

¿POR QUÉ EVITAR EL USO EXCESIVO DE PANTALLAS EN ESTAS VACACIONES DE INVIERNO?

Las vacaciones de invierno son una época muy esperada por niños y niñas, pero también pueden ser un desafío para las familias. Enfrentar el trabajo, cuidar de los hijos y planificar actividades puede resultar complicado. A menudo, la solución más fácil parece ser el uso de pantallas, ya sea televisión, juegos electrónicos, celulares o tablets. Sin embargo, el uso excesivo de estos dispositivos puede tener consecuencias negativas en la salud y bienestar de los infantes, asegura la Dra. Andrea

Mira, académica de la Escuela de Terapia Ocupacional UNAB e investigadora del Instituto de Ciencias del Ejercicio y la Rehabilitación.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría recomiendan que el límite de tiempo de pantallas para niños y niñas de 2 a 5 años debería ser un máximo de una hora diaria, sin embargo, la docente señala que hay varios estudios que indicarían que tan

continúa

Fecha: 30-06-2024
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ¿POR QUÉ EVITAR EL USO EXCESIVO DE PANTALLAS EN ESTAS VACACIONES DE INVIERNO?

Pág. : 11
Cm2: 0,5
VPE: \$ 854

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

