

Tecnologia x Crianças: não entregue essa luta



E falo isso por experiência própria, observo meus afilhados e filhos de amigos. É assustador...

Academia Americana de Pediatria, em 2014, recomendou limites para o uso de tecnologias de qualquer tipo. Até os 5 anos, as crianças só deveriam ficar no máximo 1 hora diante das telas, 2 horas para crianças de 6 a 12 anos e para 3 horas a partir dos 13 anos. Acho justo... crianças dessas idades precisam brincar na rua (quintal, playground dos condomínios...) e aprender a se socializar.



s que não se preocupam com isso, deixando as crianças livres para usar os equipamentos da forma como quiserem.

Conversar e fazer brincadeiras em que eles participem é uma das formas para que não se tornem dependentes dessas tecnologias todas. Sei que estaremos cansados, estressados, mas eles não têm a ver com isso, então vamos nos ater a isso, ok?

Os Perigos – diagnósticos de TDAH, autismo, distúrbios de coordenação, atrasos no desenvolvimento e fala, dificuldades de aprendizagem, transtorno do processamento sensorial, ansiedade, depressão, sobrepeso, tendinite e distúrbios do sono estão cada vez mais, associados ao uso excessivo da tecnologia. Os pequenos também estão deixando de desenvolver a empatia, instrumento fundamental para a construção de amizades e confiança.

As crianças repetem os que os adultos fazem – isso é um fato.. então – e eu sei o quanto é difícil – vamos pelo menos tentar não ficar grudados na tela do celular quando estamos perto deles.

Não nego a tecnologia – amo o que ela pode nos proporcionar (conhecimento, comunicação, entre tantos outros pontos

positivos) mas, como adultos, ainda conseguimos discernir o que é certo e errado o que faz mal as crianças e o que pode desenvolver suas potencialidades... Nossos pequenos não conhecem os perigos da internet, principalmente, que existem pessoas más, com intenções malévolas e que pode sim, fazer mal a eles.

Então, vamos incorporar uma atitude mais alerta, menos exausta e passiva e tomar mais cuidado, está bem?