

Videojuegos y la televisión



CPTOPR

787-282-6966

cptopr10@gmail.com



Material

**Traducido de AOTA
(The American Occupational Therapy
Association):**

Marisela Pérez, OTS

**Luz A. Muñiz Santiago, EdD, MA,
GCG, OTR/L**

Desafíos

Los videojuegos y la televisión son elementos básicos usados en el tiempo libre por la mayoría de los niños y jóvenes. Esto ha traído como consecuencia que los niños y los jóvenes están experimentando una serie de problemas debido a la gran cantidad de horas que pasan delante de estos adelantos tecnológicos. Los trastornos musculoesqueléticos pueden ser causados por una mala postura, falta de descanso, y la vibración constante de los controles. Estos factores pueden exacerbar los efectos de un estilo de vida sedentario, como lo son la obesidad, presión arterial alta y colesterol alto. Además, los videojuegos y la televisión fomentan el aislamiento y la separación de la realidad. Los videojuegos y la televisión no son inherentemente negativos, pero el uso excesivo de estos juegos y aparatos electrónicos puede resultar en problemas físicos y psicosociales que pueden extenderse hasta la edad adulta.

Controles

Ingeniería (para padres y cuidadores)

- Proporcionar una silla que se adapte al tamaño de los jóvenes: la espalda y el cuello apoyado, asiento suave y firme, los pies sobre el suelo, amplio espacio entre la parte posterior de las rodillas y el borde de la silla, y los brazos a la altura adecuada.
- Desactive la opción de vibración en el controlador de juegos de vídeo, ya sea permanente o en días alternos. La vibración provoca traumas innecesarios a la mano.
- Coloque la pantalla del televisor a la altura adecuada, para evitar la tensión del cuello.
- Asegúrese de que la habitación tiene la iluminación adecuada para evitar la fatiga visual.

Administrativos (para padres y cuidadores)

- Educar a los jóvenes sobre los efectos adversos de los videojuegos y el uso excesivo de la televisión.
- Controlar el dónde, cuándo y por cuánto tiempo los jóvenes pueden participar en estas actividades. Crear una programación y comenzar un sistema de recompensas (por ejemplo, permitir 30 minutos de un juego de video después de completar la tarea).
- Involucrar a los jóvenes en el deporte, la música y las actividades voluntarias y clubes. Estas actividades promueven el bienestar, la interacción social, la autoestima y la auto-exploración.

Práctica de trabajo (para jóvenes)

- Tome descansos cada 20 a 30 minutos mientras ve la televisión o utiliza los videojuegos.
- Practique una buena postura y sentarse lo suficientemente lejos de la televisión para evitar la fatiga visual.
- Colocar avisos o escritos cerca de la televisión o el videojuego para recordar el uso de una buena mecánica corporal.
- Mantenga el dispositivo del juego de vídeo a distancia.

