

## **La orientación familiar. Una vía para prevenir deformidades posturales por uso inadecuado de las tecnologías**

### **Family orientation. A way to prevent postural deformities due to inadequate use of technologies**

Maikel Alberto Mora Pérez<sup>1</sup> ([maikelmp@ult.edu.cu](mailto:maikelmp@ult.edu.cu)) (<https://orcid.org/0000-0003-1356-7009>)

Naiset Toranzo Castro<sup>2</sup> ([naisettc@ult.edu.cu](mailto:naisettc@ult.edu.cu)) (<http://orcid.org/0000-0001-5776-507X>)

#### **Resumen**

Las tecnologías han transformado de manera significativa las dinámicas sociales y el alcance individual de las personas en especial de los niños/as, quienes están creciendo en un mundo cada vez más digitalizado. Los padres juegan un papel importante en la educación y formación de hábitos saludables en sus hijos/as. Este trabajo tiene como objetivo elevar la preparación de la familia para prevenir deformidades posturales ocasionados por el uso inadecuado de las tecnologías. Además, facilita que adquieran modelos de actuación, enfrenten situaciones diversas y planteen alternativas, que les permita influir positivamente al desarrollo físico de sus hijos/as. La investigación se sustenta desde los fundamentos Pedagógicos, Psicológicos, Sociológicos y Fisiológicos. Se utilizan métodos como la observación, la entrevista y encuesta. Propiciando su comprensión y puesta en práctica por otros docentes, investigadores, estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física.

**Palabras claves:** orientación familiar, prevención, deformidades posturales, tecnologías.

#### **Abstract**

Technologies have significantly transformed social dynamics and the individual scope of people, especially children, who are growing up in an increasingly digitalized world. Parents play an important role in the education and formation of healthy habits in their children. This work aims to increase the family's preparedness to prevent postural deformities caused by the inappropriate use of technologies. In addition, it helps them to acquire models of action, face diverse situations and propose alternatives, which will allow them to positively influence the physical development of their children. The research is based on Pedagogical, Psychological, Sociological and Physiological foundations. Methods such as observation, interview and survey are used. The research is based on pedagogical, psychological, sociological, sociological and physiological foundations.

**Key words:** family orientation, prevention, postural deformities, technologies.

---

<sup>1</sup> Licenciado en Cultura Física, Profesor Instructor. Universidad de Las Tunas, Cuba.

<sup>2</sup> MSc en Ciencias de la Educación, Profesora Auxiliar. Universidad de Las Tunas, Cuba.

## **Antecedentes sobre la influencia de las tecnologías en la salud de los hijos/as**

En los últimos años se ha producido una revolución tecnológica que ha promovido el desarrollo y la masificación de nuevos aparatos tecnológicos, como computadores personales, teléfonos inteligentes y tablets. En todo el mundo son millones las personas de todas las edades que hacen uso de las tecnologías para buscar información, comunicarse, entretenerse y atender asuntos financieros. Los niños y adolescentes no son una excepción, quienes se han dejado seducir por las nuevas tecnologías e Internet, incorporándolos en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus vínculos personales.

La tecnología puede ser una herramienta útil para educar a los niños y adolescentes cuando se usa con moderación. Hoy en día la mayoría tienen acceso a Internet, ya sea en el hogar, la escuela, computadoras o en sus teléfonos móviles. Sin embargo; el uso excesivo de ellos puede ser dañino en su desarrollo de muchas maneras. Por tal motivo, los padres deben estar conscientes de cómo estos medios pueden afectar negativamente la vida de sus hijos/as.

Uno de los efectos negativos del uso inadecuado de las tecnologías es la aparición de deformidades posturales, debido a las largas horas de interacción con esos medios donde asumen posturas incorrectas, viciosas, limitando la práctica de actividades físicas. Lo que deteriora su desarrollo estético y la salud de forma general.

La Constitución de la República (2019, p. 6) artículo 72 establece: “La salud es un derecho de todas las personas y es responsabilidad del Estado garantizar el acceso (...), para hacer efectivo este derecho, desarrolla programas de prevención y educación, en los que contribuyen la sociedad y las familias”.

En el proyecto de lineamientos para la política económica y social (2017, p. 23), Artículo 127 plantea: “Fortalecer las acciones de promoción y prevención para el mejoramiento del estilo de vida.”

Al Ministerio de Educación (MINED), Ministerio de salud Pública (MINSAP) y el Instituto Nacional de Deportes y Recreación (INDER), en particular al programa de la Cultura Física Terapéutica, le corresponde preparar a las familias, en las actuales condiciones del desarrollo de la ciencia donde los padres adquieren como nunca antes un papel protagónico en la formación integral del niño.

Algunos investigadores como Arab (2018), Águila (2018), Bermello (2016), Muñoz (2016), están preocupados sobre el efecto de la tecnología en los niños, adolescentes y jóvenes.

Según investigaciones publicadas, los niños, adolescentes y jóvenes tienden a realizar un promedio de siete tareas, como enviar mensajes de texto, revisar redes sociales, mientras miran la televisión. Si bien esto ayuda a enseñarlos a realizar varias tareas por vez, los investigadores están preocupados porque esto limitará la habilidad a enfocarse, afectando su rendimiento en la escuela.

La tecnología, particularmente las imágenes que ven en Internet, en la televisión y en las películas, tienen un fuerte efecto en este proceso pues perpetúan ideales, normas de la imagen del cuerpo y del comportamiento, así como posturas inadecuadas.

Otros autores como Espinosa (2018), Fernández (2017), Hernández (2007), Losada (2011), han coincidido en plantear que la prevención de las deformidades posturales y su corrección oportuna, es la única forma de evitar sus efectos nocivos de por vida.

Si bien estos esfuerzos contribuyen a corregir a tiempo las deformidades ya manifiestas, se debe considerar que lo más factible sería evitarlas y para ello se plantea la necesidad de accionar desde la familia con las herramientas adecuadas para evitar la aparición o progresión de las deformidades posturales.

Los padres juegan un papel importante en la enseñanza y educación de sus hijos/as ante el reto que nos pone el desarrollo tecnológico, difundido cada día más en la sociedad actual, sobre la base de la correcta comunicación. Estos deben estar bien orientados y preparados para influir positivamente en el desarrollo físico, psicológico y social. Fomentando hábitos saludables en sus hijos/as que permitan la prevención de deformidades posturales.

Se propone como objetivo: diseñar acciones de orientación familiar para contribuir a la prevención de deformidades posturales en sus hijos/as.

Se utilizaron los siguientes métodos de investigación:

**Métodos Teóricos:**

**Histórico Lógico:** para el análisis de los antecedentes y evolución histórica de la prevención de las deformidades posturales.

**Análisis-Síntesis:** es un método general que se utiliza en todas las etapas de investigación, tanto en el análisis, procesamiento e interpretación de la información recopilada, como en el ordenamiento de los resultados y la elaboración del informe.

**Inducción- Deducción:** se revela en la relación entre los procesos que se mueven tanto de lo particular a lo general como a la inversa, también utilizado en todas las etapas de la investigación.

**Modelación:** permite sistematizar la información existente hasta modelar teóricamente los fundamentos que sustentan las acciones para contribuir a su solución.

**Métodos Empíricos:**

**Observación:** para constatar el modo de actuación de las familias para influir en el uso adecuado de las tecnologías y la prevención de las deformidades posturales en sus hijos/as.

**Entrevista:** a las familias para obtener información del conocimiento que tienen sobre el uso adecuado de las tecnologías y la prevención de las deformidades posturales en sus hijos/as.

Encuestas: a las familias para obtener información acerca del conocimiento que tienen sobre las deformidades posturales, sus posibles causas y consecuencias.

Métodos Matemáticos Estadísticos:

Análisis Porcentual: para el procesamiento de los datos obtenidos durante el desarrollo de la investigación.

Estadística Descriptiva: para determinar cualitativamente y cuantitativamente la factibilidad de la propuesta.

### **La orientación familiar. Una vía para prevenir deformidades posturales por uso inadecuado de las tecnologías**

El estudio de la familia es una condición necesaria en la comprensión de los fenómenos sociales. Su desarrollo histórico forma parte del progreso de la sociedad y es también portadora de una fuerte influencia en las condiciones y cambios de los fenómenos macrosociales. Ese rol protagónico en la formación y desarrollo de personalidades necesita ser potenciado y dimensionado para lograr un desempeño competente y una mejor calidad de vida, en las condiciones y exigencias que impone el mundo moderno.

La familia es, sin lugar a dudas la base fundamental de la sociedad. En ella el ser humano crece y se desarrolla, recibe educación, aprende los valores e inicia la socialización. En la familia, cada uno de sus miembros es amado y valorado por lo que es; es decir, en cuanto a persona y no por lo que tiene o lo que pueda dar materialmente. Solamente en la familia las personas pueden ser debidamente criadas, educadas y recibir la formación de su carácter que les hará buenos hombres y buenos ciudadanos. La familia se encuentra, en los barrios, los poblados, las grandes ciudades, pero todas juegan la misma función.

Cada familia como institución, encierra en sí, sus propias características, las que están determinadas por el modo de vida y las condiciones sociales en las que se desarrollan.

La familia es la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia. (Arés, 2002, p. 4)

El autor asume esta definición ya que permite comprender la influencia de la familia en el desarrollo físico y psicológico de sus hijo/as, pues en él se genera, conocimientos, habilidades y valores.

De igual manera se coincide con otros autores cuando plantean que:

La familia tiene como encargo principal el deber de educar a sus hijos/as. En tal sentido, el comportamiento de los miembros de la familia, las relaciones interpersonales que se establecen en la convivencia familiar, los estilos de vida, constituyen un patrón que los niños tienden a imitar y son expresión de ese proceso educativo. La familia tiene un

papel muy importante y decisivo en la formación de hábitos, actitudes y modos de actuar de los niños, tanto dentro como fuera del hogar. (Jiménez, 2019, p. 70)

En tal sentido, las familias deben buscar vías para educar a sus hijos/as de la mejor manera, mediante el amor y las buenas costumbres, la comprensión familiar y facilitarles hábitos de vida correctos.

La orientación familiar es una de las vías para brindarles a los padres apoyo y ayuda correcta en la educación de sus hijos/as para prevenir deformidades posturales.

Quando hablamos de orientación familiar nos estamos refiriendo a un conjunto de acciones dirigidas a la capacitación de la familia para un desempeño más efectivo en el logro de sus funciones, de forma tal que garantice un crecimiento personal y como grupo. (Torres, 2003, p. 138)

Asumimos el criterio expuesto por esta autora pues la orientación familiar tiene un fin educativo y constituye un proceso de ayuda o asistencia para promover el desarrollo a través de la reflexión, la sensibilización y la implicación personal de sus miembros en la mejor conducción de las acciones educativas.

El tratamiento a la orientación familiar en la prevención de los problemas relacionados con el uso inadecuado de las tecnologías requiere del vínculo con la sociedad donde se forman los niños/as, pues ella es portadora de determinados valores materiales y culturales que son asimilados por los sujetos en forma de orientaciones valorativas, de acuerdo con las particularidades de la sociedad en que viven.

Los medios y los dispositivos digitales son una parte integral de nuestro mundo de hoy. Las ventajas de estos dispositivos, si se utilizan de manera moderada y apropiada, pueden ser grandes. Pero, los estudios de investigación han revelado que pasar tiempo frente a frente con la familia, los amigos y los profesores cumple una función fundamental en promover el aprendizaje y el desarrollo saludable de los niños/as.

Las familias facilitan a los hijos/as los conocimientos, las destrezas y las habilidades que les ayudarán a enfrentarse con mayor o menor éxito a los retos y dificultades de la vida cotidiana. Si los padres son capaces de desarrollar con sus hijo/as un modelo educativo de apoyo, habrán dado un paso enorme en la prevención de las deformidades posturales provocadas por el uso inadecuado de las tecnologías, como de cualquier otra conducta desajustada.

Los esfuerzos de los padres para prevenir deformidades posturales relacionados con las tecnologías deben dirigirse en una doble dirección: reducir la influencia de ciertos factores que favorecen el uso excesivo o problemático de las tecnologías y potenciar una serie de aspectos que reducen la probabilidad de que sus hijos/as puedan padecer de alguna de las deformidades posturales que pueden presentarse en la columna vertebral.

La postura se va conformando en la etapa de desarrollo de los niños/as cuando se forman las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral, las que están condicionadas

por el estado y funcionamiento de los músculos que son quienes permiten que el cuerpo adopte distintas posiciones.

Las alteraciones de la postura, además de un considerable defecto estético, frecuentemente ocasionan desarreglos en la actividad de órganos internos, afectándose la excursión de la caja torácica y el diafragma, se reduce la capacidad vital de los pulmones y disminuyen las oscilaciones de la presión intra-torácica.

Estas variaciones se reflejan de manera desfavorable en la actividad de los sistemas cardiovascular y respiratorio, influyendo y disminuyendo las posibilidades de adaptación del organismo, los músculos se debilitan o se contraen por lo que su capacidad de trabajo disminuye. El aumento del interés hacia la atención de las deformidades posturales deriva del aumento de personas que sufren de estas afecciones, cada vez a edades más tempranas.

La formación de cada una de las curvaturas de la columna vertebral, en el hombre, se produce de forma escalonada. En los primeros meses de vida, cuando el niño desarrolla la capacidad de levantar y mantener en alto la cabeza en posición de acostado al frente, se forma la lordosis cervical donde intervienen de una manera decisiva los músculos de la espalda y el cuello.

La cifosis dorsal comienza su formación en el segundo semestre de vida, cuando se desarrolla la capacidad de pasar de la posición de acostado a la de sentado. Posteriormente se forma la lordosis lumbar, bajo la acción de los músculos que garantizan la conservación de la posición vertical del tronco y de las extremidades mientras se permanece parado o en marcha.

Gracias a la existencia de estas curvaturas fisiológicas, la columna vertebral del hombre tiene propiedades de resorte, que protegen al cerebro y la médula espinal contra las conmociones que se producen durante la marcha y los saltos, a la vez que le proporciona suficiente estabilidad y movilidad.

Si el desarrollo de los músculos no es uniforme, la formación de las curvaturas sufre variaciones. Es por esto que si existen problemas durante su formación se altera la biomecánica del cuerpo humano y aparece la deformidad, que además de ser un defecto estético, frecuentemente ocasiona desarreglos de la actividad de los órganos internos.

Por lo general, en los niños/as que no presentan un desarrollo normal de las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral disminuye la excursión de la caja torácica y el diafragma; se reduce la capacidad vital de los pulmones y disminuyen sus reservas fisiológicas alterándose las posibilidades de adaptación del organismo. También pueden producirse desarreglos neurológicos debido a los defectos de la postura, por lo que se afecta la estabilidad de la columna vertebral ante los diferentes efectos deformadores y en estas alteraciones, las capacidades físicas disminuyen porque los músculos se encuentran debilitados.

Dentro de las deformidades que pueden desarrollarse en la columna vertebral encontramos en el plano frontal (de frente) la escoliosis y en el plano sagital (de lado) la espalda plana, espalda lordótica, espalda cifótica y espalda cifolordótica.

Estas deformidades pueden ser incapacitantes desde el punto de vista estético y de orden funcional pudiendo provocar la proliferación de problemas del aparato locomotor.

Las desviaciones de la columna vertebral pueden ser innatas o adquiridas, las innatas debido a causas embriológicas o hereditarias y las adquiridas por enfermedades, trastornos en el desarrollo como: crecimiento desequilibrado de los miembros inferiores, accidentes o traumas que pueden romper el equilibrio de la postura y además la adopción de actitudes posturales incorrectas (posturas viciosas) las cuales alteran la estática y la dinámica del cuerpo.

En las deformidades de causas congénitas no es posible influir de manera directa mediante un trabajo profiláctico, sin embargo, en las deformidades adquiridas que se instauran fundamentalmente en la etapa de la niñez, sobre todo, las provocadas por la adopción de malos hábitos posturales; que se producen esencialmente en el hogar y en la escuela, ante el uso inmoderado de las tecnologías, sí es posible intervenir y prevenir provocando efectos beneficiosos.

Esto confirma la necesidad de la orientación familiar como herramienta esencial para un riguroso control higiénico postural ante el uso prolongado de las tecnologías por lo que debe mantenerse y exigirse tanto en la escuela como en el hogar.

### **Propuesta de acciones de orientación familiar para prevenir deformidades posturales**

La propuesta que se presenta tiene en cuenta tres etapas de la orientación.

1. Diagnóstico de las necesidades de superación. Se considera como primer paso, ya que permite tener dominio de las condiciones de los diferentes entornos donde se desarrolla el niño/a, condición indispensable para su éxito, así como la necesidad de sugerencias de actividades que poseen los especialistas.
2. Ejecución de las acciones que se proponen. Es necesario en esta etapa brindar la información precisa con un lenguaje directo y asequible al auditorio, de manera que permita mantenerlos motivados e interesados a partir de la orientación de los propósitos de la misma, sin lo cual es imposible influir para lograr el éxito de lo deseado.
3. Valoración, autovaloración y el control de las influencias. Sobre la base del diagnóstico realizado a las familias de estos niños/as deben realizarse actividades que contribuyan a que la familia se sienta la parte más responsable en la ejecución de las mismas, para lograr el sentido de responsabilidad, y hacer suya cada actividad propuesta.

Las diferentes acciones que se sugieren deben ser enriquecidas por la experiencia y creatividad de los especialistas, acorde a las necesidades y potencialidades de las familias.

#### Plan temático

1. La familia y las deformidades posturales.
2. Consejos a la familia.

Objetivos generales de las actividades de orientación.

Orientar a las familias desde la cultura física como prevenir las deformidades posturales en sus hijos/as.

#### Acción # 1

Tema: La familia y las deformidades posturales.

Objetivos: Intercambiar con la familia conocimientos previos acerca de las deformidades posturales.

Lugar: Escuela primaria de la comunidad.

Desarrollo:

Después de un afectuoso saludo el especialista le indicará a la familia que escriban lo que consideran acerca de las posturas y las deformidades posturales. Luego les orientará la lectura en alta voz. A partir de este análisis el especialista repartirá tarjetas con algunas definiciones de postura y deformidades posturales.

Se analizará cada una y se comparará con los conceptos construidos por ellos.

Se organizarán tres equipos para que, a partir de los conceptos analizados y la experiencia de cada familia, determine la importancia que tiene este conocimiento en el orden educativo. Enfatizará en las funciones de la familia, destacando la educativa.

Se despiden afectuosamente y se invitan a la próxima actividad.

#### Acción # 2

Tema: Actividades correctivas para prevenir deformidades posturales.

Objetivos: Orientar a la familia algunas actividades correctivas que se pueden realizar desde el hogar.

Lugar: Escuela primaria de la comunidad.

Desarrollo:

El especialista da la bienvenida a las familias y los invita a visualizar imágenes de posturas correctas e incorrectas que se adoptan en distintas actividades cotidianas en el hogar.



A partir de estas imágenes se les recomienda algunas actividades correctivas para prevenir deformidades posturales.

Se le demuestra a la familia cómo corregir algunas posiciones a sus hijos ante la realización de las actividades como: sentarse a comer, estudiar, al ver la televisión, escuchar música, trabajar en la computadora, pararse.

Se les pide a las familias que a partir de este conocimiento completen las siguientes frases.

Sentarse correctamente es \_\_\_\_\_.

La familia debe \_\_\_\_\_.

Asumir posturas adecuadas permite \_\_\_\_\_.

Lo que hagamos en función de nuestros hijos/as \_\_\_\_\_.

Todos unidos formamos una gran \_\_\_\_\_.

La práctica de actividad física \_\_\_\_\_.

El especialista escuchará varias respuestas y les orientará que de las frases anteriores digan cuál de ellas les ha llamado más la atención y les pide además, que argumenten sus respuestas sobre qué entienden por familia y la importancia que le conceden.

Se despiden afectuosamente y se invitan a la próxima actividad.

### Acción # 3

Tema: Quiero a mi familia, activa, sana y feliz.

Objetivo: Valorar la preparación adquirida por las familias para prevenir deformidades posturales en sus hijo/as.

Lugar: escuela primaria de la comunidad.

### Desarrollo

El especialista se reunirá con las familias para realizar un debate con ellos acerca de:

¿Cómo influyes en tus hijos/as cuando asumen una postura incorrecta?

Menciona los consejos o recomendaciones que haces al respecto.

A partir de las reflexiones realizadas con los padres el especialista dará algunos consejos.

- Observe en su hijos/as desde el plano frontal (de frente) y plano sagital (de lado) si presenta desviaciones en las rodillas, columna vertebral.
- Enséñele a sus hijos/as a sentarse correctamente ante las diferentes actividades que realiza en el hogar.

- Explíquese la importancia de adoptar una postura correcta para prevenir deformidades posturales.
- Muestre a sus hijos/as vivencias, situaciones reales de personas que padecen de deformidades posturales producto de la adopción de posturas viciosas.
- Explique e insista constantemente en sus hijos/as sobre los posibles daños visuales, auditivos, posturales que pueden desarrollar por el uso indiscriminado de las tecnologías.
- Fije normas regulando los espacios y tiempo que le será permitido a sus hijos/as para el uso de los medios tecnológicos.
- Estimule y comparta la práctica de actividades físicas como fuente de salud y bienestar tanto físico como mental.
- Sea ejemplo permanente de buena aptitud y comportamiento ante el uso de las tecnologías, recordando que son el espejo a imitar y respetar.
- Si percibe algún síntoma que le haga pensar en la existencia de un problema relacionado con el uso de las tecnologías o, simplemente, si le preocupa el comportamiento de sus hijos/as no dude en plantearles el tema directamente. De este modo les dará la oportunidad de que lo compartan con usted y pueda ayudarles a superarlo.
- Acostúmbrese a preguntarle a sus hijos/as por sus actividades diarias (estudios, amigos, etc.), a interesarse por sus problemas y preocupaciones.
- Escuche a sus hijos/as, conozca sus opiniones, acostúmbrese a razonar con ellos, hágalos saber sus argumentos frente a las diversas cuestiones, entre otras los riesgos que pueden derivarse de un uso inadecuado de las tecnologías de la información y la comunicación.
- Fomente en sus hijos/as valores sociales positivos como el cuidado de la amistad, la solidaridad, el apego a la familia y el esfuerzo personal.
- Acostumbre a sus hijos/as desde pequeños a que planifiquen su tiempo para que puedan hacer muchas y variadas actividades.

### **Consideraciones finales**

El análisis histórico realizado permitió comprobar el reconocimiento que se le da en los documentos normativos al tema de la prevención de las deformidades posturales, unido a la necesidad que existe de priorizar actividades que fomenten el trabajo integrado con la familia con este propósito.

Las actividades de orientación constituyen una vía para favorecer la prevención de las deformidades posturales al aportar elementos que enriquecen la preparación de las familias.

La puesta en práctica de las actividades de orientación da cuenta de la significación positiva que tiene a partir de las transformaciones que se alcanzan en familiares y en sus hijos/as en relación con las deformidades posturales.

## Referencias

- Águila, G., Díaz, J., Díaz, M. y Cruz, R. (2018). Adolescencia y tecnologías de la información y comunicaciones. Un reto para la sociedad cubana actual. *Revista Scielo Analytics*, 16(5), 711-714.
- Arab, E. (2018). *Mal uso de la tecnología puede causar problemas posturales. Impacto de las redes sociales e Internet en la adolescencia. Aspectos positivos y negativos*. Recuperado de <http://clinicalascondes.cl/BLOG>
- Arés, P. (2002). *Mi familia es así*. La Habana: Ciencias Sociales.
- Bermello, C. (2016). El impacto negativo de las tecnologías en los adolescentes y jóvenes. Soporte electrónico. *Revista de Ciencias Médicas. La Habana*, 23(2), 158-172.
- Constitución de la República de Cuba (2019). Título V, Capítulo I. Artículo 72.
- Espinosa, L. (2018) Alteraciones posturales y factores de riesgo en escolares de 8 a 13 años de una institución educativa pública. *Revista Conrado*, 14(61), 53-57. Recuperado de <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Fernández, E. (2017). Sugerencias para la orientación de la postura a través de la Educación Física. Soporte electrónico. *Deporvida*, 14(34). Holguín, Cuba.
- Jiménez, Y., Hidalgo, Y. y Santiesteban, E. (2019). Estrategia educativa de orientación a las familias de la infancia preescolar. *Opuntia Brava*, 11(1). Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/722>
- Hernández, R. (2007). *El movimiento Infantil*. La Habana, Cuba: Deportes.
- Losada, M. (2011). *Estrategia de intervención educativa para la profilaxis de deformidades posturales de tipo adquiridas en niños y niñas en la Educación Primaria* (tesis doctoral inédita). Universidad de la Cultura Física, La Habana, Cuba.
- Muñoz, (2016). *The problematic use of Information and Communication Technologies (ICT) in adolescents by the cross sectional JOITIC study*. BMC Pediatrics Recuperado de <http://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-016-0674-y>
- Partido Comunista de Cuba (2017). *Lineamientos de la política económica y social del Partido y la Revolución*. Capítulo VI (127). La Habana: Autor.
- Torres, M. (2003). *Familia, unidad y diversidad*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.