TECNOLOGÍA PARA PADRES

Sospecho que mi hijo es adicto a las tecnologías, ¿qué hago?

Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) nos ofrecen multitud de posibilidades de conocimiento y aplicaciones útiles. Han cambiado la forma en la que nos relacionamos, nuestros hábitos de ocio, e incluso la forma de aprendizaje en entornos formales y cotidianos.
La facilidad de acceso inmediato a contenidos, interacciones e información, resultan tremendamente atractivas, en especial para los **adolescentes,** que en su proceso de desarrollo necesitan autoafirmarse, reconocimiento social entre iguales y afianzar su personalidad. Por ello son un **grupo de especial riesgo a quedar atrapado en adicciones a las redes y TIC.**

¿Qué es una adicción tecnológica?

Se trata de un tipo de adicción psicológica, caracterizada por un abuso perjudicial de una conducta. La persona **ya no utiliza las tecnologías para divertirse, relacionarse o informarse,** sino que se hace dependiente de los dispositivos o la red, llegando a convertirse en una obsesión que le genera un fuerte malestar si deja de estar conectado. Los tres ciberámbitos de mayor riesgo son las páginas web de contenido pornográfico o violento, los sitios de juegos y apuestas y las comunidades virtuales.

Pero ¿por qué puede resultar tan adictivo Internet?

Los factores que parecen fomentar sus cualidades adictivas, son la facilidad de acceso y disponibilidad, la experiencia de distorsión del tiempo mientras se está conectado, la percepción de anonimato y un sentimiento de **desinhibición** que permite la posibilidad de **representar diferentes roles** o de revelar aspectos incómodos u ocultos de uno mismo sin riesgos.
Las causas que llevan a un uso disfuncional y descontrolado de las tecnologías de red suelen ser problemas o circunstancias personales o socio-familiares y necesidades emocionales no cubiertas: sucesos vitales importantes o estresantes, dificultades en las relaciones, sentimiento de soledad e inseguridades con los que no sabe enfrentarse o no es consciente, que le llevan a evadirse de una realidad que no acepta.

PSICOLOGÍA | Redes sociales

Martes 15/01/2013. Actualizado **20:24h.**

España, líder europeo en adicción adolescente a Internet

Europa Press | Madrid

Actualizado **martes 15/01/2013 20:11 horas**
Comentarios 10

El 21,3% de los adolescentes españoles está en riesgo de desarrollar una adicción a Internet debido al tiempo que dedica a navegar por la Red, frente al 12,7% de media europea, según un estudio financiado por la Unión Europea en diferentes países que ha contado con la colaboración de la asociación Protégeles en España.

Este porcentaje sitúa a España en cabeza de los países incluidos en el estudio por delante de Rumanía (16% de riesgo de generar una adicción), Polonia (12%), Países Bajos (11,4%), Grecia (11%), Alemania (9,7%) e Islandia (7,2%). Además, el trabajo, en el que han participado hasta 2.000 adolescentes por país, destaca que **el 1,5% de los adolescentes españoles ya sufre este tipo de adicciones.**

¿Cuáles son las conductas sospechosas de enganche adictivo?

1. Pérdida de interés por actividades que antes hacía y le resultaban gratificantes.

2. Excesiva preocupación por conectarse a internet, o utilizar el móvil, u otros dispositivos a todas horas, lo que interfiere en sus rutinas diarias.

3. Ánimo depresivo, irritable, inquietud y falta de concentración, trastornos del sueño.

4. Cambios en su rendimiento académico, pérdida de amistades.

5. Negar u ocultar su comportamiento, conectándose a escondidas, y perdiendo la noción del tiempo de uso.

¿Qué podemos hacer las familias para prevenirlo?

Es fundamental educarnos y educar desde los primeros años, responsabilizándonos de **formarnos e informarnos adecuadamente acerca de los riesgos, y** aprender hábitos para tener un buen uso de dispositivos, móviles, *tablets* e internet, que podamos después transmitir a nuestros hijos.

Es vital **trabajar los vínculos afectivos y comunicativos en familia.** Construir un concepto de sí mismo y una sana autoestima requieren de tiempo y mimo por parte de las personas significativas que los rodean.

Cuanto más **se conozcan a sí mismos,** y sean capaces de expresar sus sentimientos e inquietudes con total confianza de ser escuchados y aceptados tal y como son, tendrán más **habilidades para tolerar frustraciones y resolver conflictos, y** sabrán pedir ayuda en casa si lo necesitan, porque sentirán un clima de confianza y apoyo que les animará a hablar.

Nosotros responderemos como modelos coherentes y predecibles, con normas y límites claramente expresados, razonados y consensuados, hablando los problemas y **mostrándonos afecto expreso y respeto** todos, adultos y niños.

Algunas estrategias que facilitan nuestro empeño

1. Enséñales y practica un uso constructivo de internet y dispositivos.

2. Navega con ellos y ten una rutina de control de tiempos de uso. Desconecta redes cuando no las utilices, y haz que sea una norma común en casa.

3. Enséñales a disfrutar de otras actividades en común y con amigos desde pequeños.

4. No utilices las TIC como distracción o premio sino como herramienta lúdica y educativa.

5. En la adolescencia ellos ya tendrán interiorizadas unas buenas pautas de uso.

¿A qué edad debo comprar un móvil a mi hijo?

La pregunta del millón: ¿A qué edad le debo comprar a mi hijo su primer móvil? Cuántos padres se han preguntado esta cuestión en los últimos años. Cuántos de ellos han sufrido la presión de sus hijos porque **todos sus amigos tienen un móvil y ellos no.** Ahora que llegan las **Navidades** a muchos padres les tentará la idea y sucumbirán a esta presión, pero antes de que lo hagan, deberían tener en cuenta algunos factores.

Para hacer esta entrada hemos consultado a unos expertos en la materia, la **ONG Padres 2.0,** y su respuesta es muy clara: no existe una edad concreta, la decisión va estrechamente ligada a la **madurez de nuestro hijo** y a nuestras **circunstancias personales.**

La realidad es que muchos padres, debido a sus **circunstancias familiares o personales** –una separación, padres o madres que viajan, una enfermedad…-, compran a sus hijos un móvil antes de lo que querrían y deberían. Otros lo hacen demasiado pronto y sin informarse lo suficiente, acaso porque ignoran los riesgos que puede conllevar.

Soportar la presión de un preadolescente empeñado en tener un móvil puede desquiciar a cualquiera. Pero ahí están los padres responsables asumiendo su condición de padres por el bien de sus hijos, rebatiendo con aplomo su persistencia, resistiendo a la presión de los amigos, las "modas", las grandes operadoras y los fabricantes de móviles.

Quizá, antes de tomar la decisión, una buena idea puede ser empezar a dejarle **un móvil viejo sin Internet** para determinadas ocasiones, por ejemplo, si va a ir solo a algún sitio con los amigos, y en función de su comportamiento y responsabilidad ver si está preparado y empezar a valorar el comprarle su propio dispositivo.

Nadie mejor que un padre sabe cuándo su hijo está preparado para entender los **riesgos** que se puede encontrar al otro lado de la pantalla, porque son los padres quienes tienen la responsabilidad de informarse de estos y hablar a sus hijos de ellos antes de comprarles un *smartphone*.

Todo lo que tu hijo debe saber antes de darle su primer Smartphone:

- No uses para tu perfil ni tu verdadero nombre, ni el año de nacimiento, ni una foto tuya.
- No aceptes ninguna invitación por WhatsApp, Instagram o Facebook de ningún desconocido.
- No uses el Smartphone andando por la calle o bajando escaleras: siempre úsalo cuando estés quieto.

- El Smartphone no se lleva al cole, salvo que sea imprescindible.
- Entre semana, si queda tiempo después de los deberes y de las obligaciones de la casa, 2h como máximo de uso. Úsalo principalmente para comunicarte con tus amigos sobre todo en fin de semana.
- Deja de usarlo como mínimo **15 minutos** antes de irte a dormir, para que no te altere el sueño.
- No uses el *smartphone* como despertador. Por la noche lo dejarás en el salón.

Y tú, padre/madre, asegúrate de que lo cumple.

Cómo afecta la tecnología al cerebro de nuestros hijos

La adicción a Internet se caracteriza por una integración anormal de la materia blanca

El trastorno de adicción a Internet puede estar asociado con una estructura anormal de la sustancia blanca del cerebro, según un artículo publicado en la revista 'PLoS ONE'. Estas características estructurales pueden estar relacionadas con alteraciones del comportamiento, y también pueden proporcionar un método para estudiar y tratar el trastorno.

SOCIEDAD

El abuso de las nuevas tecnologías reduce la memoria de los adolescentes

Las **nuevas tecnologías** y el uso intensivo de éstas por parte de los **adolescentes** está provocando que se activen nuevas zonas del cerebro en detrimento de otras en las que residen la memoria o la capacidad organizativa. Asimismo, el uso de estas nuevas herramientas genera diversos comportamientos patológicos en este grupo de edad, que abarca desde los 14 a los 21 años, como el acoso escolar, la violencia o la falta de conciencia sobre la confidencialidad de los datos personales.

Así lo ha manifestado el pediatra especialista en adolescencia Germán Castellanos que ha señalado que la influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo y cambio de los niños a adolescentes está «generando muchas expectativas» en los especialistas por los «problemas futuros» que pueda desencadenar.

Castellanos y el jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Valdecilla, Lin Álvarez, han presentado el XXII Congreso de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), que se celebrará los días 7 y 8 de marzo en el hotel Santemar de la capital cántabra. En este evento, se abordará este asunto que los especialistas ya catalogan como una «adicción» entre los adolescentes, al igual que sucede con el consumo

En la era en la que vivimos todos los padres se encuentran ante la tesitura de posicionarse frente al uso que de las tecnologías hacen sus hijos. La tecnología nos rodea y a los niños les encanta, pero ¿debemos los padres fomentar su uso temprano en casa? ¿Sabemos realmente **cómo influye la exposición a estas tecnologías en el desarrollo cerebral** de nuestros hijos?

Desde el punto de vista de la neurociencia, todavía no comprendemos en su totalidad el impacto que las nuevas tecnologías, las que han aparecido en los últimos años, pueden tener en el cerebro de los niños. Sin embargo, las evidencias que estamos obteniendo hasta la fecha son contundentes. Por el momento sabemos que un mayor tiempo de exposición a estos dispositivos (*tablets, smartphones*, videojuegos y TV) está relacionado con mayores índices de **miopía, déficit de atención, obesidad y depresión infantil.** Según los datos que estamos conociendo la exposición temprana o prolongada a estos dispositivos puede afectar la maduración de distintas estructuras y funciones del cerebro en desarrollo.

Por ejemplo, durante los primeros años de vida el cerebro del niño debe comenzar a dominar su concentración. A los pocos meses de edad sólo es capaz de fijar la atención en objetos que se mueven, tiene luces o hacen ruidos como por ejemplo, un sonajero o su madre que se asoma a la cuna. Poco a poco comienza a fijarse en objetos inertes como su muñeco favorito. A medida que se va haciendo mayor es capaz de tener un mayor autocontrol, hasta el punto de ser capaz de concentrarse incluso en aquellas cosas que le resultan menos interesantes como un profesor que no es demasiado ameno o un libro que tenga que estudiar. Mientras el niño va teniendo un dominio cada vez mayor de su atención la parte frontal de su cerebro se va desarrollando permitiéndole también **ser más resistente ante otras frustraciones de la vida**; toda una garantía de felicidad.

El principio que hace que la mayoría de videojuegos, apps y programas de televisión pensadas para niños sean tan divertidas y entretenidas es que **no exigen ese nivel de concentración del niño,** sino que precisamente retroceden a su primera infancia y atrapan su atención con movimiento, imágenes y sonidos al igual que lo hacía el sonajero. En ese sentido lo que a muchos padres les puede parecer ayudar a sus hijos a evolucionar hacia una atención más rápida y mejores reflejos solo significa una **involución que provoca dificultades de concentración** y no favorece la capacidad de tolerar la frustración, posiblemente la piedra angular más importante sobre la que reside la inteligencia y la felicidad.

Facilitar el sentido común

La realidad es que las nuevas tecnologías han llegado para quedarse y negar su existencia puede ser tan dañino como no **regular la exposición de nuestros hijos a ellas.** La tecnología es una herramienta que tiene como fin facilitarnos la vida y también ayudarnos a disfrutarla. Ese es precisamente el sentido que podemos transmitir a nuestros hijos. Es normal que se introduzcan en las aulas de manera paulatina y siempre con un uso controlado y también es normal que en algún momento el niño comience a utilizarlas en casa, aunque posiblemente algo más tarde de lo que sucede en muchos hogares.

Hasta los 6 años

Es totalmente lógico que utilicemos el móvil en momentos puntuales para enseñar al niño las fotos de las vacaciones. El efecto de este uso es exactamente el mismo que enseñarle un álbum de fotos. También es normal que el niño, pueda coger el *smartphone* de su tío para poder utilizar una aplicación que sabe se encuentra en su teléfono. Sin embargo, una regla, lógica teniendo en cuenta lo que acabas de leer, es que niños tan pequeños **no tengan acceso libre a estos dispositivos,** no utilicen los dispositivos de sus propios padres (para evitar que lo hagan con demasiada frecuencia) y cuando utilicen el de otro familiar lo hagan siempre bajo supervisión.

Entre los 6 y los 10 años

El contacto con dispositivos fuera de lo que puede ser su uso para realizar trabajos escolares debería estar bien regulado por nor**mas claras y firmes. Los padres pueden facilitar el acceso a estos dispositivos durante** periodos cortos, media hora o 45 minutos los fines de semana. También podemos establecer reglas como que los dispositivos no se utilicen cuando nos vamos de excursión o cuando estamos con otros niños, para facilitar la interacción social. Otra regla de sentido común es que si el niño

no demuestra madurez para dejar el dispositivo cuando se le pide y grita, se enfada desproporcionadamente o incumple la norma es una señal de que la actividad le está enganchando más de la cuenta y que no podrá seguir utilizándolo hasta que no aprenda a controlarse.

Entre los 10 y 14 años

A partir de esta edad, el mayor tiempo que el niño utiliza la tecnología se asocia con mayores índices de fracaso escolar. Leer más libros, por el contrario, con un menor riesgo de fracaso escolar. En base a estas evidencias, parece sensato seguir limitando el tiempo de uso de los videojuegos y otras apps para facilitar que el niño se acerque a **otros intereses como la lectura o el deporte** y asegurarse de que el tiempo de ocio digital ocurra sólo cuando se hayan terminado los deberes.

A partir de los 14 años

El uso de la tecnología para realizar trabajos o comunicarse con compañeros está extendido a estas edades y por lo tanto las principales **responsabilidades de los padres** son velar porque (1) los contenidos que visite y comparta el adolescente sean adecuados a sus valores y su integridad emocional (2) asegurarse de que el tiempo*offline* supere al tiempo *online*, permitiendo que disfrute de otro tipo de actividades y (3) asegurarse de que cuando está estudiando realmente lo haga y no utilice ese tiempo navegando o chateando.

Para lograr que estas pautas se cumplan es imprescindible **ayudar al niño desde pequeño a disfrutar de otras actividades, a** entender que la tecnología debe ser dosificada y supervisada por sus padres y dotarle de la suficiente capacidad de autocontrol para sobreponerse al desenganche diario. Además, es imprescindible que tengamos en cuenta que el aprendizaje de este tipo de habilidades ocurre en el cerebro del niño tanto por costumbre como por imitación, por lo que el uso que nosotros hagamos de la tecnología y de nuestro tiempo libre marca y de una manera muy clara la forma en la que nuestros hijos la utilizarán. También es importante que los padres sepan que los niños aprenden más por observación de sus padres y las niñas aprenden sobre todo de la observación de la madre, por lo que es responsabilidad de ambos progenitores **mostrar un modelo de interacción con la tecnología basado en la moderación y el autocontrol.**

El ordenador: Límites de tiempo

- El **tiempo** debería ser **pactado antes de que se siente ante el ordenador**.
- De 9-12 años: **tiempos de dedicación diaria no más de 1 o 1'5 horas.**
- Establecer **periodos de descanso** en el uso del ordenador o de la videoconsola: cada hora deben descansar 10 minutos.
- Debería **conectarse sólo cuando haya un adulto en la casa**.
- Procura que **nunca se conecte por la noche**, sobre todo en los chats.
- Procurar mantenerles **alejados de las salas públicas de chats** (entre los 9 y los 12 años es más fácil que se encuentren con compañías «no deseables»).
- El **fin de semana no** tiene por qué ser muy **diferente al resto de la semana**.
- Deberíamos ayudarles a encontrar el **equilibrio entre el tiempo que dedican a navegar por Internet y otras actividades.**

El ordenador: Ubicación

- El **ordenador** debería estar en algún **lugar común de la casa**.

- ✓ ***Estaremos cerca.***
- ✓ ***Tendremos oportunidad de navegar y chatear alguna vez juntos por internet.***
- ✓ ***Acercarnos al ordenador y charlar sobre lo que están haciendo en ese momento.***
- ✓ Podemos **controlar mejor el tiempo** que dedican al ordenador para que no interfiera en su descanso y en su rendimiento escolar.
- ✓ **Nos ayuda a detectar problemas** relacionados con Internet (los menores no siempre piden ayuda en casa si tienen un problema).
- ✓ Podemos **normalizar actividades de familia online**, lo mismo que jugamos a las cartas juntos, podemos jugar con el ordenador, con un videojuego o buscar cosas juntos en Internet.
- ✓ Podemos **controlar mejor la alternancia con otro tipo de juegos o actividades**.
- ✓ Podemos **corregir malos hábitos** (posturas inadecuadas ante el ordenador o la distancia ante la pantalla).
- ✓ Si colocamos el **ordenador en otra habitación**, procuremos que la **pantalla** esté **visible cuando entramos** en la habitación o pasamos por delante de la puerta.

El ordenador: Límites de tiempo en vacaciones

No por estar de vacaciones podemos dejarles todo el tiempo que quieran para conectarse a internet.

Consejos:

- Deberíamos **fomentar que jueguen al aire libre** siempre que sea posible.
- **Potenciar** la práctica de las **actividades deportivas**.
- **Actuar como un modelo positivo** siendo activos nosotros mismos.
- Podríamos planificar **actividades físicas que impliquen a toda la familia**.
- **Pasar horas leyendo** durante el tiempo libre, si nos observan leyendo, ellos también suelen leer.

40

El ordenador: Recomendaciones

- **Cada familia establece sus propias normas en su casa.**

- Esencial que sea algo **«decidido entre todos»** (ubicación, tiempo y días).

- **Supervisión no es espionaje.**

Ejemplo de Acuerdo de utilización del ordenador

- Elaboración de un **«acuerdo» de utilización del ordenador.** Ejemplo:

  - ✓ Utilizaré el ordenador en casa **1'5 hora al día** como máximo.
  - ✓ **Mostraré** a mis padres **lo que hago** en Internet.
  - ✓ Si **veo algo en Internet que no me gusta, se lo diré a mis padres.**
  - ✓ Si veo que **la gente hace o dice cosas** a otros chicos en Internet que sé **que no deberían hacer o decir, se lo diré a mis padres.**
  - ✓ **Nunca llamaré ni me encontraré a solas con nadie que haya conocido por Internet.**
  - ✓ **Si alguien en Internet me dice que sería peor contarle algo a mis padres, debo contárselo en ese mismo momento.**
  - ✓ **No me meteré en peleas en Internet ni diré palabrotas.**
  - ✓ **No rellenaré ningún formulario en Internet que pida mis datos o los de mi familia.**
  - ✓ **No compraré ni encargaré nada en Internet sin pedir el permiso de mis padres.**
  - ✓ **Ayudaré a mis padres para que aprendan** más cosas sobre ordenadores y sobre Internet.

42

Decálogo de Seguridad para padres y educadores

Decálogo de seguridad para los padres y educadores (OSI (Oficina de seguridad del Internauta)):

1. **Educar** al menor **sobre** los posibles **peligros** que puede encontrar en la Red.
2. **Acompañar** al menor **en la navegación** cuando sea posible, sin invadir su intimidad.
3. **Advertir** al menor de los problemas que conlleva facilitar **información personal** (nombre, dirección, teléfono, contraseñas, fotografías, etc.).
4. **Desaconsejarle** participar en **charlas radicales** (provocadoras, racistas, humillantes, extremistas, etc.).
5. **Informarle** de que **no todo** lo que sale en Internet **es cierto**.
6. **Prestar** la misma **atención a** sus «**ciber amistades**» que a sus amistades de la vida real.
7. **El menor debe informar** a sus padres de cualquier **conducta o contacto** que le resulte **incómodo o sospechoso**.
8. **Vigilar el tiempo de conexión** del menor a Internet para evitar que desatienda otras actividades.
9. **Crear** una **cuenta de usuario limitado** para el acceso del menor al sistema.
10. Deben **primar** las **recomendaciones** y normas **antes que** las **prohibiciones y castigos** por un uso incorrecto de Internet.

En definitiva

1. ***Habla con tus hijos.***
2. ***Infórmate y aconseja a tus hijos.***
3. ***Establece reglas firmes del uso de Internet.***
4. ***Prohíbe a los menores dar información confidencial.***

5. ***Enseña a tus hijos a desconfiar de las apariencias.***
6. ***Instala una solución de seguridad eficaz.***

Dr. José Pedro Alfonso Pérez
Psicólogo Municipal / Neuropsicólogo
Excmo. Ayuntamiento de Albatera. Área de *Sanidad*