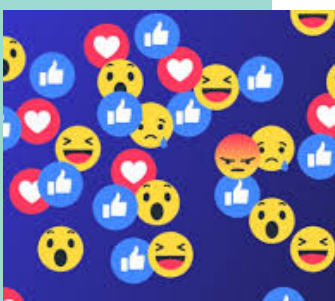


Autoestima y conexión en la era digital



Flidora marzo Primaria

La búsqueda del aplauso (Likes)



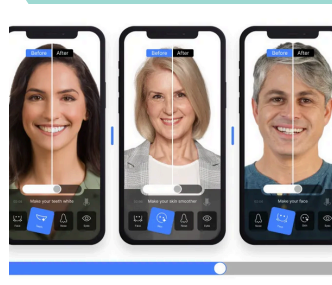
Problema: el niño empieza a medir su valor por la cantidad de "me gusta" o visualizaciones que recibe.

Consecuencia: su autoestima se vuelve dependiente. Ya no se siente bien por lo que es, sino por lo que otros opinan de él desde una pantalla.

El espejo engañoso (filtros)

Problema: exposición constante a imágenes retocadas y vidas perfectas de influencers.

Consecuencia: Aparece la insatisfacción corporal. Comparan su realidad (normal y con defectos) con una mentira digital, generando complejos y ansiedad a edades cada vez más tempranas.



La amistad a través de un cristal



Problema: sustituir el juego en la calle o la charla cara a cara por mensajes de WhatsApp o chats de videojuegos.

Consecuencia: pérdida de la empatía. Detrás de una pantalla es más fácil herir o excluir (ciberbullying) porque no se percibe el dolor real en el rostro del otro compañero.

El fin del "tiempo para pensar"

Problema: cada vez que el niño tiene un momento de soledad o silencio, recurre al móvil para "llenar el hueco".

Consecuencia: se pierde la introspección. Los niños ya no saben estar a solas con sus pensamientos, lo que les impide conocerse a sí mismos y desarrollar su identidad.



La vía de escape emocional

Problema: usar el dispositivo para evitar sentir tristeza, enfado, aburrimiento y para evadirse.

Consecuencia: fragilidad emocional. No aprenden a gestionar las emociones difíciles de la vida real. Si siempre "huyen" al móvil, nunca desarrollan la resiliencia.



La atención fragmentada

Problema: pasar de un vídeo a otro cada 10 segundos sin profundizar en nada.

Consecuencia: el cerebro se acostumbra a la gratificación inmediata. Luego, en el colegio, son incapaces de mantener el esfuerzo en tareas largas o lecturas profundas; se frustran si no hay un premio rápido.



El vampirismo del sueño

Problema: consultar pantallas antes de dormir o dejarlas encendidas en la mesita de noche.

Consecuencia: la luz azul bloquea la melatonina y dificulta el sueño. Un cerebro sin descanso llega a clase con irritabilidad y falta de memoria, afectando directamente a sus notas y a su humor.



El reto: padres y madres referentes

Problema: exigir que ellos dejen el móvil mientras nosotros, los adultos, estamos pegados a la pantalla en su presencia.

Consecuencia: pérdida de autoridad moral. Nuestros hijos/as no hacen lo que decimos, hacen lo que ven, por ello, es fundamental ser un buen ejemplo.

