



HÁBITOS Saudáveis



APOIO:



Por que não é bom usar a tecnologia para tentar acalmar ou distrair o seu filho?

O uso pode ser feito, mas com moderação. É importante, também, evitar criar uma dependência da criança com tablets, celulares e videogames, por exemplo. Ela precisa passar por momentos de ócio para observar, lidar com o sentimento de espera. Ao invés das telas, vale lançar mão de brinquedos, livros ilustrados e desenhos para colorir. Tenha sempre algo por perto.

Quando usadas de forma excessiva, as telas podem impactar diretamente o crescimento e o desenvolvimento cerebral e mental das crianças e dos adolescentes.

Outro problema é o déficit de atenção e a hiperatividade que traz complicações para o dia a dia da criança ou do adolescente, comprometendo os estudos, o comportamento e os aspectos emocionais, sociais e cognitivos.

Isso sem dizer da desconexão com a realidade, quando se vive uma vida focada em games ou redes sociais, o que pode trazer implicações para o desenvolvimento.