



Tecnología



Compartir en
Familia

Redacción

Muchos padres ponen la televisión a sus hijos desde muy bebés para mantenerlos entretenidos, pero no es algo bueno para ellos

Es muy curioso comprobar cómo los bebés se sienten atraídos y fascinados por las pantallas, ya sea de la televisión como de las tablet o móviles. Sin embargo, aunque muchos padres dejemos estos dispositivos a nuestros bebés, no es recomendable que vean la televisión ni usen este tipo de pantallas antes de los 2 años.

¿Quién no ha puesto un vídeo de canciones o una serie de dibujos animados a su hijo de

12 meses? Hay que reconocerlo, casi todos los hemos hecho. Sin embargo, los estudios y las asociaciones de pediatría recomiendan no exponer a los menores de 24 meses a ningún tipo de pantalla ya que no les aportan ningún beneficio, y sí bastantes consecuencias negativas.

Y es que la estimulación de los bebés menores de 2 años es muy importante para el desarrollo de sus habilidades presentes y futuras. Durante este tiempo, se produce el desarrollo del lóbulo frontal del cerebro, el área encargada de codificar y comprender las relaciones sociales, además de captar y comprender las señales y el lenguaje no verbal, que nos permiten identificar las emociones de los demás. Pero para que este desarrollo se produzca adecuadamente es necesario que el bebé interactúe de manera continua con personas de carne y hueso, por lo que, si se pasa mucho tiempo delante de un televisor, su desarrollo en esta área será inferior.

Diversos estudios recogen que una interacción menor con personas reales puede causar un menor desarrollo cognitivo, problemas en el desarrollo del lenguaje, déficit de sueño, comportamientos agresivos, más rabietas etc. Además, tendrá consecuencias a largo plazo ya que, si el bebé se acostumbra a ver la televisión de pequeño, querrá seguir viéndola al crecer, y probablemente durante más tiempo, lo que puede causar obesidad, sedentarismo, problemas para relacionarse con otros niños y familiares, etc.

Por todo ello, los expertos recomiendan que los menores de 2 años no vean nada la televisión y que a partir de esta edad se empiece poniendo al niño como máximo 20 minutos al día delante de ella y siempre viendo programas infantiles adecuados que sean educativos y aportan valores morales. Este tiempo se puede incrementar gradualmente hasta un total máximo de una hora a los 5 años.

No obstante, no pasa nada si un día puntual le dejas ver un rato la televisión, por ejemplo, si está malito o durante un viaje largo. Pero como norma, intenta que tu hijo no vea la televisión, ni use la tablet o el móvil antes de los 2 años. Y siempre que la vea, que estés tú delante para comprobar lo que ve y para explicarle los contenidos o enriquecer el posible aprendizaje que pueda aportar la televisión.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.