

## ARTÍCULO PARA PADRES 145

## “Las pantallas y el desarrollo”

La O.M.S. (Organización Mundial de la Salud) hace nuevas recomendaciones sobre los hábitos infantiles tras revisar los últimos resultados de investigaciones realizadas.

Estos, establecen que los bebés no deben interactuar con ninguna pantalla hasta los dos años. A partir de esa edad y hasta los cinco años, cuanto menos accedan a dispositivos mejor, y si lo hacen NUNCA MAS DE UNA HORA.

Las pantallas son muy efectivas para mantener a los niños tranquilos y callados esto representa una comodidad para muchos padres en cuanto a entretener a los niños mientras ellos realizan otras tareas necesarias, pero no debe ser la única forma en que aprendan a calmarse, los niños necesitan que se les enseñe a IDENTIFICAR Y MANEJAR LAS EMOCIONES FUERTES.

El neuropsicólogo ALVARO BILBAO, autor de “El cerebro del niño explicado a los padres”, defiende que los menores de seis años no deben estar en contacto con los dispositivos y no por temor al sedentarismo, ni a que ganen peso sino por razones psicológicas, fisiológicas y de desarrollo, que acabaran afectando su comportamiento, autocontrol (no aprenden a ser pacientes ni a esforzarse), déficit de atención, mayores niveles de DEPRESION INFANTIL, y mayor FRACASO ESCOLAR.

Edad	Tiempo	Consecuencias
- 2 años	<b>Nunca</b>	Falta de <b>capacidad</b> de aprendizaje
2-5 años	30 min	Falta de <b>control</b> de sentimientos.
5-12 años	60 min	Sedentarismo y <b>obesidad</b>
+ 12 años	2 hrs	Afecta rendimiento escolar y habilidades <b>sociales</b> .



Las tablets pueden beneficiar el **desarrollo** de tu pequeño pero recuerda que todo en exceso es **malo**. Sigue estás recomendaciones e informa a los que tienen pequeños.

## Recomendamos:

## BEBÉS

**Actividad física:** 30' varias veces al día: boca arriba/ boca abajo.

“Fomentar Juego Interactivo”.

## NIÑOS PEQUEÑOS (1 Y 2 AÑOS)

**Actividad física:** Al menos 3 hs. Del día Y adoptando distintas formas.

## NIÑOS (3 Y 4 AÑOS)

**Actividad física:** Se aconseja al menos 180' y concentrando al menos 60' de ejercicio de cierta intensidad.