagonista, una pequeña gimnasta que tiene que actuar delante de todo el colegio, te apetezca probar con esta maravillosa disciplina.
- 3. Hablar y debatir.** Proponer temas interesantes que despierten nuestra curiosidad y preguntar. Haced tantas preguntas como sean necesarias para entenderlo a la perfección y escribid todas aquellas que necesiten respuesta. Debatir con la familia o los amigos enriquece. Conocer otros puntos de vista nos hace crecer como personas y es una sencilla alternativa que podemos poner en práctica en cualquier lugar.

4. **Escuchar música y bailar.** Encender la radio, o cualquier dispositivo en el que se pueda escuchar música, y bailar. Bailar sin parar. Cantar. Descubrir nuevos talentos o simplemente escuchar a nuestros cantantes favoritos, nos permitirá desconectar de la rutina y disfrutar del momento. Si lo hacemos en compañía, mucho mejor. Se trata de un plan sencillo y fácil de llevar a cabo en cualquier lugar.

5. **Cocinar en familia.** Las cocinas son los centros neurálgicos de los hogares. Buscar una receta, amasar, batir, cortar, preparar... Una buena forma de motivar a los más pequeños de la casa. Leer la receta, calcular las medidas de los ingredientes y ser capaces de seguir todos los pasos correctamente puede convertirse en un perfecto ejercicio de concentración. Si luego le añadimos la opción de concurso de recetas entre la familia, la diversión está asegurada. Es una de las mejores formas de aplicar las matemáticas a la vida cotidiana y ayudarlos a comprender medidas y conceptos.

El libro *Un buen rato con cada plato*, de Rafael Ordóñez, puede ser un complemento antes de ponernos a cocinar. Adivinanzas culinarias que nos mantendrán entretenidos.

6. **Dibujar.** Si en casa hay algún amante del arte, seguro que esta alternativa ya la habrá contemplado. Se pueden dibujar tantas cosas y de tantas formas tan diversas que necesitaríamos todas las horas del día. Podemos pintar cosas que veamos en casa, «copiar» otros dibujos o pintar lo que tengamos en nuestra imaginación. Lápiz, papel y colores. No se necesita mucho más. Además, también podemos hacerlo en el exterior. Quizás queramos retratar a un miembro de la familia o intentar plasmar un bonito paisaje para colgarlo en la pared de casa.

Y, si necesitáis inspiración, quizás podáis encontrarla en la colección *Arte travieso*, llena de obras conocidas que nos invitan a descubrir al artista que todos llevamos dentro. Podéis empezar con *El círculo de Miró quiere ser esqueleto* o con *La mancha de Paul Klee quiere ser pirata*, ambas de Violeta Monreal.

7. **Visitar un museo.** Alternativa cultural de «obligada» realización. Los museos son lugares maravillosos en los que siempre podemos descubrir algo que nos llame la atención. Existe una gran variedad de museos de distintas temáticas. Además, la mayoría cuenta con recursos educativos para el público infantil y, si se planifica la visita, muchos de ellos tienen días especiales de acceso gratuito o descuentos interesantes.

Y si todavía quedan ganas de aprender y divertirse, y estos planes no han sido suficientes, podemos probar también con libros divulgativos. Conocer más sobre el universo, el ADN, el cambio climático, la evolución humana o el cerebro y realizar experimentos es algo que podemos hacer con la colección *Científicamente*, escrita por Ana Alonso. Un enfoque adecuado para el público infantil que alimentará la mente lo bastante como para no aburrirse nunca más.