

## Los niños españoles prefieren entretenerse con juguetes, amigos y familiares antes que jugar con el teléfono móvil o videoconsolas, o ver la televisión



No obstante, el 45% de los niños actúa de forma sedentaria entre una y dos horas al día

Los **regalos tecnológicos son las estrellas de las últimas navidades**. Ordenadores, consolas, móviles o tabletas, cada vez son más demandados y están sustituyendo progresivamente los juguetes analógicos de antaño para establecerse en el top ventas.

Pese a ello, el **I Estudio de salud y bienestar en la infancia** elaborado el DKV y el Hospital Sant Joan de Déu constata que los niños españoles prefieren jugar con **juguetes** (74%), con sus **amigos** (72%), o con sus **padres y madres** (62%), antes que interactuar con el **teléfono móvil** (25%), jugar con **videoconsolas** (24%) o ver la **televisión** 58%.

Además, el estudio de DKV, basado en entrevistas a más de 2.000 padres y madres con hijos hasta los 10 años, confirma que el **45%** de los niños actúa de forma sedentaria entre **una y dos horas diarias**, ya sea sentados o tumbados **viendo la televisión**, o navegando o **jugando con la tablet**, mientras que el **39%** son sedentarios **menos de una hora al día**, y el **5%**, en absoluto.

Por tanto, aunque **el 11% de pasan entre 2 y 3 horas** expuestos a las pantallas, superando las recomendaciones del Ministerio de Sanidad sobre tiempo de inactividad, la mayoría de ellos siguen los límites establecidos de menos de 2 horas al día de uso de pantallas. Unos datos positivos que se complementan con el 72% de los padres que consideran que el **nivel de actividad física** que realiza su hijo es **bueno**

En este sentido, el Dr. **Rafael Casas**, psiquiatra experto en obesidad infantil, recuerda que el uso excesivo de los dispositivos digitales puede favorecer el **aislamiento** de los niños, **dificultar la comunicación con la familia y amigos**, y promover el **sedentarismo**, lo que a su vez puede incidir en muchos otros aspectos destacados del correcto desarrollo del niño, como en la socialización o probabilidad de presentar obesidad a medio plazo.

Por tanto, es fundamental que los padres **controlen el uso de aparatos tecnológicos** como opción de entretenimiento, además de estimular **juegos en grupo, con amigos y con la familia**.

**DKV** entiende que las empresas deben ir más allá de los beneficios económicos, asumiendo su responsabilidad ética, social y medioambiental con la sociedad, a través de acciones dirigidas a sus grupos de interés. Como compañía aseguradora, **DKV** se esfuerza en crear un mundo más saludable en los ámbitos de la salud y el medioambiente, la obesidad infantil, la inserción laboral de personas con discapacidad y el envejecimiento activo.