

Psicólogos Rosa Martínez y Enzo Arias

Profesionales sugieren restringir horas de menores frente a dispositivos móviles

● De igual manera, los especialistas en salud mental recomiendan fomentar el tiempo de sociabilización con otras personas.

Christian Jiménez

cjimenez@elpinguino.com

Alejados de sus tradicionales rutinas, conformadas por cuadernos, uniforme, y sala de clases, los estudiantes se encuentran disfrutando sus vacaciones de invierno que se extenderán hasta el domingo 21 de julio.

En ese sentido, profesionales del área de la salud mental han planteado sus sugerencias a los adultos, tales como restringir el tiempo de los menores en dispositivos móviles y, asimismo, fomentar las horas para el desarrollo de actividades recreativas y con más personas.

En este sentido, la psicóloga Rosa Martínez expuso, en primer lugar, que no se debe obligar a niños y jóvenes, hay que permitirles descansar, como por ejemplo, levantarse más tarde, o "que repasen materias o contenidos de clases. Tampoco hay que contratar a un profesor o una persona que les refuerce las materias donde tienen notas bajas".

A su vez, agregó que es fundamental alejarlos de las pantallas, los videojuegos, y el internet.

De lo contrario, la profesional sugiere distraerse y disfrutar, hacer cosas distintas a las que se hacen en

clases, así como "salir a pasear, disfrutar de la naturaleza (hacer monos de nieve), visitar museos, ver películas en familia, armar puzzles, etcétera. Y si es posible, invitar a los amigos a la casa".

Flexibilizar horarios

Por contraparte, el psicólogo clínico, especialista en salud mental y académico de la UMAG, Enzo Arias, agregó que se recomienda a los adultos flexibilizar los horarios de los estudiantes durante esta época, porque se trata de un período de descanso.

De igual manera, recomendó que los menores deben compartir con más personas, ya sea dentro como fuera del hogar.

"Hay que tener espacios de ocio, de poder compartir. Lo que sí, creo que una de las cosas importante es cómo los niños pueden generar alguna actividad recreativa dentro del hogar y que no estén conectados tanto a sus pantallas", señaló.

En ese sentido, Arias enfatizó que los hábitos del período escolar se deben retomar a contar del 22 de julio (vuelta de vacaciones).

"Creo que es bueno que ellos (los menores) puedan tener al-

guna posibilidad de estar en sus pantallas, pero con un horario determinado", concluyó.



“

Creo que es bueno que ellos (los menores) puedan tener alguna posibilidad de estar en su pantallas, pero con un horario determinado”.

Enzo Arias, psicólogo clínico, docente de la UMAG.



Ambos profesionales recomiendan restringir el tiempo de los menores ante las pantallas.