

MARTA PRADA

~ Pequefelicidad ~

Educar

« SIN »

PANTALLAS

COMIENZA A DAR UN LUGAR SANO A LAS PANTALLAS
EN LA VIDA DE TUS HIJOS



OBERON

MARTA PRADA

~ *Pequefelicidad* ~

Educación

((**SIN**))

PANTALLAS

COMIENZA A DAR UN LUGAR SANO A LAS PANTALLAS
EN LA VIDA DE TUS HIJOS

OBERON

ÍNDICE

13	ANTES DE EMPEZAR
21	LAS PANTALLAS EN EL CEREBRO DEL NIÑO
23	¿Cómo se construye el aprendizaje?
24	La ciencia respalda lo que nos dice el sentido común
25	¿Existen las drogas digitales?
28	Fascinación y atención: dos conceptos distintos
34	Los alimentos digitales del cerebro
35	• Los videojuegos
41	• Las redes sociales
47	USAR LAS PANTALLAS DE FORMA SANA SEGÚN LA EDAD
50	De 0 a 6 años
64	De 6 a 12 años
71	A partir de 12 años
83	ALTERNATIVAS A LAS PANTALLAS
86	Alternativas a las pantallas para bebés que aún no caminan
92	Alternativas a las pantallas en casa con niños que ya caminan
92	• La naturaleza en el ser humano
95	• El juego libre y desestructurado
97	• La vida práctica
104	• Los juegos de mesa

106	Alternativas a las pantallas fuera de casa
109	Alternativas a las pantallas a la hora de viajar
116	Alternativas a las pantallas para adolescentes
123	DESENGANCHE
126	¿Cómo apagar pantallas evitando dramas?
130	Cuando se convierten en un problema grave
131	• La premisa: el trabajo sobre uno mismo
135	• De vuelta a la realidad con niños de 0 a 6 años
143	• La importancia de un buen ambiente preparado en el hogar
145	De vuelta a la realidad con niños y adolescentes
150	• Los 5 pilares básicos
152	• El plan de pantallas
153	• El enfoque positivo. Evita prohibiciones, castigos, reproches...
157	JUEGOS Y EJERCICIOS PRÁCTICOS
159	La negatividad infantil
162	Los desafíos y las luchas de poder en la familia
166	La conexión familiar
185	DESPEDIDA
186	Conclusiones
190	Despedida



**ANTES
DE EMPEZAR**

¿Es posible educar sin pantallas en la era digital? No quiero ser hipócrita. Fácil no es. Partamos de esa base y mantengamos los pies en la tierra. Vivimos en la era de la hiperexigencia, de no parar, de hacer muchas cosas a la vez. Y las tecnologías nos facilitan nuestro ser multitarea: cocinar mientras vemos redes, contestar correos mientras los niños juegan, encender los dibujos para que estén entretenidos y poder limpiar a la vez que hablamos con esa amiga que no hemos podido ver en meses...

Soy madre trabajadora. Muchos días me he sentido desbordada porque tenía trabajo acumulado que no había podido sacar adelante; mi hijo venía con su carita de puchero irresistible pidiéndome que jugáramos juntos a algo, mientras en el fregadero se acumulaban cacharros sucios y la colada crecía por minutos... Miras a tu alrededor y ahí está: la televisión. De pronto, sale de ella una música celestial y unas voces internas te dicen: «niño contento y tiempo para sacar todo lo que tienes pendiente adelante. ¡Enciéndela! Solo será un ratito». ¿Quién se puede resistir a eso? En ocasiones he mandado a esas voces a la mierda, diciéndome a mí misma: «Marta, puedes con todo, no te hace falta esa caja tonta para sacar tu vida adelante...». ¿Y sabes qué? Al final he acabado explotando por cualquier chorrada. Porque no, no podemos con todo, estamos sobrecargados y lo peor de todo es que en lugar de poner remedio, nos dedicamos a sentirnos culpables y tratar de abarcar más y ser más productivos.

Así que sí, quizá lo más honesto sea reconocer que, aunque las pantallas no sean beneficiosas, estamos tan desbordados que, en ocasiones, son la opción menos mala.

El tiempo y la energía son limitados y las pantallas son un comodín muy fácil y muy accesible. Es normal que, como seres humanos, recurramos a ellas.

“ **Considero el ritmo acelerado de la vida actual como un intento de automedicación, aunque inútil, de la frustración existencial. Cuanto más desconoce el hombre el objetivo de su vida, más trepidante ritmo le da”.**

VIKTOR FRANKL

Me pregunto si algún día llegaremos a ver un código ético que regule el mundo digital. Si la medicina lo tiene (si no todos los avances médicos valen), ¿por qué algo que está condicionando nuestras vidas y nuestro desarrollo como sociedad carece de un código ético?

Una familia modesta y trabajadora, que tenga que sacar su casa y sus hijos adelante no tiene nada fácil, hoy por hoy, tirar con todo y mantener las pantallas apagadas.

Antes, uno de los progenitores, que solía ser la madre, estaba en el hogar y se encargaba del cuidado de los hijos y de la casa. Hoy, en la mayoría de las familias trabajan ambos progenitores, y ya no hablemos del reto de las familias monoparentales o familias con abuelos u otras personas a su cargo... Eso implica inevitablemente mucha más carga de tareas, más responsabilidades, más prisas, más estrés, menos paciencia y menos tiempo para los hijos. Y lo peor de todo, más sentido de la culpabilidad. Las pantallas, por tanto, se hacen más presentes y *necesarias* en la infancia cuando las familias son más vulnerables.

Estamos en la era de la tecnología, pero también en la era del consumo. Ambas se retroalimentan en un bucle adictivo y tóxico para el ser humano.

Hoy puedes gastarte quinientos euros en tan solo un minuto a golpe de clic sin salir de tu casa. Las ventas de plataformas de comercio online como Amazon se multiplicaron exponencialmente durante el primer confinamiento de 2020.

Nunca antes habíamos tenido la oportunidad de comprar cualquier día de la semana, a cualquier hora del día o de la noche, desde casa, en pijama y desde el sofá.

A más tecnología, más consumo, más gasto, más producción y menos tiempo.

Por tanto, creo firmemente que la cuestión de las pantallas en la educación, no debe abarcarse solo como un problema que atañe a nuestros hijos. Es una cuestión global que tenemos que tratar como sociedad.

Por primera vez, los niños tienen que competir con un Smartphone para tener atención de su padre o de su madre. Estamos distraídos digitalmente y distraemos a nuestros hijos de la misma forma. Desde ahí, tenemos que concebir el asunto de las pantallas en el desarrollo. Cómo afecta al tiempo que nuestros hijos pasan con nosotros, cómo afecta a nuestro estado de ánimo, a nuestra disponibilidad, a nuestra carga de trabajo, al número de experiencias a las que se enfrentan nuestros hijos en su infancia, a la posibilidad de aprender a relacionarse, a la posibilidad de desarrollar empatía, autoestima, pensamiento crítico...

Las pantallas evolucionan, se desarrollan y se enriquecen con lo más valioso que tenemos como seres humanos: nuestro tiempo.

**«Lo que absorbe tu tiempo domina tu mente;
lo que domina tu mente establece tu realidad».**

Como madre, se me ha hecho difícil escribir ciertos capítulos de este libro, porque yo también me he sentido culpable por poner la televisión a mi hijo, pero también por no ponerla y acabar gritando de puro agotamiento físico y mental.

Otra de las problemáticas del mundo digital es, precisamente, la sobreinformación: nos encorseta, nos ahoga, nos nubla. Así que no te negaré que uno de mis miedos al escribir estas líneas es que alguien que sea ya consciente de que las pantallas **NO SON BENEFICIOSAS** en la infancia y tenga suficiente información para minimizarlas, se sienta culpable por recurrir a ellas en momentos puntuales. Después del esfuerzo titánico que hacemos por educar, por mejorar como padres, por sacar todo adelante... lo que menos necesitamos es que un libro o un discurso de cualquier persona que quizá no tiene ni hijos nos añada presión.

Soy madre, sé lo que es no llegar a todo, las noches sin dormir, las tomas inacabables, las rabietas, trabajar, tratar de educar conscientemente y buscar incesablemente ese equilibrio... Por eso, si es tu caso, y al leer este libro empieza a aplastarte la sensación de culpa, por favor, ciérralo.

Recuerdo que en una ocasión leí un libro para manejar la ansiedad y el estrés. Era estudiante, me agobiaba un poco con los exámenes y pensé que me vendría bien. Lo cierto es que yo por aquella época vivía relajadamente con mis padres, tenía pocas obligaciones, salía de fiesta los fines de semana y disfrutaba de mis amistades en la facultad... Leer aquel libro para manejar la ansiedad, paradójicamente me provocó más ansiedad por miedo a sufrirla.

Sí. Ya sé. Mi mente riza el rizo, pero así fue.

Con esto quiero decir que las cosas en las que empleamos nuestro tiempo y nuestra atención, nos influyen y nos transforman para bien o para mal. Interpretamos lo que recibimos según nuestro momento vital.

Me ha pasado también con algunos libros sobre educación y crianza. Leer tantas pautas, tantas normas, tantos *deberías* me desbordaba, y al final me ahogaba en la culpa y pensaba:

*«No voy a ser capaz de educar como me gustaría.
Es demasiado para mí».*

Este tipo de libros-guía son como los antibióticos. Pueden ser muy buenos, pero si los tomas en el momento inapropiado quizá te perjudiquen más que te beneficien.

Si sientes que te inspira, que te aporta consciencia, que te ayuda en tu labor como padre, madre o educador, adelante. Ese es mi único propósito al escribirlo.

ALTERNATIVAS A LAS PANTALLAS

Algunas familias ni tan siquiera conciben cómo gestionar ciertas situaciones del día a día con niños sin pantallas: en el carrito, en salas de espera, en restaurantes, para teletrabajar, para limpiar, para tomar una ducha, para poder cocinar, para descansar, para entretenerlos cuando se aburren, para calmarlos, para viajar, para que aprendan idiomas, para que pinten...

¿Cómo es posible que una generación que creció sin pantallas vea prácticamente inviable criar sin ellas? Si esto nos ocurre a nosotros, que crecimos jugando con lo que pillábamos por casa, no quiero imaginar lo utópica que será la educación sin pantallas dentro de veinte años.

La educación se ha convertido en comida rápida. Tenemos prisa por que los niños aprendan los planetas, caminen, sepan idiomas, bailen flamenco... Sin darnos cuenta hemos caído en la sobreestimulación y cuando hay demasiada información que digerir, la atención se fragmenta.

Como decía María Montessori: «el estímulo tiene que ser el justo». Tan perjudicial es el agua para la planta por exceso como por defecto.

Los niños se están ahogando en el exceso. Y lo único que necesitan en su primer plano de desarrollo (de 0 a 6 años) es aire libre, presencia, orden, sentirse valiosos colaborando en nuestro día a día y buen humor.

He preparado una tormenta de ideas para los que afirman rotundamente que no hay opciones. Las hay. Sin embargo, a veces, la mejor opción es simplemente fluir, acompañar o dejar que la creatividad aflore cuando surge el aburrimiento.

Para educar sin pantallas no hace falta tener doscientos juguetes, doscientas actividades ni doscientas ideas creativas. Educar sin pantallas es dar tiempo al niño para que se valga por sí mismo, es tener atención plena cuando estamos con ellos e integrarlos como seres valiosos en el hogar.

Ningún juguete, por sofisticado o sencillo que sea, va a producir las sensaciones de satisfacción que le puede dar a un niño ponerse por primera vez solo un zapato.

Lo que menos pretendo con este listado de alternativas es aumentar el nivel de exigencia y cargas que ya tenemos como padres.

No puedo dejar de tener en cuenta en este libro que hay etapas de la vida en las que pasamos por situaciones más complejas: enfermedades, crisis, muertes, separaciones, problemas familiares... Son etapas en las que entramos en un modo prácticamente de supervivencia y nuestra única misión debería ser estar lo mejor posible, sin otro tipo de expectativas ni exigencias. Solo recuperarnos, reconstruirnos y adaptarnos.

Son etapas en las que se tira mucho de pantallas como cuidadores. Ten en cuenta que en estos momentos los niños nos necesitan más que nunca, pero también nosotros los necesitamos a ellos. Aislarnos solo nos va a producir más sufrimiento. Sé que puede haber un día duro en el que no tengas fuerzas ni para levantarte del sofá y la tele sea muy tentadora. Si algún día la necesitas, enciéndela. ¿Y al siguiente? Al siguiente, prueba a tomar otra decisión diferente, piensa en todas esas noches de vigilia en las que estabas agotada y sacaste fuerza de donde no había para seguir acompañando a tu bebé. Levántate, péinate, píntate los labios y sal con tu hijo al parque, a la naturaleza. Ponte un objetivo corto de presencia plena: una hora con toda mi presencia en mi hijo. Ese tiempo pleno es un salvavidas para tu hijo, pero también lo será para ti.

Quizá todas las alternativas a las pantallas que vas a encontrar en este bloque pudiesen sustituirse por dos: presencia y buen humor.



1 Prepara y deja a su altura un cesto de tesoros con objetos cotidianos de distintos tamaños, texturas y materiales que pueda llevarse a la boca.



2 Pon música y utiliza una pluma o una tela de seda para hacerle caricias al ritmo de la música, deja que las coja.

3 Canta canciones y rimas usando tus manos.

4 Balde con harina y algunos objetos escondidos de un tamaño suficiente, para que toque y encuentre.

5 Parte varias frutas a la mitad y deja que chupe, huela, toque y experimente.

6 Rasgar papel.

7 Cesta con cuatro o cinco instrumentos sencillos de percusión.

8 Cesta con pelotas de distintos tamaños, colores y texturas.





9 Baño con diferentes tipos de esponjas.



10 Leer cuentos con imágenes reales.

11 A partir de que se siente y haga la función de la pinza (6 meses aproximadamente) puede empezar con baby-led weaning. Es toda una experiencia para su aprendizaje y desarrollo.



12 Suelo y movimiento libre.

13 Un teatrillo casero con marionetas (puedes hacerlas con goma eva y palitos de brocheta).



14 Cucú-tras. Nos escondemos tras una tela.

15 Haz gelatina y deja que la toque.



16 Cuece espaguetis, tiñelos con colorante alimentario y deja que toque y experimente (siempre con supervisión).

17 Abrazos, caricias, miradas, besos, mucho contacto.