GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Multitarea digital: ¿qué es y cómo afecta al cerebro de los menores?

Comunicados | 11/07/2023 | 00:00

La multitarea se está convirtiendo en el modo de entretenimiento habitual para los menores, que pasan un 40% de su tiempo digital realizando varias actividades de forma simultánea. Dar un buen ejemplo, definir horarios, mantener zonas libres de pantallas o fomentar la concentración focalizada, son algunos de los consejos que recomiendan los expertos Qustodio, herramienta de bienestar digital para familias

/COMUNICAE/

La multitarea se está convirtiendo en el modo de entretenimiento habitual para los menores, que pasan un 40% de su tiempo digital realizando varias actividades de forma simultánea. Dar un buen ejemplo, definir horarios, mantener zonas libres de pantallas o fomentar la concentración focalizada, son algunos de los consejos que recomiendan los expertos Qustodio, herramienta de bienestar digital para familias

Verano, cinco de la tarde, dos niños están tumbados en el sofá, al mismo tiempo que ven la tele, uno juega con la tableta y otro con una videoconsola: esta escena se repite, día tras día en muchos hogares. La multitarea se está convirtiendo en el modo de entretenimiento habitual para los menores, que pasan un 40% de su tiempo digital realizando varias actividades de forma simultánea, según un informe elaborado por Common Sense Media.

Pero ¿es algo positivo para su desarrollo o puede perjudicarles? Los expertos de Qustodio, líder mundial en seguridad y bienestar digital para familias, han profundizado en esta cuestión y analizan sus principales claves.

¿Qué impacto tiene la multitarea digital en el cerebro de los menores?

El cerebro de los niños está en pleno desarrollo y es especialmente sensible a los efectos de la multitarea digital. Algunas investigaciones han revelado que realizar varias actividades digitales al mismo tiempo provoca cambios en la estructura cerebral que perjudican la atención, el autocontrol y la capacidad de decisión.

También se ha demostrado que mantener la multitarea digital durante largos intervalos de tiempo está relacionado con una reducción gradual de los mecanismos de control cognitivo: refrenar los

impulsos, alternar entre tareas de forma eficaz y conservar la concentración. Esto implica que la multitarea digital puede tener consecuencias a largo plazo en el desarrollo de las funciones ejecutivas en los menores.

Además, existen estudios que señalan que la multitarea con medios durante la etapa de aprendizaje puede afectar negativamente a los resultados académicos.

¿Cómo pueden reducir los padres el uso de la multitarea digital entre los niños?

Desde Qustodio, proponen a los padres poner en marcha varias tácticas para disminuir el uso simultáneo de dispositivos electrónicos y promover una conducta digital más saludable entre sus hijos:

Los niños imitan lo que sus padres hacen, no lo que sus padres dicen. Esto es lo primero que los progenitores deben tener en cuenta. Porque un padre que está viendo el fútbol en televisión, mientras que comenta el partido en redes sociales, no es un ejemplo de autoridad para decirle a sus hijos que no jueguen a la consola si ya están viendo los dibujos, por ejemplo. Las familias deben analizar cuáles son sus propios hábitos respecto a la multitarea digital y esforzarse para darles ejemplo a la hora de concentrar la atención.

Definir horarios para el uso de los medios digitales. Es recomendable negociar con los niños unos límites de tiempo concretos para las actividades digitales, asegurándose de que no interfieran con tareas fundamentales como dormir, comer o hacer los deberes.

Mantener zonas libres de pantallas. Definir zonas de la casa sin pantallas (dormitorio, área de estudio, cocina…) y prohibir la utilización de más de un dispositivo a la vez, en los espacios permitidos, les ayudará a mejorar su atención y a evitar que caigan en la multitarea.

Fomentar la concentración focalizada. Para ello se puede animar a los más pequeños a practicar actividades que exijan una mayor concentración como leer, hacer puzles o jugar con juegos de mesa (ajedrez, rummy, memory…). Es fundamental hacerlo siempre en las zonas y en los horarios libres de pantallas.

Aplicando estas tácticas, los padres ayudarán a sus hijos a incrementar su capacidad de atención y a adquirir una conducta digital más saludable.

Para Eduardo Cruz, CEO y co-fundador de Qustodio, "muchos niños tienen dificultades para concentrarse y prestar atención debido al mal uso que hacen de la tecnología. Como padres

tenemos la responsabilidad de guiarles y darles las herramientas necesarias para que la tecnología se convierta en una ayuda para su aprendizaje, no en un obstáculo".

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/211069-multitarea-digital-que-es-y-como-afecta-al-cerebro-de-los-menores.htm