

Grupolaberinto explica los riesgos del uso excesivo de pantallas en niños

[Multimedia](#)

En los últimos años, el mundo infantil se ha invadido por pantallas y dispositivos electrónicos diversos 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 la vida de los niños, perjudica su desarrollo, su salud y su creatividad. Es imprescindible gestionar sus usos y los tiempos

Probablemente las nuevas tecnologías han sido en parte aliadas para ayudar a los hijos a afrontar la situación de confinamiento, permitiéndoles mantener las conexiones sociales con amigos y familiares, el aprendizaje escolar, acceso a recursos lúdicos, etc. No obstante, es posible que se hayan convertido en un arma de doble filo generando ahora síntomas de dependencia, impulsividad y desregulación emocional.

El excesivo tiempo dedicado a las pantallas afecta a su desarrollo psicológico y su capacidad de aprendizaje, y está directamente asociado a diversas enfermedades, como la obesidad infantil y la diabetes tipo 2 ; elevando el riesgo de padecer en la edad adulta enfermedades cardiovasculares, hipertensión e infartos. Como consecuencia de la falta de ejercicio, también por la publicidad de alimentos a que se ven expuestos. Y porque cuando se come viendo la televisión, la ingesta total aumenta.

A pesar de que pueda resultar muy tentador utilizarlas, 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.

Si bien es cierto que algunos videojuegos o aplicaciones se han asociado a beneficios como el desarrollo del razonamiento visoespacial, la capacidad de resolución de problemas o la creatividad, entre otros; En general la utilización poco racional de estos aparatos fomenta la pasividad en los niños, reduciendo su actividad física e impidiendo el desarrollo de la capacidad imaginativa de la infancia. Asimismo, 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. Además, hay estudios que demuestran que la violencia y agresividad de muchos programas de televisión y videojuegos se asocian a comportamientos antisociales.

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

Las pantallas compiten 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.

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 este verano:

-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 GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

638 10 51 32
