Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Podemos ser Rafa Nadal jugando a un juego digital de tenis?

Tampoco nuestros hijos pueden desarrollar su inteligencia, lenguaje, en definitiva, aprender a ser persona viendo (y dependiendo de) una pantalla.

Ya en 2019, la OMS (Organización Mundial de la Salud) publicaba la siguiente directriz: "Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más".

Las pantallas son una influencia negativa para adultos y pequeños.

Los "mayores" cada vez tenemos más accidentes por ir usando el móvil, no hacemos caso al amigo que está sentado a nuestro lado, pero si damos "like" al "amigo" de la red social al que nunca conoceremos físicamente, etc.

Si las pantallas tienen estos efectos en los adultos imaginemos como afectan a los más pequeños de la casa.

Numerosos estudios científicos nos alertan de problemas de atención, razonamiento, relación social, desarrollo del lenguaje, problemas de visión, obesidad, desarrollo motor…en definitiva a todas las áreas del desarrollo infantil.

En las consultas de Pediatría, colegios o en los centros de Atención Temprana detectamos con gran preocupación el aumento exponencial de problemas graves de desarrollo en la infancia.

Graves problemas de lenguaje por falta de estimulación, comportamiento, falta de normas, atención deficitaria por tener dependencia de una estimulación digital, retraso psicomotor por exceso de horas sentado, retraso en el desarrollo psicomotor fino (movimiento de la mano) por usar básicamente la mano para tocar la pantalla. Pero no usarla para jugar, coger la cuchara, acariciar, etc.

Niños que no se despegan del móvil ni en la consulta del pediatra, ni en el cambio de pañal, que llegan a la fila del colegio con una pantalla en las manos. Niños que no se aburren, no se frustran, no juegan a esconderse, que no se manchan de barro.

Niños que dejan de ser niños.

Es muy interesante ver la Película de Disney Pixar Wall-E, y ver los efectos que la tecnología mal usada podría crear.

Hagamos caso a la OMS **"Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más".**

Fecha de publicación: 10-01-2022

Autor/es:

- María Guzmán Berlinches. Psicóloga. Orientadora escolar. CEIP San Juan Evangelista. Sonseca (Toledo).