

LAS PANTALLAS INTERFIEREN EN LA SALUD DE LOS NIÑOS

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
FÍSICA Y SALUD



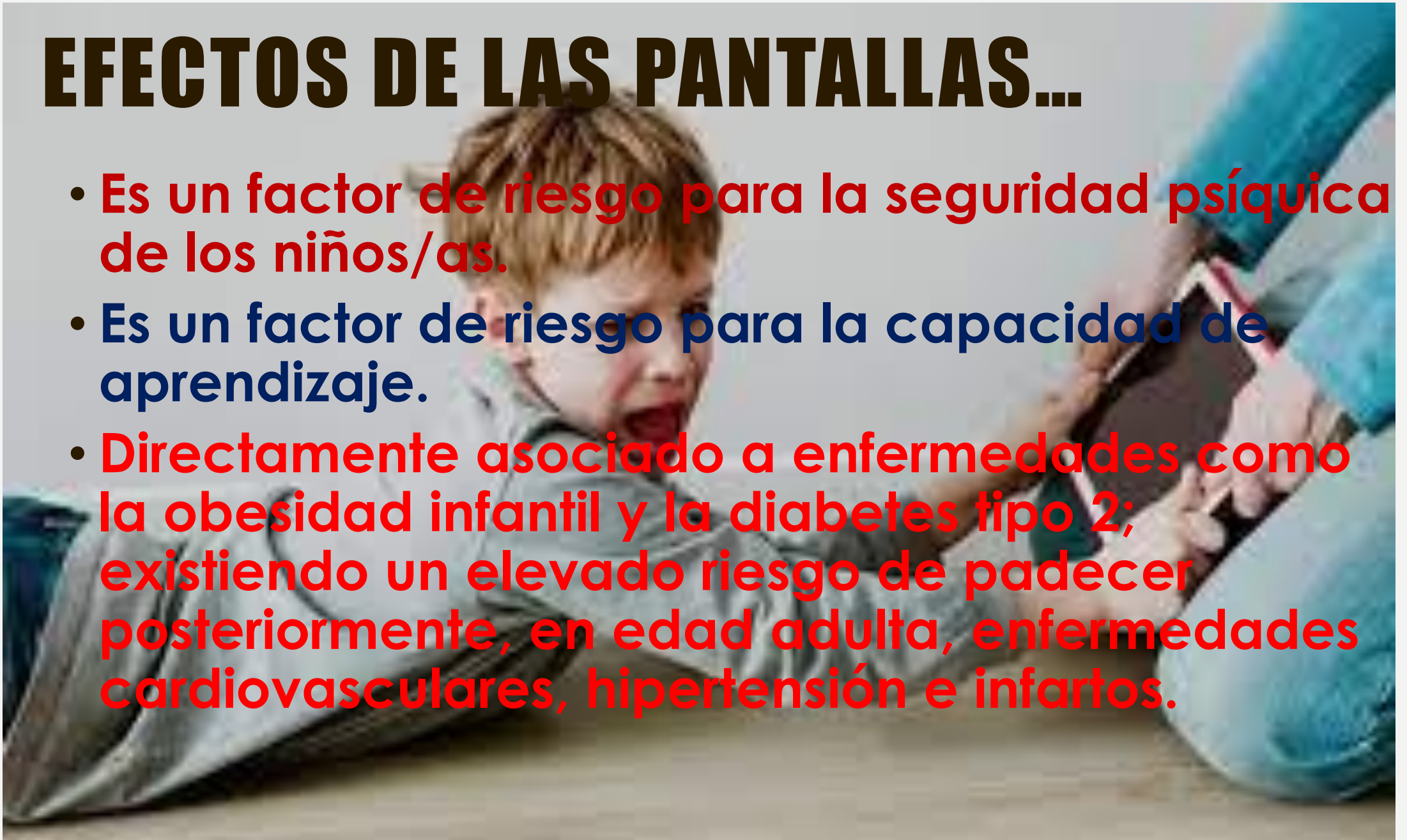
SEGÚN ALGUNOS CIENTÍFICOS...

- La multiplicación de dispositivos electrónicos, así como su irrupción sin ningún filtro en la vida de los niños, perjudica su:
 - DESARROLLO
 - SALUD
 - CREATIVIDAD



EFECTOS DE LAS PANTALLAS...

- Es un factor de riesgo para la seguridad psíquica de los niños/as.
- Es un factor de riesgo para la capacidad de aprendizaje.
- Directamente asociado a enfermedades como la obesidad infantil y la diabetes tipo 2; existiendo un elevado riesgo de padecer posteriormente, en edad adulta, enfermedades cardiovasculares, hipertensión e infartos.



SEDENTARISMO TECNOLÓGICO

- **Más riesgos para la salud: A más horas de pantallas, mayor es el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil**



SEDENTARISMO TECNOLÓGICO

- Pasividad: La utilización de estos aparatos fomenta la pasividad en los niños/as; reduciendo su actividad física, reduciendo el desarrollo de la capacidad imaginativa de la infancia. Quitando tiempo importante a la socialización e interacción con otras personas; y más preocupante aún, quitando tiempo valiosos al “JUEGO”, el cual es esencial para el desarrollo de la inteligencia, el aprendizaje y las habilidades sociales



SEDENTARISMO TECNOLÓGICO

- **Hiperactividad:** Como efecto secundario, el exceso de estimulación que el niño/a recibe, a través de los programas; al no encontrar una salida a través del EJERCICIO FÍSICO, contribuye a aumentar los problemas de nerviosismo y necesidad de movimiento.



SEDENTARISMO TECNOLÓGICO

- Problemas de sueño: Está demostrado que muchas horas de pantalla, provoca problemas durante la noche, tales como:
 - Incapacidad de conciliar el sueño.
 - Pesadillas.
 - Despertares nocturnos.
 - Etc.... Especialmente cuando estos artefactos, están en las habitaciones de los niños.





SEDENTARISMO TECNOLÓGICO

Lenguaje y lectura:
Las pantallas compiten de manera directa con la conversación y la lectura, lo que dificulta la adquisición del lenguaje y la comprensión de los textos; empeorando el rendimiento escolar a largo plazo.

SEDENTARISMO TECNOLÓGICO

- Agresividad: Hay estudios que relacionan los programas de televisión y juegos de consolas, con comportamientos antisociales y agresividad



SUGERENCIAS

- Retrasar la edad de inicio y exposición a las pantallas.
- Limitar los tiempos de pantalla.
- No encender elementos tecnológicos a las horas de comida o de familia.
- Declarar los dormitorios infantiles, ¡libres de pantallas!
- Dar el ejemplo; desenganchándonos de todos los dispositivos.
- Repensar nuestro tiempo libre en familia.
- Repensar si mantener a los niños entretenidos ¿es necesario? (no será bueno, que se aburran y creen juegos)
- Fomentar la actividad física, el juego y el deporte.
- Comer sano y fomentar hábitos alimenticios y de vida sana.



ESPECIALISTAS BRITÁNICOS ACONSEJAN ...

Los siguientes tiempos frente a pantallas:

De 0 a 3 años: 0 Horas, nada de tiempo.

De 3 a 7 años: Media hora.

De 7 a 12 años: Una hora.

De 12 a 15 años: 1 hora y media.

Más de 15 años: Dos horas

¡RECUERDE!

- El cerebro de su hijo/a está en formación y además el cerebro culmina su maduración alrededor de los 40 años... Ahora es el momento de formar buenos hábitos... depende de usted...

