

Hábito Esparcimiento

97.- ¿Ve mucha televisión más de dos horas por día o está mucho tiempo sobre la computadora o juegos electrónicos?

Los niños recogen de la televisión mucha información que no siempre es apropiada, sana y que no les ha de servir para lograr una integridad bio-psico-social.

Con mucha frecuencia encontramos estos niños con distorsiones entre la realidad y la fantasía, es decir; al ver la televisión la persona madura logra diferenciar claramente entre fantasía y realidad; lo que no sucede en los casos de niños y adolescentes, ya que confunden la fantasía presentada por la televisión con la verdadera realidad de la vida cotidiana.

Los niños que ven demasiada televisión sufren mayores riesgos de:

- No dedicarse a la lectura, a la investigación, hacer sus tareas con esfuerzo
- Ser perezosos y no dedicarse a las actividades deportivas y por consiguiente tener un peso no deseado.
- Ser seres aislados, dándole prioridad a la televisión que a cualquier otro pasatiempo.
- No tener buenas relaciones con sus iguales, sus padres, hermanos y familiares.
- Tener poca interacción social
- Dejan a un segundo plano los buenos pasatiempos, como andar con niños de su misma edad, hacer deporte, aprender los nuevos avances en informática, etc.

En varios estudios se ha podido observar que el exceso de exposición a la televisión se asocia a una amplia variedad de efectos negativos para la salud. Estos efectos van desde un

incremento de las conductas agresivas, pasando por imágenes sexuales distorsionadas, problemas de imagen corporal y autoconcepto, obesidad o problemas nutricionales.

Por otro lado, parte de las horas que los menores se dedican a ver la televisión las restan de áreas muy importantes para su salud y desarrollo como, por ejemplo, el sueño.

La creciente exposición a pantallas está teniendo una influencia muy negativa en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes, especialmente en áreas como rendimiento académico, lenguaje, atención y autorregulación emocional.

Durante los últimos años, el tiempo empleado frente a varias pantallas, incluyendo televisión, videojuegos, smartphones y ordenadores, se ha incrementado dramáticamente. Numerosos estudios muestran que esta tendencia tiene un fuerte impacto negativo en el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes.

Qué deben enseñar los padres a sus hijos

- Acompañar a sus hijos a ver los programas y de esta manera estimular el diálogo con sus ellos cuando estén viendo un programa juntos. De esta forma pueden captar qué percepciones tienen de la realidad y conocerlos mejor. Teniendo en cuenta este punto, el mirar televisión con sus hijos ayudará a los padres a saber muchas cosas acerca de los pensamientos de ellos.
- Al estar con sus hijos frente a la televisión, deben hacer hincapié sobre valores positivos como la amistad, la colaboración, el interés que uno debe tener por ayudar a los demás y es el momento oportuno para corregir aquella información que perjudica su buen desarrollo.
- Resaltar valores personales, profesionales y familiares y buscar que de alguna manera la relación con el programa que está viendo.
- Pedirles que hagan comparaciones con lo que están viendo y la realidad, para ver si tienen una buena percepción de la misma.
- Seleccionarles los programas apropiados a su edad y nivel de desarrollo.

- Deben tener claro cuánto tiempo deben pasar sus hijos frente al televisor y hacer cumplir esta norma.
- Para las horas para el estudio y las tareas, deben existir unos límites claros, tanto del sitio que se escoge para estudiar lo mismo que la postura y nunca permitir ver la televisión en esos periodos.
- No permitir que los niños miren televisión por tiempos prolongados.
- Poner límites al tiempo de ver de televisión y en caso necesario apagarla cuando consideren que su hijo no debe estar frente al televisor, respetando el tiempo de tareas, de comidas, de relaciones familiares y demás.

Son los padres los encargados de brindar a sus hijos un conocimiento, orientación y juicio de la realidad frente al complejo mundo de la televisión. De esta forma los niños y adolescentes pueden manejar la televisión de una manera sana y positiva, que le puede dar los mejores beneficios.

Fuente: <https://www.psicoactiva.com/blog/los-ninos-y-la-television/>

98. -¿Realiza actividades extraescolares?

Las actividades extraescolares mejoran el nivel educativo, las relaciones interpersonales y aumentan la motivación de los alumnos. Es muy importante que los niños tengan actividades enriquecedoras fuera de las horas de clases, pero antes de imponérselas, los padres deben tener presente que no se trata de ocupar el tiempo porque sí.

Se debe analizar cuáles son sus gustos de manera que la elección de dichas actividades contribuya a desarrollar todas sus capacidades. Es sin que ello suponga quitarles el tiempo que necesitan para jugar libremente. Conviene que estas actividades no reduzcan el tiempo propio de ocio del niño que normalmente dedica a jugar libremente.

Para elegir correctamente se aconseja a los padres observar cuáles son los intereses del niño y cómo se manifiestan sus habilidades. En este sentido, también es recomendable que los propios niños elijan lo que quieren hacer, sin presión de los progenitores.

1.- Favorecen la socialización y fomentan el trabajo en equipo

Al ser un espacio más informal, las actividades extraescolares son perfectas para trabajar la socialización de los niños, ayudando así a formar una buena autoestima personal y social. Asimismo, valores como el respeto, la tolerancia, que muchas veces en las escuelas no se puede trabajar tan a fondo como sería deseable, encuentran en las actividades extraescolares de tipo deportivo o artístico realizadas en equipo un camino para su realización.

2.- Estimulan el aprendizaje

No hay una sola forma de aprender ni los contenidos ni los valores. Por eso es muy interesante que el niño aprenda de diferentes profesores y monitores para que realmente integre el conocimiento y no la forma de realizarlo.

3. Aportan salud psico-emocional

Otra de las virtudes de las actividades extraescolares es su beneficio a nivel mental. Según diferentes estudios realizados, la práctica de deporte o la realización de actividades más académicas reducen la problemática entre iguales, mejora la hiperactividad o la sintomatología emocional repercutiendo positivamente en el rendimiento escolar.

4. Suponen una alternativa al ocio nocivo

En el día a día y tal y como están diseñadas las ciudades, la infancia y adolescencia de las grandes poblaciones concibe el ocio mediante videojuegos o delante del televisor. Las actividades extraescolares ofrecen una alternativa más saludable y completa a ese ocio nocivo.

5. Economizan el tiempo

Tener la posibilidad de hacer las actividades en el centro escolar es una manera de economizar el tiempo. De esta manera no existe obligación de desplazarse a una academia o centro deportivo.

Fuente: <https://www.ultimahora.es/especial/educacion-formacion/2017/09/23/1679/actividades-extraescolares-fuente-beneficios.html>

99. -¿Le nota sentido del tiempo?

La motivación es el combustible que hace que nuestra mente se ponga en marcha y llevemos a cabo unas conductas u otras. Pasamos a la acción gracias a que sentimos una motivación que nos impulsa a ello. Si no tuviéramos motivación permaneceríamos estáticos y no interactuaríamos con nuestro ambiente.

Pensar en niños es sinónimo de energía, vitalidad, curiosidad, diversión y juego. Si observamos apatía o desmotivación en los niños quiere decir que algo no va bien.

¿Qué hacer ante los niños desmotivados?

Los niños, por instinto natural, nacen motivados por aprender, explorar y descubrir el mundo que les rodea. Si un niño no tiene motivación por explorar e interactuar con su entorno debemos ponernos manos a la obra para averiguar qué sucede.

Muchos padres buscan ayuda psicológica para poner freno a la desmotivación de sus hijos. Es común escuchar en consulta expresiones tales como: “lo veo muy desmotivado, ¿cómo puedo ayudarlo?”, “le da todo exactamente igual”, “ni siquiera le importa recibir castigos, no funcionan”, “lo he intentado todo y no muestra interés por hacer nada”, etc.

Cuando los padres observan que el niño muestra falta de energía y de interés, por todas o la gran mayoría de cosas de su vida diaria, se sienten normalmente preocupados y abrumados por no saber cómo ayudar al niño a estar motivado. Y, con frecuencia les resulta difícil mantener la calma. Lo que normalmente ocurre es que ante la desmotivación del niño los padres se alarman y utilizan estrategias ineficaces para resolver tal situación.

¿Cómo detectar que un niño está desmotivado?

- El niño desmotivado no tiene interés por realizar ninguna actividad de las se le propone.
- No se muestra receptivo a hacer cosas nuevas.
- No siente pasión por ningún hobby o actividad de ocio.
- Se muestra apático, con falta de energía.
- Parece ser un niño vago o perezoso.
- No tiene iniciativa para realizar tareas por sí mismo, solo lleva a cabo las tareas que se le exigen.
- Parece no disfrutar con lo que hace y muestra continuamente una actitud de desgana.
- No siente ilusión ni muestra especial atención a lo que sucede en su entorno.
- El esfuerzo o las ganas de hacer las cosas bien hechas brillan por su ausencia. Todo lo hace rápido como si simplemente quisiera “salir del paso”.

No debemos preocuparnos. La desmotivación en los niños es algo normal siempre y cuando no se alargue en el tiempo. Los adultos también pasamos por momentos en nuestra vida en los que no nos sentimos motivados con lo que hacemos o con la vida que llevamos. Es imposible estar siempre motivado al 100% por lo que uno hace.

A los niños les sucede exactamente lo mismo. Es posible que no se encuentren satisfechos constantemente con las actividades que realizan o con las cosas que suceden en su entorno. Sin embargo, si el niño se muestra durante mucho tiempo desmotivado, con falta de energía y de interés, es recomendable pedir ayuda psicológica para que un profesional valore psicológicamente al niño y descarte la existencia de otros problemas.

Niños desmotivados, ¿por qué se desmotivan?

- Sienten que no son entendidos por las personas de su entorno.
- No reciben la atención que necesitan por parte de sus padres o figuras de apego.
- No encuentran sentido a las cosas que hacen durante el día.
- No realizan las cosas que ellos quieren sino las que su entorno le impone.
- No tienen claro que espera su entorno de ellos.
- Las metas u objetivos que las personas de su entorno les fijan son poco realistas o muy difíciles de alcanzar y esto les genera frustración.
- No sienten que su esfuerzo sea valorado o reforzado.
- Tienen algún otro problema psicológico que les impide mostrarse motivado (inseguridad, baja autoestima, ansiedad, situación estresante, episodio depresivo, etc.).
- Se desenvuelven en un ambiente en el que hay una estimulación muy pobre o no adaptada a sus necesidades.
- En casa hay un gran nivel de exigencia, las normas son muy rígidas y el estilo de crianza es autoritario.

No obstante, como padres es recomendable que nos planteemos algunas cuestiones tales como: ¿Qué puede haber pasado para que mi hijo se encuentre desmotivado y con falta de interés? ¿Es posible que esté pasando un mal momento? ¿Le ha podido afectar algo de lo que ha pasado últimamente? ¿En su vida, todo está bien?

¿Cómo evitar la desmotivación en niños?

Muchos especialistas sugieren que para evitar la desmotivación en niños que es necesario hablar a diario con los pequeños. De

esta manera, se puede saber si están o no a gusto con las actividades que realizan.

Si el niño se siente apoyado por sus padres y docentes será capaz de ver en sí mismo la fuerza necesaria para realizar sus deberes de manera óptima y con alegría. La oferta de premios y castigos por haber realizado o no alguna actividad se deben cumplir.

No obstante, no se debe recurrir con frecuencia a la motivación por premios; el niño puede limitarse a hacer sus labores solo por la recompensa y no por convicción de que es su deber. Es necesario enseñarles a ser autónomos, tener libertad de pensamiento y acciones y llenarlos de opciones para que puedan tomar sus propias decisiones.

Por todo lo mencionado, un hogar lleno de armonía, solidaridad y apoyo es el ideal para que el niño crezca con la confianza suficiente para realizar y alcanzar cualquier meta que se proponga.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/ninos-desmotivados/>

<https://eresmama.com/desmotivacion-en-ninos/>