

Abusar de las pantallas lastra la inteligencia de los niños

Javier Salas. El país. 27/9/2018

Este artículo comienza con un mensaje claro: “cuanto más ocupados estén los pequeños mejores serán sus capacidades”. Según el plan canadiense “Movimiento 24 horas” quien ha realizado un complejo estudio a 4.500 niños estadounidenses, el horario a seguir por los niños deberá consistir en: 9 y 11 horas de sueño, una hora diaria de ejercicio y 2 horas (a lo máximo) de diversión u ocio con las pantallas. Parece bastante claro entre los científicos y expertos que dedicar más tiempo a estos rectángulos que emiten luz propia lastra el desarrollo cognitivo de niños y adolescentes. Cabe resaltar que según estadísticas de Anibes los niños españoles pasan tres horas y media diarias de inactividad frente a la pantalla, a diferencia de las niñas que, superan al género masculino por 1 hora. Este artículo también reitera la importancia del sueño. No es nada nuevo que el dormir es una actividad esencial y vital para nosotros pero, ¿sabemos en realidad que dicha actividad ayuda al desarrollo y plasticidad de nuestro motor (cerebro)?

Cerca del final de este artículo vemos como Enrique Echeburúa critica al Movimiento 24 horas por estar restringido a un tramo de edad muy pequeño (8-11 años) puesto que el desarrollo cognitivo del ser humano se mantiene hasta los 20-25 años.

Investigadora: **Mariña Caamaño Rico**. Filosofía 4º ESO. 2018-2019.