



## ACCIONES PARA EVITAR LA SOBRE ESTIMULACIÓN EN NIÑOS

WHYFRAME | Shutterstock

*Karen Hutch - publicado el 22/11/23*

*¿Sabías que la corteza prefrontal del cerebro es la encargada de desarrollar habilidades cognitivas como la toma de decisiones, uso de la razón, la socialización y la expresión de la personalidad?*

La corteza prefrontal equivale a una tercera parte del cerebro y se desarrolla desde el nacimiento hasta los 25 y 30 años de edad. En mujeres el desarrollo es más rápido y durante esa etapa deben cuidarse de no recibir una sobre estimulación.

Entrevistamos a la psicóloga y terapeuta **Carmen Hernández**, especialista en niños, y explicó para Aleteia que la corteza prefrontal se estimula con tres cosas: luz, sonido y movimiento.

Cuando un niño que está en etapa de desarrollo consume contenidos audiovisuales ( ya sean videojuegos, películas o series) que contienen gráficos violentos y una gran cantidad de imágenes luminosas que cambian constantemente, sobre estimulan su corteza prefrontal.



Jacob Lund | Shutterstock

### Niños dentro y fuera de la realidad virtual

elevación del cortisol.

En los últimos años, se han visto con más frecuencia casos en los que los niños llegan a emergencias con síntomas de mareo, vértigo, vómito, desorientación e incluso con

*El niño en esa etapa es vulnerable y no es consciente del contenido que consume, ya que aun no tiene desarrollada esa capacidad, por lo que genera un sobre estímulo”*

Por ello, la psicóloga explica que, aunque el niño se haya desconectado de la pantalla, a su cerebro no le es tan fácil desconectarse y se desorienta.

Estas son algunas de las recomendaciones que la experta comparte para que tus hijos no se enganchen con los contenidos audiovisuales:

## **1** PROMUEVE SU CAPACIDAD DE SOCIALIZAR

Si bien, la corteza prefrontal desarrolla la habilidad de socializar con los demás, estar detrás de la pantalla provocará lo contrario, haciendo que el niño no quiera convivir con los demás por falta de desarrollo de esta capacidad de comunicarse con los demás.

## **2** PROPICIA LAS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y DE DESTREZA

Hryshchysen Serhii | Shutterstock



Esto logrará que el niño pueda seguir desarrollando esa capacidad de imaginar, explorar y también de diversión.

Estas actividades pueden ser tales como armar un rompecabezas en familia, leer un cuento, explorar en el jardín, ejercicios de activación física, entre otras.

## **3** RESTRINGE EL TIEMPO Y USO DE PANTALLAS

Oksana Shufrych/Shutterstock

Evita lo más que se pueda que tus hijos pasen tiempo delante del computador o de algún otro dispositivo para evitar los daños ocasionados por un sobre estímulo.

Estas son solo algunas de las recomendaciones que te pueden ayudar a entender cómo influye el contenido que tus hijos consumen y lo que pasa dentro de ellos.

