

# ABC Parenting

## ¿Cómo afecta el uso de pantallas en los niños?

Hoy día los niños utilizan pantallas (celulares, tabletas, televisión) desde edades cada vez más tempranas y esto es debido a que somos partes de una generación con un acceso mayor a la tecnología. Sin embargo, el uso excesivo de estos dispositivos puede implicar algunos efectos negativos sobre los niños y por esta razón les corresponde a los padres decidir sobre su uso y valorar sus riesgos y beneficios.

### Algunos riesgos asociados al uso excesivo

- Limita la capacidad de desarrollar relaciones interpersonales
- Altera el ciclo de descanso por el exceso de estímulo visual, lo que podría repercutir a su vez en el rendimiento escolar
- Podría desarrollar emociones adictivas
- Riesgo de desarrollar obesidad y déficit visual por sobreexposición
- Limita el desarrollo cerebral
- Eleva el riesgo de padecer depresión o ansiedad
- Afecta la motora fina y el aprendizaje del lenguaje escrito

## ¿Qué deben hacer los padres?

La decisión del uso de dispositivos electrónicos la deben de tomar los padres, no los niños. Es responsabilidad de los padres controlar el uso que los niños hacen de los dispositivos y del acceso al Internet. Es cuestión de informarse, evaluar y decidir.



[www.mountview.com](http://www.mountview.com) -Noviembre 2019- Tel. 2215-1154