

Pregunta: Mi hijo AMA los videojuegos. No me opongo a que juegue, ya que saber cómo usar los dispositivos electrónicos es importante en el mundo actual. Quiero asegurarme de que también desarrolle su mente al jugar a los videojuegos. ¿Algunas sugerencias?

Compartimos tu preocupación. Es una lucha común equilibrar el interés de los niños en los videojuegos con otras actividades. Elegir el tipo de juego correcto y limitar la cantidad de tiempo que juega se puede transformar en una oportunidad de aprendizaje y fomentar la Habilidad para la Vida del Enfoque y el Autocontrol.

El Enfoque y el Autocontrol requieren prestar atención, recordar reglas, pensar de forma flexible y ejercicios de autocontrol (no estar en automático, pero hacer lo necesario para lograr la meta). Los niños necesitan esta habilidad para alcanzar sus metas, especialmente en un mundo lleno de distracciones y sobrecargado de información.

1 Elige juegos que fomenten las habilidades para la vida.

Al elegir videojuegos para o con tu niño, busca juegos que fomenten las habilidades para la vida, como el Enfoque y el Autocontrol. Estos juegos integran tareas que requieren prestar atención y recordar reglas mientras se adaptan a situaciones cambiantes.

Los ejemplos incluyen juegos que:

- requieren prestar atención y recordar dónde están las cosas;
- requieren que los niños controlen la velocidad o movimiento de un personaje y presten especial atención;
- implican contar o clasificar objetos, incluso con muchas distracciones;
- fomentan el uso del autocontrol y recordar reglas; y
- ayuden a los niños a aprender a anticipar y prepararse para lo siguiente.

Analiza si estos juegos mejoran las habilidades de pensamiento, y no solo la memorización.

2 Evita los juegos con violencia.

Daniel Anderson de la Universidad de Massachusetts en Amherst estudia el impacto de la televisión sobre la atención de los niños. Él dice: “Mirar agresividad genera agresividad. Está muy claro que los niños jóvenes imitan las acciones de agresividad que ven en la televisión. La investigación también deja claro que los niños aprenderán una forma de pensar que conlleve a la violencia, represalias y categorización de personas como personas buenas y malas”.

Los videojuegos pueden fomentar la destrucción y la violencia, o fomentar habilidades de pensamiento grandiosas. Muchos juegos fomentan conductas agresivas y no son adecuados para los niños.

Involúcrate más en la selección de videojuegos, y programas de tv, que reflejen los valores que deseas que tu niño aprenda, y que ayudan, y no impiden, su habilidad de crecimiento para enfocarse. Al seleccionar juegos para tu niño, revísalos cuidadosamente. ¿Lo ayudan a mejorar sus habilidades de pensamiento de forma constructiva? Para ver reseñas de los medios de los niños, visita Common Sense Media:

<https://www.commonsensemedia.org>.

3

Da muchas oportunidades de realizar actividad física.

La American Academy of Pediatrics sugiere que por cada media hora que el niño pase viendo TV o jugando, se debe realizar media hora de juego activo, y limitar el tiempo que pasa frente a la pantalla.

Si bien la tecnología es parte esencial de la vida, es importante equilibrar la actividad física y no física para obtener beneficios mentales y físicos. Los niños aprenden el Enfoque y el Autocontrol al estar activos y jugar juegos que requieren cierto grado de atención y pensamiento flexible.

La investigación de Megan McClelland de Oregon State University ha descubierto que los niños mejoran sus habilidades y aprendizaje al jugar juegos como:

- El Semáforo;
- Encantados;
- Veo Veo; y
- Simón Dice.

4

Relájate en familia.

Desconectarse es un buen momento para compartir una actividad física con el niño. Camina, jueguen a los encantados o a las escondidas, o hagan ejercicios juntos. Los niños en edad escolar disfrutan desafiar a los padres y ganarles. También, establece períodos “sin tecnología”, incluida la hora de comer y de dormir.

Desconectarse puede ser un ritual familiar divertido y ayudar a dar una atención completa. Incluso un período breve de atención completa genera una buena conexión.