Para Conversar com os Pais

O que acontece com o cérebro quando usamos muito as telas?

Quando as crianças passam muito tempo diante das telas, recebem estímulos rápidos, intensos e constantes. Aos poucos, atividades do cotidiano que acontecem em outro ritmo — como brincar, conversar, desenhar ou explorar o ambiente — podem parecer menos atraentes.

Em algumas crianças, o uso excessivo de telas também pode estar associado à irritabilidade, à impaciência e à dificuldade de lidar com frustrações, especialmente na hora de interromper uma atividade de que gostam.

Isso nem sempre é "malcriação". Às vezes, a criança precisa de ajuda para fazer a transição, desacelerar e recuperar o equilíbrio. Pausas, descanso, movimento e conexões afetivas com as pessoas e com o mundo real fazem parte desse cuidado.

> **Lembre-se com carinho**
>
> As telas já fazem parte do nosso cotidiano, e o objetivo não é eliminar a tecnologia, mas construir uma relação equilibrada com ela. O cérebro infantil está em desenvolvimento e precisa de experiências variadas: brincar, movimentar-se, explorar o mundo, imaginar, criar e interagir com outras pessoas. Essas vivências ajudam a desenvolver a linguagem, a cognição, as habilidades sociais e a criatividade. Cada oportunidade de conexão no mundo real é importante.

Maisa Ap. Fontana — Psicóloga clínica e neuropsicóloga (HC-FMUSP).
Espaço Maisa Fontana • Cuidado, presença e equilíbrio no uso das telas.