

Nanas & Co explica los riesgos de un uso excesivo de pantallas en niños

El mundo infantil se ha invadido por pantallas y dispositivos electrónicos que han cambiado por completo su rutina, la forma en que emplean su tiempo, el tipo de juegos y hasta las relaciones con sus familias y otros niños. La irrupción de smartphones, tablets o televisores sin ningún filtro en su vida, perjudica su desarrollo, su salud y su creatividad. Es imprescindible gestionar sus usos y los tiempos

Desde Nanas & Co explican cuáles son los riesgos de una utilización excesiva y algunas recomendaciones.

El desmesurado tiempo dedicado a las pantallas afecta al desarrollo psicológico y capacidad de aprendizaje de los menores y está directamente asociado a diversas enfermedades, como la obesidad infantil y la diabetes. Además, eleva el riesgo de padecer en la edad adulta enfermedades cardiovasculares, hipertensión e infartos, como consecuencia de la falta de ejercicio, y también, por la publicidad de alimentos a los que se ven expuestos.

A pesar de que pueda resultar muy tentador utilizarlas “para dejen un rato tranquilos a los padres”, se recomienda que los bebés no interactúen con el móvil ni con ninguna otra pantalla al menos hasta los dos años. Y a partir de esa edad y hasta los cinco, cuanto menos mejor y nunca más de una hora al día.

Una mayor exposición a las pantallas en los niños está asociada a problemas de autocontrol, déficit de atención, problemas de ansiedad, mayores niveles de depresión infantil, insatisfacción con la imagen corporal y mayor fracaso escolar. Las pantallas compiten con la conversación y la lectura, lo que dificulta la adquisición del lenguaje y la comprensión de los textos.

Hay algunos videojuegos o apps que se han asociado a beneficios como el desarrollo del razonamiento visoespacial, la capacidad de resolución de problemas o la creatividad. Aunque, en general, la utilización poco racional de estos aparatos fomenta la pasividad en los niños y resta tiempo para interactuar con otras personas, y para el juego, esencial para el desarrollo de la inteligencia, el aprendizaje y las habilidades sociales.

El exceso de estimulación que el niño recibe a través de los programas contribuye a aumentar el nerviosismo y la necesidad de movimiento, aumentando la posibilidad de sufrir hiperactividad.

Está demostrado que pasar muchas horas delante de una pantalla provoca problemas de sueño, pesadillas y despertares nocturnos, especialmente cuando la televisión y las consolas están en la habitación de los menores.

Un uso no supervisado por el “control parental” puede exponer a los menores a contenidos no apropiados para su edad, que hagan un uso inapropiado de datos personales y confidenciales, así como suponer un factor de riesgo para el acoso cibernético.

Consejos para evitar la adicción a las pantallas:

-Administrar el tiempo

-Fomentar las actividades al aire libre

-Uso productivo de las pantallas. Crear vínculos para aprender cosas juntos, por ejemplo, buscar curiosidades de una ciudad que se va a visitar

-Uso en sitios comunes del hogar, como en el salón y prohibido en los dormitorios

-Controlar los contenidos que consumen

-No usar las pantallas como respuesta a un comportamiento

-Dar ejemplo con la conducta. Si los adultos pasamos mucho tiempo con dispositivos móviles, los hijos recurrirán a la imitación

Acerca de Nanas & Co

Nanas & Co es una empresa de selección de personal de servicio doméstico, cuidado de niños y mayores, de ámbito nacional e internacional. Seleccionan la persona que mejor pueda ayudarte a cuidar de tus hijos o mayores, y/o realizar las tareas domésticas en cualquier parte del mundo.

Encontrar a la profesional ideal es posible, porque someten a sus cuidadoras a entrevistas detalladas que les permiten encontrar a la persona con más posibilidades de dar respuesta a las necesidades de cada familia.

Profesionalizan los procesos de selección de personal de apoyo doméstico, extrapolando las metodologías y prácticas del headhunting que se aplican en el mundo empresarial.

Emplean un innovador sistema de referencias para que sus embajadoras de reclutamiento garanticen la máxima excelencia. El resultado final son familias contentas y satisfechas.

nanasandco.com

C/ General Pardiñas, 40

28001 Madrid

Nanas & Co Servicio Doméstico

@nanas.andco

Datos de contacto:

Nanas & Co
918763496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Telecomunicaciones](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>