

Las videoconsolas no sustituyen al ejercicio de verdad

- Los pediatras recomiendan no regalar teléfonos móviles a los niños

ELMUNDO.es | Madrid. **21/12/2010**

Jugar al tenis, boxear, esquiar o incluso correr. Son algunas de las actividades que los niños pueden realizar sin moverse de casa gracias a las videoconsolas de última generación. Sin embargo, los pediatras recuerdan que estos juguetes no pueden ser el sustituto del ejercicio físico tradicional, "aunque nos obliguen a movernos".

"Hay que tener en cuenta", afirma el doctor Jordi Pou, coordinador del Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones Infantiles de la Asociación Española de Pediatría (AEP), **"que se puede a jugar a tenis o a cualquier otro juego sentado**, sin hacer casi ejercicio. Aunque nos obligue a movernos, nunca se puede tomar como un sustitutivo del deporte".

Este tipo de videojuegos puede generar, además, todo lo contrario de lo que pretende. "En ocasiones, su intención es fomentar el ejercicio físico, pero lo que pueden causar en realidad son situaciones de elevado estrés perjudiciales para el menor". Aunque el coordinador del comité de seguridad de la AEP sí reconoce que este tipo de diversión "es más positiva que otros videojuegos tradicionales ya que el contenido de estos **últimos incita a la violencia y a la agresividad**, lo que puede llevar a situaciones de taquicardia y aumento de la frecuencia respiratoria".

Los pediatras también recuerdan que "un uso prolongado de estos juegos violentos favorece una menor atención en la escuela, sedentarismo, obesidad y violencia, y puede incluso afectar al desarrollo de su personalidad y a las relaciones sociales". Por este motivo, el principal consejo que ofrecen los expertos es que los padres escojan bien los juegos y, sobre todo, que no permitan que los niños y jóvenes pasen más de dos horas al día jugando.

Los peligros de regalar un móvil

En estas fechas tan propicias para los regalos, los pediatras españoles también recuerdan que regalar un móvil a los niños tiene más riesgos que beneficios, puesto que afecta a su desarrollo "y les disuade de jugar con lo que realmente estimula su crecimiento".

A juicio del doctor Pou, "los móviles no pueden considerarse un juguete, porque los niños no están preparados para utilizarlos. No sirve para su desarrollo y abre un camino evolutivo para el que no están aún capacitados. **Es como si les regalásemos un coche**". En el caso de los adolescentes, los expertos también recomiendan un consumo moderado, ya que en los últimos años han aumentado los casos de adicción a las nuevas tecnologías entre los jóvenes, incluso llegando a modificar las pautas de interacción social y la comunicación directa.

Un juegos para cada edad

Los pediatras insisten en la necesidad de adquirir juguetes olvidándose de las modas y pensando exclusivamente en la edad, las habilidades y la afinidad de cada niño. "Algunos juguetes fomentan la psicomotricidad (como los de destreza, que obligan a utilizar dos sentidos vista-mano u oído-mano), otros trabajan la creatividad o la cooperación (deportivos, principalmente) y otros los valores sociales, como los disfraces o los muñecos. Dependiendo de cada edad, se tiene que elegir el más conveniente".

Todos los juegos deben contar con la identificación de homologación de la Comunidad Europea (CE), que garantiza que, por ejemplo, los tejidos no sean inflamables y las pinturas no contengan elementos tóxicos. **"Debemos evitar los juguetes que estén fabricados en países fuera de Europa** porque la mayoría de ellos carecen de rigurosos controles de seguridad y pueden causar muchos problemas", advierte Pou. También es esencial que los padres guarden los embalajes ante posibles irregularidades, y supervisen los juguetes de vez en cuando para comprobar que no hay astillas ni piezas sueltas u oxidadas.