

Andressa Antunes
Annelise Júlio-Costa

COMO TRABALHAR O USO DE ELETRÔNICOS COM AS CRIANÇAS?

Dicas para criar bons
hábitos no mundo
virtual





Introdução

Vivemos em um mundo digital e não há como negar este fato ou correr contra a maré. Celular, tablet e computador fazem parte da nossa vida, assim como, antigamente, aconteceu com a TV e o rádio.

Temos que reconhecer que ganhamos muito com a popularização dos celulares e tablets. A nossa vida hoje é muito mais prática, pois temos diversos aplicativos que facilitam nossa comunicação, rotina, agenda entre outros; conseguimos nos conectar com mais facilidade às pessoas distantes fisicamente e até ampliar nossa rede de amigos através das mídias sociais. **Para as crianças, os eletrônicos se tornaram uma fundamental ferramenta educativa, porém os benefícios dependem da idade, características da criança e como esses aparelhos são usados.**

Pensando em auxiliar os pais no manejo de eletrônicos com os filhos, vamos abordar, nesta cartilha, diversas dicas oferecidas pela Associação Americana de Pediatria (*American Academy of Pediatrics*).





Esta cartilha foi escrita por...



Andressa Antunes

Autora de livros e capítulos na área de neuropsicologia e psicoterapia. É psicóloga e mestre em Saúde da Criança e do Adolescente pela Faculdade de Medicina da UFMG. Atua nas áreas de avaliação neuropsicológica, terapia cognitivo-comportamental e orientação de pais. Sócia do Ilumina Neurociências. É professora em Especializações em Neuropsicologia, Psicologia Escolar e Terapia Cognitivo-Comportamental. Além de ser membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Neuropsicologia (SBNp).

3



Annelise Júlio-Costa

Autora de livros e capítulos na área de neuropsicologia e psicoterapia. É psicóloga e atua nas áreas de avaliação e reabilitação neuropsicológica e terapia cognitivo-comportamental. Sócia do Ilumina Neurociências. Professora em Especializações em Neuropsicologia, Psicologia Escolar e Terapia Cognitivo-Comportamental. Doutora e Mestre em Neurociências (UFMG). Possui graduação em Psicologia (UFMG) e Farmácia - Habilitação em Análises Clínicas (Universidade José do Rosário Vellano). Membro da diretoria da Sociedade Brasileira de Neuropsicologia (SBNp) e membro da diretoria da Associação Brasileira de Neurologia, Psiquiatria Infantil e profissões afins (ABENEPI) em MG.



Dica 1

Não há uma receita pronta, monte o plano de uso de eletrônicos para sua família

Os eletrônicos precisam estar inseridos na rotina, e o tempo disponível para o seu uso deve considerar todas as outras atividades da criança. Lembre-se que o uso desequilibrado e não consciente dos eletrônicos pode gerar consequências bastante ruins. Pode haver diminuição da interação entre familiares, negligência de outras atividades ou brincadeiras ao ar livre, e até mesmo dificuldades com a alimentação ou sono.

Por isso, para uma criança com mais de 5 anos de idade, **descubra o tempo que pode ser destinado ao uso de eletrônicos: calculando primeiro o tempo que ela gastará com todas as outras atividades diárias (sono, alimentação, escola, dever de casa, tempo livre, banho, esporte, entre outros), o tempo restante corresponde ao que ele pode usar com eletrônicos.**





Para exemplificar, vamos analisar a rotina de uma criança de 6 anos.

- Sono: 10h30
- Escola: 5h
- Dever de casa: 1h30
- Atividade física: 1h
- Refeições: 2h
- Banho e troca de roupas: 1h
- Brincar: 1h

Total: 22h

Se ela gasta 22h com as atividades diárias, isso significa que ela só tem 2h para usar com eletrônicos.



Dica 2

Limite o tempo nos eletrônicos para as crianças mais novas

Para as crianças com **menos de um ano e meio** de idade, o uso de eletrônicos deve ser evitado.

As crianças **entre um ano e meio e dois anos** podem usar, mas é importante que haja sempre alguém junto a elas, interagindo.

Já para as crianças **entre dois e cinco anos de idade**, o uso de eletrônicos pode durar, no máximo, 1 hora por dia.





Dica 3

Trate o ambiente virtual como você trata qualquer outro ambiente real na vida dos seus filhos

Estabeleça limites e faça com que seus filhos sigam esses limites.

Conheça os amigos deles nos jogos e redes sociais.

Saiba quais jogos, canais e aplicativos seus filhos estão usando. Esteja ciente de quais sites eles visitam e o que fazem na internet.



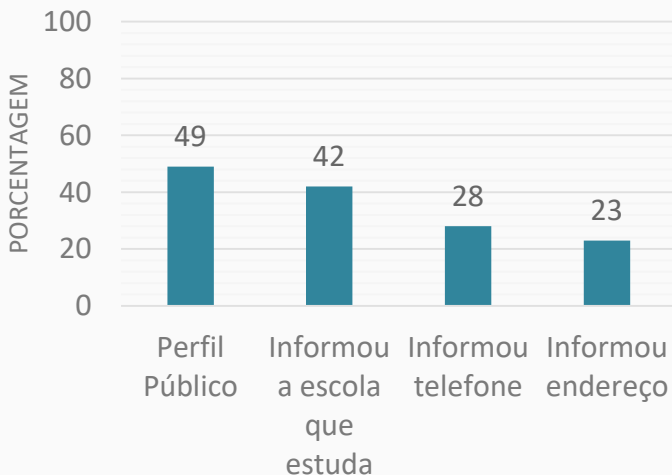


Cuidado com as redes sociais!

Elas são ótimos meios de interação, mas podem gerar muitos danos quando usadas incorretamente.

Um levantamento realizado pela TIC Kids Online Brasil indica que 86% das crianças e adolescentes possuem perfis em redes sociais.

A grande questão disso tudo é como as crianças usam esses canais, como configuram suas opções de privacidade e quais informações pessoais compartilham. Segundo o levantamento da TIC Kids Online Brasil em 2016:





Com que idade a criança pode usar redes sociais?

Não há uma resposta certa, isso deve ser avaliado pelos pais considerando a **maturidade da criança para lidar com a privacidade e ameaças virtuais**.

Mas lembre-se que oficialmente a idade mínima para uso do Instagram e Facebook é 13 anos.





Dica 4

Estabeleça limites “online” e encoraje brincadeiras “offline”

O uso de eletrônicos, assim como qualquer outra atividade, precisa ter limites razoáveis. Todavia, não basta limitar essa atividade, é preciso também estimular outras brincadeiras.

10

Encoraje a criança a brincar e dê sugestões de atividades para ela.

Muitas crianças, depois que ficam muito tempo usando eletrônicos, não sabem o que fazer longe deles. E você também pode nos dizer: **“eu não sei o que sugerir!”**

- É só procurar no Google!





Dica 5

A criança não deve usar os eletrônicos sempre sozinha

Assista, brinque e participe do mundo virtual com seus filhos.

Não apenas monitore, interaja com eles.

11

Compreendendo melhor o mundo dos seus filhos, você passa a fazer parte dele.

Jogue uma partida dos jogos preferidos com eles, peça a eles que te ensinem a jogar.

Assista à série preferida deles junto com eles, assim você criará **situações para manifestar sua opinião, compartilhar suas experiências e oferecer algumas orientações.**





Dica 6

Seja modelo para o seu filho!

Lembre-se que você é modelo para o seu filho, por isso siga o lema **“faça o que eu faço”!**

Limite o seu uso de eletrônicos e mostre bons hábitos no mundo virtual.

Ao limitar o seu tempo, você criará momentos para estar com o seu filho, brincando, conversando ou interagindo de alguma forma.

12





Dica 7

Crie “zonas sem eletrônicos”

Os momentos de refeição, os quartos das crianças e as brincadeiras entre pais e filhos devem ser as principais “zonas sem eletrônicos”.

Essas mudanças propiciam mais tempo para a família, hábitos alimentares mais saudáveis e melhor qualidade de sono.

13





Dica 8

Não use o eletrônico como a única forma da criança se acalmar

Os eletrônicos podem ser muito eficazes para manter as crianças calmas e tranquilas, mas não devem ser a única maneira usada para ensiná-las a se acalmarem.

As crianças precisam aprender como identificar e lidar com as suas emoções, bem como desenvolver estratégias para controlar o tédio ou a raiva.

14





Para concluir

Os eletrônicos podem ajudar muito no aumento da qualidade de vida da família, desde que usados de forma consciente.

Então, **cultive bons hábitos e mostre ao seu filho a importância de uma rotina saudável e equilibrada.**

A mudança de hábito pode ser difícil no início, mas as consequências valem a pena. Fique firme!

Se você enfrenta muita dificuldade com o controle de eletrônicos, use um aplicativo que facilite este processo.

Nossa dica é o app **Qustodio**, que ajuda a supervisionar, gerenciar e proteger o uso dos dispositivos pelas crianças.

Lembre-se que este app é só um paliativo e que a solução é a mudança de hábitos.





NEUROPSICOTERAPIA

neuropsicoterapiabh.com

Oferecemos serviços de excelência em psicoterapia e neuropsicologia para
crianças, adolescentes, jovens adultos e suas famílias

Avaliação Neuropsicológica
Reabilitação Neuropsicológica
Terapia Cognitivo-Comportamental
Orientação de pais
Gestão de intervenções