



(XIV) Familias y pantallas · Educar hoy para mañana

Hay que observar la reacción que tienen los niños cuando juegan frente a las pantallas. Se dan casos de menores que se refugian en los videojuegos para no enfrentarse a un problema que tienen a nivel emocional

Micaela Fernández

“Hay que observar muy bien cuál es el efecto que tienen determinados videojuegos en los niños”. Una vez más los profesionales advierten de que los padres no pueden dejar a los hijos solos frente a las pantallas, sino que tiene que haber detrás una educación digital, un acompañamiento. Según la psicóloga **Silvia Álava**, directora del área infantil del Centro de Psicología Álava Reyes, “los padres tienen que pararse y observar bien a sus hijos. Si hace falta te pones a jugar con ellos, nadie como tú conoce mejor a tu hijo y vas a saber enseguida qué efecto está teniendo en tu hijo el juego”.

Según la profesional, coordinadora del libro ‘El arte de educar jugando’, en el que colaboran otros 14 psicólogos especialistas en diferentes áreas, “a través del juego se consolidan muchos aprendizajes”, también,

“Si el niño deja de hacer otras cosas por los videojuegos hay que ver qué está ocurriendo”

aunque de manera diferente, a través de los juegos tecnológicos. “Tanto a nivel cognitivo, como puede ser el desarrollo de la memoria, de la atención, de la planificación, de la organización o de la función ejecutiva, pero también hay muchos aprendizajes de tipo socioemocional que se hacen a través de los juegos, sobre todo, el tradicional. Porque cuando los niños juegan con más niños tienen que aprender a negociar, a ceder, a respetar normas... y es muy importante darle al juego todo el valor que puede tener en el aprendizaje”.

¿Y qué ocurre en el caso de los videojuegos? “Hay mucha controversia en la evidencia de cómo los videojuegos interfieren en el correcto desarrollo socioemocional del niño”, apunta Álava, con más de 20 años de experiencia en la psicología infantil. “Hay autores de estudios que dicen que los videojuegos interfieren correctamente en el uso de ciertas habilidades emocionales, y otros que aseguran que no. Depende mucho del tipo de juego”, opina.

Lo que está claro, insiste, es que “hay que observar muy bien cuál



¡OJO! CUIDADO CON USAR LOS videojuegos como CHUPETE EMOCIONAL



SILVIA ÁLAVA
Doctora en Psicología Clínica y de la Salud

“Cuanto antes se detecte si hay un problema, mejor y educar en nuevas tecnologías a los niños desde pequeños. Y cuando veamos que los niños dejan de hacer otras cosas por jugar, hay que ver qué está ocurriendo”

es el efecto que tienen los videojuegos en los hijos. Y aquí hay una cosa fundamental: los videojuegos tienen un código que nos dice la edad recomendada de juego. Y el problema es que muchas veces nos encontramos con niños pequeños jugando a juegos que no corresponden con su edad, donde tienen que exterminar una ciudad completa, matar o extorsionar a una persona”.

Chupete emocional

“Si el niño se siente bien jugando, fenomenal, pero cuidado cuando usamos los videojuegos como un chupete emocional”, apunta la psicóloga.

“Los videojuegos no son malos, tienen cosas buenas, pero hay que usarlos correctamente”

loga. El tema es que si el niño tiene un problema en la vida real, del tipo que sea, de falta de seguridad, de baja autoestima, con los amigos, “si en vez de enfrentarse al problema y desarrollar herramientas de habilidades que le permitan solventarlo, se refugia en los videojuegos, donde no tiene que evitar el problema,

ALGUNAS claves

• FÍJATE EN EL CÓDIGO PEGI.

PEGI son las siglas de Pan European Game Information (información de juegos paneuropea). Se trata de una etiqueta que aparece en la esquina de las carátulas de los videojuegos y que indica la edad recomendada con un número y un código de color

• LIMITA EL TIEMPO DE JUEGO.

Los padres no solo deben consensuar el tiempo de juego, sino también “observar” a qué juegan, con quién juegan y qué reacción les produce el juego

• EVITA EL DESPLAZAMIENTO DIGITAL.

Tiene que haber un equilibrio entre la vida real y la ‘online’. Si los niños empiezan a anteponer los videojuegos a otras cosas que antes hacían (otros juegos, deporte, quedar con los amigos...) habría que ver lo que está ocurriendo

desarrolla un avatar completamente distinto que le hace sentirse bien, eso es muy peligroso y lo único que conseguimos es esa sensación de falsa seguridad. Mientras estoy en el videojuego estoy bien, pero en la vida real me siento peor, porque mi vida real no me gusta, mi yo real no me gusta. Ahí tenemos que tener mucho cuidado, no podemos demonizar los videojuegos, pero sí poner un límite. Si estamos viendo que hay un problema, hay que trabajarlo”. La psicóloga explica que hay que darle al niño herramientas “para que en la vida real también pueda ejercer ese rol que se ha creado en el videojuego. Porque si no, lo que está ocurriendo es que usa la tecnología como un refugio para no enfrentarse a sus problemas reales”.

De hecho, explica Álava, “en consulta vemos que muchas personas usan la tecnología como un chupete emocional. Los niños y adolescentes se refugian en los videojuegos y los adultos en las redes sociales. No queremos decir que las tecnologías sean malas, porque no es así, tienen cosas muy buenas, pero cuando las utilizamos de forma correcta”.

SI TIENES ALGUNA DUDA

o algún tema que te gustaría tratar en esta sección, puedes escribirnos a: mijassemanal@mijascomunicacion.com



LOS VIDEOJUEGOS enganchan

“Otras veces lo que ocurre es que los chavales se enganchan y no es que tengan ningún problema a nivel emocional”, apunta Álava, quien explica que las habilidades sociales son diferentes en la vida cotidiana y en los videojuegos, con lo cual, “también hay que trabajar esas habilidades; es educación. De hecho, a través de los videojuegos se trabajan las habilidades en equipo, la tolerancia a la frustración, etcétera.”

En casa, “lo ideal” es que las pantallas estén siempre en espacios comunes, visibles, “para que los padres vean la reacción de los niños, dónde juegan, con quién...”. Y ¡jojo con esto! “Muchas veces no conocemos con quién están jugando los niños. Pueden ser desconocidos. El ‘grooming’ existe, hay adultos que se hacen pasar por niños para contactar con ellos”.



CUANDO LOS VIDEOJUEGOS desplazan a los amigos

Se llama desplazamiento digital cuando se antepone la vida ‘online’ a la real. “Lo que no podemos es permitir que por estar conectados a la pantalla los niños dejen de lado su vida real. Como ya estoy jugando con mis amigos ‘online’, ya no quedo con ellos. Eso está ocurriendo”, advierte Álava. El confinamiento y luego las restricciones tienen mucho que ver en esto. “Porque o los chavales jugaban ‘online’ con los amigos o no jugaban y ahora es muy difícil que cambien ese hábito”. Además, las consolas enganchan, asegura la experta.

“Hay que mirar cuánto tiempo se dedica a las pantallas y cuánto a otras actividades, porque tiene que haber un equilibrio. La vida no es solo digital también analógica y hay que vivirla en todos los sentidos”. Hay que educar a los niños en “el correcto uso de las tecnologías, es un proceso que tiene que estar supervisado por los padres”. “No es que los niños sean nativos digitales. No es que nazcan sabiendo usar las tecnologías, sino que han nacido con las tecnologías y ahora tienen que aprender a usarlas”.