

¿Es verdad que las pantallas no son buenas para los chicos?

21/01/2020

Los efectos de las pantallas en los chicos dependen de la edad, afirma Esteban Rowensztein, consultor de la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP). Según el especialista: «No es lo mismo si el que se expone es un bebé o un chico pequeño, cuyo aparato psíquico se encuentra en pleno desarrollo, o uno mayor».

Las recomendaciones actuales de la SAP indican que los menores de 24 meses no deben estar expuestos a pantallas, y entre los dos y los cinco años no deberían superar la hora diaria. También se aconseja brindarles solo contenidos de alta calidad y apropiados para la edad, además de estar acompañados por un adulto responsable.

«De todas formas, a cualquier edad, cuanto menos estén expuestos a pantallas es mejor», agrega. También aclara que el uso inadecuado de estos dispositivos, sobre todo en los pequeños, se puede asociar con problemas en el desarrollo del lenguaje, cognitivo, emocional y social.

En chicos más grandes, el abuso del tiempo frente a pantallas está asociado con problemas de sueño, sedentarismo, obesidad, dificultades en la socialización y otras afecciones físicas, como alteraciones visuales, contracturas musculares, problemas posturales, tendinitis.

Entre los riesgos, el pediatra incluye la exposición a contenido inapropiado para la edad, el ciberacoso, sexting (el envío de imágenes de contenido sexual) o grooming.