

Familias *y pantallas*

Educar hoy para mañana



MIJAS
SEMANTAL MC

Índice

| | |
|---|---------|
| · Familias y pantallas. Aprendiendo a convivir | Pág. 4 |
| · Tiempo de pantalla en niños. Cómo gestionarlo | Pág. 5 |
| · Entrevista con Anna Ramis, madre, maestra y pedagoga | Pág. 6 |
| · Videojuegos y familias. Dudas y respuestas | Pág. 7 |
| · Mi hijo está 'enganchado'. Cómo detectar una adicción y posibles soluciones | Pág. 8 |
| · La violencia sexual infantil a través de las redes | Pág. 9 |
| · El 'ciberbullying'. Prevenir, detectar y actuar | Pág. 10 |
| · Educar, ¿con o sin pantallas? | Pág. 11 |
| · Entrevista con Alicia Banderas, psicóloga y escritora (I) | Pág. 12 |
| · Entrevista con Alicia Banderas, psicóloga y escritora (II) | Pág. 13 |
| · ¿Comparte imágenes de su hijo en internet? | Pág. 14 |
| · Tiempos de conexión de los hijos, principal causa de conflicto entre las familias españolas | Pág. 15 |
| · El tiempo que los menores pasan frente a la pantalla influye en sus hábitos alimentarios | Pág. 16 |
| · ¡Ojo! Cuidado con usar los videojuegos como chupete emocional | Pág. 17 |
| · Identidad digital. ¿Quién digo que soy? | Pág. 18 |
| · "Las familias no son realmente conscientes de lo que está ocurriendo" | Pág. 19 |
| · Las pantallas, ¿necesarias en vacaciones? | Pág. 20 |
| · Negociar con los niños no tiene por qué significar una pérdida de autoridad | Pág. 21 |
| · ¿Conoce el lenguaje que utiliza su hijo en redes sociales? | Pág. 22 |
| · Consejos para evitar selfies peligrosos | Pág. 23 |
| · Este verano, ¿desconectamos? | Pág. 24 |
| · ¿Debemos supervisar el móvil de los hijos sin su permiso? | Pág. 25 |

Familias *y pantallas*

Educar hoy para mañana



Este dossier contiene todas las publicaciones realizadas por el periódico local Mijas Semanal en su sección 'Familias y pantallas. Educar hoy para mañana' entre los meses de enero a agosto de 2021. Son, en total, 22 reportajes en los que la periodista Micaela Fernández ofrece consejos y recomendaciones de distintos profesionales relacionados con la educación y el mundo de las tecnologías dirigidos a las familias sobre cómo convivir en armonía con las pantallas. Tiempos de conexión, los derechos y las obligaciones de los menores y de sus familias; los videojuegos, las redes sociales, la adicción a las tecnologías, el lenguaje online, prácticas como el ciberbullying, el sexting o el grooming... De todo ello y mucho más se habla en estos artículos que cuentan, además, con testimonios reales de familias y usuarios. Educar en el uso de las pantallas hoy, en conciencia, para formar a usuarios responsables mañana, es el objetivo de esta sección.



Micaela Fernández

Se puede retrasar su uso, controlarlo, negociarlo, compaginarlo o prohibirlo (que, por cierto, lo desaconsejan)... Pero que las pantallas llegaron a nuestras vidas para quedarse es una realidad que no se puede negar. Ahora bien, que las familias deban educar a los hijos también en el uso responsable de las tecnologías es la cuestión. Y la afirmación por parte de los profesionales es tajante: no los podemos dejar solos con un 'arma' tan poderosa en sus manos. Y cuanto más pequeños sean, más peligroso es. Una vez oí una afirmación muy gráfica: "usted no dejaría a su hijo pequeño solo en medio de una ciudad, pues tampoco lo deje solo con un móvil sin ningún control". Así que cuando se habla de familias y pantallas, la cuestión es aceptar la realidad y ponerse manos a la obra para conseguir un uso sano.

Si después del confinamiento, se siente que el tema se ha ido un poco de las manos, hay profesionales que recomiendan realizar una especie de "terapia familiar", reconociendo errores y buscando soluciones. Hacer incluso una dieta de móvil, dicen. "Debemos conocer tanto los

Las excepciones

"son tomadas como normas por los hijos muy a menudo, mejor no usarlas"

beneficios como las dificultades que presentan las pantallas", opina el psicólogo de Hogar Abierto, **José María Salgado**. Paciencia, valentía, confianza, comunicación... Hará falta todo eso a la hora de educar y, sobre todo, reeducar en casa sobre el uso de la tecnología o incluso, aunque muchas veces, la realidad supere la ficción.

Desde Mijas Semanal lo primero que nos preguntamos es: ¿cuándo se recomienda que los niños empiecen a utilizar pantallas? "Hace solo unos años, la respuesta a esta pregunta era muy sencilla: cuanto más tarde mejor, pero ahora hay que matizarla, porque las tecnologías lo están inundando todo y se van adaptando cada vez a más aspectos de nuestro día a día", comenta Salgado. "Si bien, la mayoría de los expertos siempre aconsejan que con menos de 3 años el tiempo sea NADA, eso es poco viable en la práctica", añade el profesional, refiriéndose por ejemplo a que "a los niños de cualquier edad siempre les va a interesar ver unos dibujos en la televisión, pero se aprovecha que no se está en casa para que los vean en la tablet o el móvil".

Ofrecer alternativas

Las pantallas deben, por tanto, añade Salgado, "estar incluidas en la vida cotidiana de las personas, pero se les debe dar un uso adecuado". Y

Familias y pantallas

APRENDIENDO A CONVIVIR

Hay que aceptar que las tecnologías llegaron para quedarse y que los niños conviven con ellas, fuera y dentro del hogar. Ahí van algunos consejos útiles para educar sobre el uso responsable de las pantallas



No haga excepciones

A la hora de poner normas, *no se deben hacer excepciones para que los niños no se confundan*. Desde la tranquilidad y la comprensión, los padres deben ser inflexibles y acordar las normas, si es posible, en familia

Sea un ejemplo

El modelo que hagan como padres también va a ser fundamental a la hora de establecer la normalidad. Hay quienes aseguran no usar mucho el móvil, pero quizás sí vean la televisión. Pantallas son pantallas

Busque alternativas

Las tecnologías *no deben ser la única forma de ocio de los niños*. Hay que buscarle alternativas y, en muchas ocasiones, los padres tendrán que acompañar y tirar de imaginación y paciencia

¿cómo?, porque ahí está la clave. A lo que responde que las pantallas "no sean la única herramienta que se utilice, sino una herramienta más. Y esas alternativas de entretenimiento deben establecerse desde que nacen, porque a medida que pasa el tiempo, será más difícil que los niños vean atractivas otras posibilidades".

Visto así, qué consejos se les pueden dar a los padres para que el uso de las tecnologías en casa sea sano y razonable. "Su uso debe limitarse a cosas concretas y durante tiempos concretos. Y que se tenga esta filosofía desde el principio, también ayudará a establecer lugares y tiempos

Algunas claves

PARA UN USO RESPONSABLE



de su uso". En el caso de los lugares, a modo de ejemplo, explica Salgado, "cualquier persona se sorprendería si llega a una casa y ve un frigorífico en el salón, porque 'su sitio' es la cocina. Del mismo modo deberíamos establecer que el sitio del ordenador o donde se utiliza

"Su uso debe limitarse a cosas concretas y en tiempos concretos"

el móvil o la tablet, sea el salón o cualquier otro sitio de paso donde se pueda supervisar tanto el uso

que se le está dando como el tiempo que se le dedica". En cuanto al tiempo, y aquí también está muchas veces el kit de la cuestión y donde las padres deben ser más inflexibles: se deben "establecer normas implícitas que no tengan excepciones", puntualiza el psicólogo. A lo que añade rotundo: "las excepciones son tomadas como normas por los hijos muy a menudo, así que es mejor no usarlas". Ejemplos de cuándo y cuándo no utilizar las tecnologías: a la hora de comer, todo el mundo pone el teléfono en el mueble, en silencio si es posible o apagado, y nadie se levanta a contestar a menos



JOSÉ MARÍA SALGADO
 Psicólogo Hogar Abierto

"Con el confinamiento ha sido demasiado tiempo donde todo ha girado sobre las nuevas tecnologías y ahora son muchas las personas que no salen de ese círculo"

que se esté esperando una urgencia. "Aunque en estos casos, los que suelen incumplir esta norma son los padres más frecuentemente", reconoce. También se puede decidir que los teléfonos o las tablet nunca duermen en las habitaciones, y si necesitas una alarma, la puedes cambiar por un despertador como siempre se ha hecho. Las excusas está claro que no valen.

El control parental

¿Hasta qué punto los padres tienen que ser unos 'expertos' en tecnología para poder guiar y/o acompañar a los hijos? "Sobre lo que no conoces, no puedes proteger, esto es así de sencillo. Los padres deben conocer cómo funcionan los elementos que utilizan sus hijos", afirma Salgado, y ahí es donde muchos padres que se encuentran quizás 'más perdidos' en este mundo, se echen a temblar. "A modo de ejemplo, si no conozco que a través de un juego de móvil que utiliza un niño de 8 años, como Brawlstar que está muy de moda, existe un chat con el

Las pantallas deben ser una herramienta más, nunca la única

que puedes hablar con otros jugadores, no tendré la conciencia que es una 'mini red social' con quien podrá hablar con desconocidos y por lo tanto no estaré tan pendiente de lo que hace, con quién lo hace o ni siquiera hablaré para prevenirle de esos riesgos. Cosas similares ocurre con otras aplicaciones que se utilizan para contactar con compañeros de clase, hangouts, meet o similares, pero que son 'whatsapp sin línea de teléfono' y, por lo tanto, podrán contactar con otros muchos desconocidos".

Ojo con esos niños y adolescentes que después del confinamiento, siguen en exceso aislados en 'su mundo', solos en su habitación. Interésese por conocer con quién se relaciona, qué lugares visita y a qué se dedica. No lo deje solo. Y una cosa más, advierte el psicólogo: "el modelo que hagamos como padres de las nuevas tecnologías también va a ser fundamental a la hora de establecer la normalidad de su uso".



Tiempo de pantalla en niños

¿CÓMO GESTIONARLO EN FAMILIA?



¿Cuándo deben los pequeños empezar con las pantallas? ¿Cuánto tiempo? ¿Qué normas se recomiendan? Aquí van algunas claves

Micaela Fernández

“Decimos a menudo (¡demasiado!) que los niños son ‘como esponjas’: pues bien, ¿en qué ‘cubos’ queremos que se empapen? Mientras son pequeños, yo propongo que sean cubos muy ‘analógicos’. Es la reflexión que hace **Juanjo Fernández Sola**, profesor, consultor pedagógico, conferenciante, escritor y ‘visual thinker’ cuando se le pregunta sobre cuándo se recomienda que los niños empiecen a utilizar las pantallas. Mucho se ha reflexionado y se sigue reflexionando sobre este asunto desde que las tecnologías invadieron los hogares. Esta semana, en este espacio llamado ‘Familias y Pantallas’ de Mijas Semanal vamos a intentar resolver algunas de las



Se recomienda retrasar el uso de la pantalla lo máximo posible

dudas que presentan los padres que se han propuesto educar a sus hijos en un uso saludable y responsable de las tecnologías.

Así, si en el número anterior, matizábamos la necesidad de aceptar que las pantallas forman parte de la vida de todos y reflexionábamos sobre cómo convivir con ellas de la mejor forma posible, esta semana nos preguntamos cuándo deben los niños empezar a utilizarlas. “Lo más tarde posible”, opina Fernández, por cierto, profesor del curso ‘online’ ‘Vivir y sobrevivir a las pantallas en familia’ que recientemente ofreció la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Mijas en coordinación con la Universidad de Padres. “Hay que dejar que los niños vivan tantas experiencias de las naturales, de las enriquecedoras, de las que hacen crecer por dentro y por fuera, como les sea posible: correr, saltar, jugar, gritar, cantar, imaginar, chapotear, relacionarse cara a cara con los demás, pisar charcos, echar el aliento en el cristal y dibujar corazoncitos, hacer barcos y aviones de papel, saltar a la comba, dar volteretas, tropezar, caer, volverse a levantar...”, continúa opinando el experto. “No actuemos como si fuéramos la versión ‘pantallas’ de los padres de

Hansel y Gretel”, ejemplifica Fernández, refiriéndose a los personajes del cuento de **Andersen**. “En una situación en la que los padres no se ven capaces de controlar, abandonan a sus hijos en medio del bosque. Allí hay una maravillosa casita de chocolate en la que aparece una amable viejecita dentro, pero que resulta ser una malvada bruja que los mete en una jaula y pretende engordarlos para comérselos. Nadie podría haberlo imaginado, ¿no? ¿O sí? Pues eso es lo que pasa cuando abandonamos a los hijos en el bosque de las pantallas, donde hay casitas fascinantes... Llenas de brujas, de ‘ciberbullying’, ‘sexting’, pornografía, ludopatía... Y entonces exclamamos: ¿quién podría haberlo imaginado? A ver, igual sí que podíamos haberlo pensado, ¿no?”, concluye. Y es que, no se trata de ponerse ‘en lo peor’, pero sí que las familias sean conscientes de los beneficios y los perjuicios que tienen las tecnologías, sobre

todo cuando los dejamos ‘solos’ en ese mundo ‘online’ o virtual, que no por ello irreal o inexistente.

Uso adecuado de las TIC

En algunas casas solo se permite a los niños usar las tecnologías, y más después de la cuarentena, para temas escolares. Pero siendo honestos, también hay progenitores que reconocen que dejan a sus hijos usar las pantallas para ‘entretenerles un rato’. “Me alegro de que haya padres que solo permitan las panta-

“Un menor escolarizado no necesita un móvil”, según Fernández

llas para los estudios, pero diría que hay una mayoría que las usan para mantener a los hijos “entretenidos”, con las “pantallas-chupete”. **George Orwell** imaginó las pantallas como Gran Hermano, pero nunca llegó

a pensar que las pantallas serían el Gran Canguro”, puntualiza Juanjo Fernández. “No se trata de que sea ‘malo’, sino absolutamente inadecuado. Seamos honestos con nosotros mismos: ¿no nos quedamos a veces ‘enganchados’ a aquella red social, a aquellos vídeos, a aquellos juegos, a aquella interminable conversación a través del chat? Si nos pasa a nosotros, que representa que tenemos criterio... ¿qué no le ha de pasar a aquella criatura?”. Dice **Xantal Llavina**, periodista especializada en la revolución digital, que “la mejor red social es una mesa con toda la gente que amas sentada alrededor”.

Y entonces, ¿cuánto tiempo deben los niños estar expuestos a las pantallas? Tomen nota de las recomendaciones de Fernández. De 0 a 3, nada. De 3 a 6, “algún contenido que podáis compartir en familia. En cualquier caso, nunca solos”. De 6 a 10, únicamente la exposición que se dé en el colegio, si es que se usan pantallas. “Confiad en el uso educativo de las pantallas que se haga en la escuela”. De 10 a 12, si se añaden

Aconsejan a los padres no caer en las “pantallas-chupete”

videojuegos, “preferible que sea en consolas a las que podáis jugar en familia”. En cualquier caso, videojuegos que correspondan a su edad “y que hayáis podido supervisar, nunca entre semana, y durante el fin de semana no más de una hora”. Hasta los 12 años, “no habría que plantearse ni tan siquiera disponer de móvil. Un menor escolarizado no necesita un móvil. Puede quererlo mucho, pero necesitar, no lo necesita”. A partir de 12 años, “disponer de móvil tendría que estar vinculado a un ‘contrato’ entre el adolescente y la familia, que incluya ‘cláusulas’ como por ejemplo que de ninguna manera el móvil puede ‘dormir’ en la misma habitación que el adolescente, el compromiso de participar solo en redes sociales que hayáis supervisado, y nunca antes de la edad permitida legalmente por la misma red social”. “Y la exposición a las pantallas debería estar supeditada a la realización de las tareas, la relación personal y familiar, las horas de sueño, la actividad física...”. Familias, toca echarle paciencia y conciencia. Nadie dijo que fuera fácil.



JUANJO FERNÁNDEZ
Profesor, escritor y consultor pedagógico

“Los niños deben empezar a utilizar las pantallas lo más tarde posible, la verdad. Ya sé que queda muy boomer decirlo, pero esto es así. No porque se les vaya a quedar ‘la cara cuadrada’, ni porque las pantallas sean un engendro diabólico surgido del Averno... Es que hay que dejar que los niños vivan tantas experiencias de las naturales, de las enriquecedoras, de las que hacen crecer por dentro y por fuera, como les sea posible”



El FamITCálogo DE JUANJO FERNÁNDEZ

10 ‘mandamientos’ para gestionar las pantallas en familia:

- 1 INTERÉS**
Por la relación de los hijos con las pantallas y las redes sociales
- 2 DIÁLOGO**
Hablar y, sobre todo, escuchar: qué hacen y dejan de hacer con las pantallas
- 3 APERTURA**
Demostremos que hay vida más allá de las pantallas
- 4 PLANIFICACIÓN**
Establecer horario y tiempo, y prioridades no negociables
- 5 ALERTA**
No alarma, pero sí advertencia clara sobre los peligros que existen
- 6 SENSIBILIDAD**
Hablemos sobre lo que nosotros pensamos que está bien y lo que no, transmitamos nuestras convicciones sobre los derechos de las personas
- 7 TRANSPARENCIA**
Controlemos contraseñas, y las pantallas, mejor en espacios de uso común
- 8 RECURSOS**
Los hay, gratuitos y de pago, para facilitar la gestión de las pantallas en el hogar
- 9 COHERENCIA**
Revisemos nuestras propias actuaciones y actuemos en consecuencia
- 10 ACTUACIÓN**
Demos importancia a las malas prácticas, hagamos que contribuyan a corregir los errores que hayan cometido, y valoremos todos los -muchos- usos positivos que hacen de los recursos de internet



MIRIAM SANABRIA

“En casa intentamos equilibrar, poner horarios... pero con tanto tiempo encerrados es complicado entretener a los niños y que no se aburran y se enganchen. A veces la tecnología es un problema”



Mª CARMEN GARCÍA

“Mis hijos utilizan mucho las tecnologías. Saben que hasta que no terminen los deberes no pueden jugar ni nada. Pero a veces es complicado mantener las normas, pero bueno, lo vamos llevando”



DIEGO SEDEÑO

“Yo uso el móvil para todo y ya no me imagino un mundo sin la tecnología, por las muchas posibilidades que te dan, por la información, la comunicación, la accesibilidad, el GPS... para todo”



SARAY SEDEÑO

“Reconozco que utilizo bastante el móvil, aunque también lo suelto de vez en cuando y en casa no es un problema. Si me imagino un mundo sin móvil y creo que sería mucho mejor, la verdad”



¿Se está abusando de las pantallas a raíz del confinamiento? Anna Ramis publica el libro 'De 0 a 3, ¿nada de pantallas?' con útiles consejos para convivir con la tecnología de manera saludable

Micaela Fernández

Se autodefine como una enamorada de las relaciones humanas. Anna Ramis es maestra y pedagoga. Lleva más de 20 años formando a docentes y a familias, digamos que tiene un pie en cada bando. Pero, además, es madre de dos hijos (ya mayores, por cierto). Acaba de publicar el libro 'De 0 a 3 años, ¿nada de pantallas?', convencida de que es un buen momento para reflexionar sobre el uso que le damos a las tecnologías. **Mijas Semanal.** Asegura que "casi todo el mundo es consciente de que nos hemos pasado un poco con las pantallas" con la pandemia.

Anna Ramis. Sí, es buen momento para que hagamos una reflexión.

M.S. En el libro pone nada de pantallas entre interrogaciones.

A.R. Son las familias las que tienen que dar la respuesta. Yo no voy a decir lo que cada uno tiene que hacer, cada uno sabe qué circunstancias tiene en casa. Lo que sí hago es aportar reflexiones. Me baso sobre todo en un estudio pediátrico hecho en Canadá publicado en 2019, que es el primer estudio longitudinal que estudió a niños desde que nacían

"Hay que regular el uso que hacemos de las pantallas cuando los pequeños están presentes"

hasta los 5 años y correlacionaron las horas de pantallas que habían tenido durante estos años con las capacidades que se presuponen para empezar bien el cole. Y la correlación es absolutamente negativa. La capacidad de atención, la ansiedad, el desarrollo del lenguaje, el atrevimiento motriz, la tonicidad muscular... Todo correlaciona directamente. Y todo esto es lo que yo pongo en conocimiento de los papás y las mamás, para que tengan una alerta, un faro encendido iluminando una parte que a lo mejor no saben.

M.S. Dice que "hay que entender para educar".

A.R. Hace unos años no sabíamos qué pasaba si le dábamos a los niños productos de bollería industrial, y ahora que sabemos que es malo para su alimentación, procuramos retirarlo, pues con las pantallas lo mismo. Sabemos que producen daño cuando se abusa, pues vamos a reducir el uso.

ENTREVISTA CON: Anna Ramis, madre, maestra y pedagoga

"Cuando le das un móvil a un niño es como si desapareciera; le secuestramos la realidad"



Los bebés de hoy no son NATIVOS DIGITALES

Ramis cree "que es un tópico social que hace más daño que bien. Si los niños fueran nativos digitales saldrían al mundo con capacidades y con un cerebro distinto para manejarse en un contexto digital. Lo único que dice esta afirmación es que los niños nacen en un contexto más digitalizado. Sus capacidades y sus necesidades al llegar al mundo son las mismas que hace 100 o 200 años. Entonces no les presupongamos con esa etiqueta de nativo digital que ya tienen capacidades".

"Cuando nacen los bebés no conocen las pantallas, se las presentamos nosotros. Algo parecido ocurre con las chuches, cuando el niño las pide es porque se las presentamos los adultos. Se la diste, le gustó... a ver cómo hacemos. ¿Le puedo dar chuches? sí, pero con cuentagotas y de manera dosificada. Como las pantallas".

M.S. Pero las pantallas forman parte de nuestras vidas. Aunque no las usen, los niños las ven.

A.R. Hay que regular entonces el uso que hacemos de las pantallas estando los pequeños presentes. Por ejemplo, no encender la televisión nada más entrar a casa, no llevar el móvil encima todo el tiempo... La vida mientras interactúo con mi hijo debe tener el mínimo móvil posible.

M.S. Muchas familias se excusan con que les dan el móvil o la tablet al niño solo cuando se aburre. En un restaurante por ejemplo. ¿Qué opina?

A.R. El restaurante es un lugar interesante para los niños, pero llévate recursos, llévate al niño de excursión al lavabo, llévatelo a ver ahora que hay ahí fuera... Hay que anticiparse a las necesidades infantiles, dedicarles tiempo. Un niño pequeño yendo por la calle, en coche o en un restaurante no se aburre. Eres tú, el adulto, el que, en todo caso, le has estimulado a cambios muy frecuentes y muy rápidos. Ya le has dejado las pantallas y como la realidad es más lenta, ahora tiene ansiedad y las reclama. Pero si tú le permites que la realidad sea el estímulo, disfrutará con él. El concepto 'se aburre' es un concepto de adulto. Nos han metido en la cabeza que hay que aprovechar el tiempo a tope, pero si hasta esperando que el semáforo se ponga en verde cogemos el móvil... ¿Qué estamos haciendo? El hecho de tener un crío pequeño es

una oportunidad para que nosotros mismos reflexionemos sobre la vida que llevamos. Si hasta para ver una serie, quitamos las entradas y las salidas para ver más capítulos, ¿hasta para disfrutar tenemos que disfrutar deprisa? Los niños necesitan tiempo y experiencias reales.

M.S. Hace unos días vi a unos padres paseando por el paseo marítimo con su bebé en el carro con el móvil. Se estaba perdiendo un día de sol precioso, ¿qué opina?

A.R. Es muy triste y cada vez más frecuente verlo. El concepto de que los niños se aburren, hasta los 3 años no es así. Por eso los niños pequeños duermen tanto, porque su cerebro necesita mucho tiempo para reposar y coleccionar todo lo que ha estimulado y recibido. Y las pantallas lo que hacen es secuestrar la realidad. Tú, papá o mamá, estás más tranquilo cuando el niño está con el móvil, porque es como si tu hijo no existiera, desaparece.

Según Ramis, las pantallas son como las chuches, hay que reducir su uso porque "son adictivas"

rece. Pero le estás secuestrando la realidad, ese alimento que necesita su cuerpo y su mente. Cuando un crío llega al mundo tiene que aprenderlo todo. Los niños que tienen más pantallas tienen un desarrollo mucho peor, gestionan peor las emociones,



ANNA RAMIS
Madre, maestra y pedagoga

Los derechos DE LOS NIÑOS

Anna Ramis recuerda que es importante "recordar y revisar" los derechos de los niños. Las pantallas, "si se abusa de ellas, pueden ser tóxicas y adictivas".

Ramis apunta en su libro que hay niños de entre 0 y 3 años que pasan de media dos horas y media diarias frente a pantallas. "Justo cuando su cerebro se está desarrollando como nunca. Hay muchas evidencias científicas que demuestran que esto perjudica su salud física, mental y relacional"

hay más obesidad infantil, porque con las pantallas están quietos. Yo recuerdo cuando mis niños eran pequeños, yo les ponía el termómetro por si tenían fiebre cuando estaban muy quietos, porque era raro.

M.S. ¿Cómo recuerda la educación cuando sus hijos eran pequeños?

A.R. Entonces todo era mucho más fácil, la verdad. Teníamos el televisor y el vídeo. Hoy en día las pantallas están en todas partes, incluso cuando nace una criatura, la foto que la mayoría conoce de un crío es la ecografía previa al nacimiento. Esto es más difícil de gestionar, o más bien, distinto de gestionar.

M.S. Los padres deben ser ejemplo.

A.R. Como adulto cuando coges el móvil o ves una serie, también te vas del mundo. No te acuerdas del trabajo, ni de lo que te queda por hacer,

ni de nada. Pues a un niño que tiene un cerebro, con el óvulo prefrontal que es donde se tiene que desarrollar durante los primeros 6 años de vida la voluntad y el autocontrol, se queda sin un desarrollo mínimo. Y además la pantalla es adictiva.

M.S. ¿Qué opina del teletrabajo con niños en casa?

A.R. Aquí los padres tienen una responsabilidad que ejercer, pero también las administraciones. El teletrabajo es un engaño para la conciliación familiar y laboral, porque el que lo paga es el niño. Cuando los padres teletrabajan las pantallas son niñeras digitales. Los trabajadores deben levantar la voz para que se regule el teletrabajo.

M.S. ¿Qué propone para combinar trabajo y niños sin pantallas?

A.R. Tenemos que anticiparnos, a qué le enseñamos a jugar, qué le damos, qué le sacamos progresivamente para que haya novedad... Y aún así, si tiramos de pantallas, siempre en frecuencias muy pequeñas, minutos, y nunca en horas de comidas ni a la hora de irse a la cama. Evitar estas dos zonas de riesgo.

M.F. ¿Cuándo propone que se introduzcan las pantallas?

A.R. Vivimos con las pantallas, pero vamos a darle un uso correcto. Videollamadas, fotos, vídeos... Esos usos no son malos y se pueden utilizar las pantallas de manera muy creativa.

"La clave está en anticiparse a las necesidades de los niños"

Poco a poco vamos subiendo progresivamente los minutos, hasta una hora al día distribuida en grupos de minutos hacia los 6 años, siempre bajo control parental, nunca dejar un aparato conectado a internet sin un adulto. No dejaríamos a un niño de 4 años solo en la calle, tampoco solo con internet. Ahí está todo el mundo, hay cosas maravillosas, pero también hay pornografía, violencia, abusos...

M.F. ¿Qué le diría a los padres que creen que es tarde para rectificar?

A.R. Nunca es tarde, si podemos recuperar a un drogadicto de 40 años, qué no vamos a poder hacer con un crío. Cuando quitas la pantalla tienes que preparar alternativas creativas, superatractivas. Te lo tienes que creer y estar convencido y empoderado. Es como cuando quitas el chupete o el pañal y ya no hay vuelta atrás, lo mismo con las pantallas. Cuando le retiras algo al niño debe haber un acompañamiento para superarlo.



Micaela Fernández

En mayor o menor medida, y queramos o no, las pantallas, y por ende, los videojuegos, forman ya parte de la vida de los niños. A no ser que vivamos en mitad del campo alejados de todo tipo de vida social, que probablemente no sea el caso de la mayoría. Y si presuponemos que los padres siempre quieren 'lo mejor' para sus hijos, parece ya evidente que al concepto de educación, en su amplio sentido de la palabra, hay que añadirle también otro matiz: "hay que implementar también una educación digital", asegura la psicóloga experta en Neuropsicología Clínica Infantil, **Zaida Estévez**. Y es que, añade la también experta en evaluación e intervención en adicciones a las nuevas tecnologías, "igual que no les dejamos leyendo cuatro horas seguidas o patinando o montando en bici cinco horas, pues hay riesgo de lesión, ocurre igual con los videojuegos".

De entrada, parece que los padres en general consideran que los videojuegos son 'malos' para los menores. Pero lo cierto es que cada vez se

“Usando los videojuegos los estudiantes también pueden aprender”

están demostrando más beneficios relacionados con esta forma de entretenerse. Hay muchos videojuegos educativos que sirven para motivar a los pequeños en su proceso de aprendizaje e incluso se utilizan videojuegos como terapias en el tratamiento de algunas enfermedades. "Hasta hace relativamente poco tiempo, los videojuegos eran más para adolescentes y/o adultos y pensábamos que era una forma de ocio alternativa... Pero realmente el juego es una conducta que nos permite aprender y por qué no valernos de eso para potenciar y reforzar el gusto por aprender", opina Estévez.

Algunas recomendaciones

La clave estará, por tanto, en el uso responsable de los videojuegos, ¿Cuánto tiempo deben pasar los niños 'enganchados' a las consolas?, ¿qué juegos elegir según su edad?, ¿con quién interactúan mientras juegan? "Sin duda hay que apostar por contenidos adaptados a la madurez cognitiva del menor", opina Estévez, quien remarca también la importancia que tiene aquí el control parental. "Hay que supervisar el tiempo que pasan los niños usando este tipo de ocio, pero lo más importante es la implicación de los adultos que rodeen al niño". Y ahí es donde radica la importancia de esa educación digital a la que nos referíamos antes.

Según un estudio de 2019 realizado por la Cátedra para el Desarrollo

Videojuegos y familias

DUDAS Y RESPUESTAS

¿Cuánto tiempo deben dedicar los niños a los videojuegos? ¿Cuáles son los más recomendados? Esta semana reflexionamos sobre ello con la psicóloga experta en adicciones a las tecnologías, Zaida Estévez



Para detectar una posible adicción

Según Zaida Estévez, los indicadores de adicción están muy claros y corroborados por diversos estudios: Baja motivación en general, cansancio físico y mental, cambios de humor, pérdida de control de sus emociones, desatención de otras áreas y pérdida de interés por otras actividades, activación emocional intensa mientras se está jugando, deseo excesivo de jugar cuando no lo está haciendo, baja conciencia del problema y una fuerte dependencia psicológica a los dispositivos que le permiten tener acceso al videojuego.

ALGUNAS CLAVES

Social de la Universidad Camilo José Cela, en estudiantes de 4º de la ESO de Madrid, exploró el uso y abuso con las nuevas tecnologías y su relación con indicadores de salud mental, encontrando una alta prevalencia de problemas relacionados con el uso inadecuado de estas. Entre otros

Zaida advierte del peligro del contacto con adultos desconocidos

datos, destaca que un 40% de los adolescentes utilizaban los videojuegos de forma problemática.

¿Qué nos indica que un videojuego es aconsejable o perjudicial? Preguntamos a Estévez. "Siguiendo el crite-

rio de la edad, en Europa contamos con el Sistema PEGI [un código que sirve para clasificar el contenido de los videojuegos y otro tipo de software de entretenimiento], donde además de la recomendación por edades, llevan pictogramas sobre el contenido del juego (discriminación, drogas, lenguaje soez...). De esta manera, no caben errores de interpretación sobre lo que es apto", explica la profesional. Además, el sistema está integrado para el juego en línea y plataformas digitales Google Play Store, de Nintendo y Microsoft.

Hacer un uso responsable

"Hacer un uso responsable puede ser enriquecedor para la persona y para la familia en general, pero no tener

en cuenta los criterios mencionados, hacen que un mismo juego pueda convertirse en perjudicial", apunta la psicóloga. Estévez defiende también que "usando los videojuegos, los estudiantes pueden aprender tanto contenidos, como trabajar en equipo". Y ¿cómo saber si un videojuego es educativo? "En internet hay muchas listas de videojuegos educativos, artículos y post en blog de educación". Podemos consultar por ejemplo www.educaciontrespuntozero.com. A lo que añade Estévez que "conectarse a videojuegos que no corresponden por edad, además del perjuicio de exponer al pequeño a contenidos que no son saludables, conlleva otros riesgos".

De hecho, uno de los miedos más



ZAIDA ESTÉVEZ, Psicóloga experta en Neuropsicología Clínica Infantil

"Hay que apostar por contenidos adaptados a la madurez cognitiva del menor, supervisar el tiempo, pero lo más importante es la implicación de los adultos"

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

"Ser modelos. La mejor manera de decir, es hacer. Acompañar a los hijos en sus ratos de ocio electrónico, jugar con ellos... Y cuando ya están en la fase que no quieren jugar con nosotros... no permitirles acceso a juegos que por edad y contenidos no son apropiados. Restringir el uso de los videojuegos, haciéndolo compatible con otras formas de ocio o con el aburrimiento que es muy sano"

Y ante lo típico de "todos mis amigos juegan menos yo...". Antes que crearle un trauma, que jueguen con los micros abiertos y con supervisión del tiempo. Ayudarles a detectar comportamientos/comentarios sospechosos de otros jugadores desconocidos y tener una buena relación de confianza y comunicación, que nos garantizará conocer la información necesaria en caso de que el peque se encuentre incomodado por otros.

extendidos entre las familias es el riesgo que supone que los niños conecten e interactúen con desconocidos. "Claro. Que personas adultas y desconocidas interactúen con el niño, y que estas sean 'depredadores online' que aprovechan la experiencia del juego para compartir retos y después pedirles otras formas de contacto al menor y empezar a formar parte de su vida... podría convertirse en un ciberacosador o en Grooming", advierte Estévez. "El presunto agresor lo que quiere es dominar al niño a nivel psicológico, sin necesidad de que la intención sea sexual o el sexting: que es la difusión a través de un dispositivo tecnológico de fotos o videos con información sexual". En general, ¿qué consejos le daría a los padres? "Que sean modelos. La mejor manera de decir, es hacer. Acompañarles en sus ratos de ocio electrónico, jugar con ellos... Y tener una buena relación de confianza y comunicación".

SI TIENES ALGUNA DUDA

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



Esta semana reflexionamos sobre el uso o el abuso que los menores hacen de las pantallas y sobre cómo detectar una posible adicción. El psicólogo y orientador familiar Antonio Soto ofrece para Mijas Semanal claves interesantes

Micaela Fernández

Diferentes estudios (tanto en España como en toda Europa) arrojan datos similares. Se estima que en torno a un 20 por ciento de los adolescentes de entre 12 a 18 años pueden desarrollar algún síntoma o signo de abuso o mal uso de las nuevas tecnologías, mientras que tan solo llegarían a sufrir una adicción entre un 1 y un 3%. Probablemente empezar leyendo estos datos relaje bastante la lectura de aquellas familias que se encuentran preocupadas por el mal uso o abuso que su hijo está haciendo de la pantallas y las consecuencias de cara a un futuro no muy lejano. “Mi hijo está todo el día enganchado al móvil” es una frase que probablemente escuchamos frecuentemente, especialmente en preadolescentes, adolescentes o jóvenes.

Esta semana, en ‘Familias y pantallas’ aclaramos dudas con el psicólogo y orientador familiar **Antonio Soto** sobre cómo detectar una

Son comunes los abusos o malos usos, sin llegar a ser adicciones

posible adicción y cómo actuar. “En general, tendemos a utilizar la expresión ‘estar enganchado’ o ‘tener adicción’ de una manera coloquial que no se corresponde con el diagnóstico clínico. Esto se debe, por una parte, a que se observa un uso excesivo o muy compulsivo del móvil u otros dispositivos, que sí puede ser indicativo de que hay un problema. Pero por otra, se tiende a relativizar la gravedad de este uso al tratarse de una actividad común y normalizada. De esta manera, terminamos hablando de adicción pero quitándole bastante importancia”, aclara el también experto en adicciones.

¿Cuándo un abuso se convierte en una adicción?, le preguntamos. “Para que llegue a darse un problema de adicción como tal, normalmente se desarrolla en un proceso más o menos prolongado, donde progresivamente se van afectando otras facetas de la vida (familia, relaciones sociales, actividades de tiempo libre, etc.), que se van dejando de lado



Mi hijo está ‘enganchado’

CÓMO DETECTAR UNA ADICCIÓN Y POSIBLES SOLUCIONES



ANTONIO SOTO, Psicólogo

“La forma en que los hijos utilizan sus ‘smartphones’ debe ser hablado y pactado y en continua revisión; no dejarlo en el olvido o ‘por imposible’”.

por centrar toda la atención en las pantallas. Lo que sí es muy común es encontrarnos con casos de ‘abuso’ (un uso excesivo, prolongado o repetitivo, pero que no llega a considerarse adicción) o ‘mal uso’ (cuando aún sin ser excesivo afecta al descanso o a otras actividades diarias)."

¿Y cómo detectar si es una adicción realmente? “Para detectar hasta qué punto hay un problema, y su gravedad, los profesionales utilizamos (además de cuestionarios específicos) los datos relativos a cómo está cambiando la vida del chico: tender a hábitos demasiado sedentarios, ir aislándose de su entorno o cambios bruscos del humor o el estado de ánimo, etc. No solo es importante el tiempo dedicado, sino también cómo es el estilo de vida en

En una adicción se ve afectado “el estilo de vida en general del chico”

general, porque en la mayoría de los casos, el abuso de las pantallas viene motivado por ciertas dificultades o conflictos internos para los que el móvil o los videojuegos suponen un escape o una evasión”.



Padres espías

Soto no recomienda que se espíe o se haga un seguimiento a escondidas a los hijos. “Se está evitando afrontar la cuestión y, en cierta manera, engañando e invadiendo un espacio personal. Entiendo que los padres, cuando no sabemos cómo actuar, intentemos estrategias de este tipo, pero es más coherente afrontar directamente la cuestión, tomando medidas más tajantes cuando es necesario y fomentando la responsabilidad personal siempre que sea posible. Esto puede suponer más roces y conflictos en un principio, pero estamos educando en la comunicación, negociación y el afrontamiento de las diferencias, y esto no se puede obviar”.

imprescindible para la socialización a partir de determinadas edades”. En este sentido, según Soto, “no se trata de dejarse llevar por la moda o de hacer lo que todos hacen”. Pero cuando el menor dice “en mi clase todos tienen móvil menos yo”, ¿qué se hace? . “Es verdad que se las

“El abuso viene motivado por conflictos internos para los que las pantallas suponen un escape”

saben todas y hay que plantearse hasta cuando mantener la negativa”, opina. En secciones anteriores, el profesor, escritor y consultor pedagógico **Juanjo Fernández**, opinaba rotundamente que “un menor escolarizado no necesita un móvil”, por mucho que lo quiera. Según Soto, “en cuanto a la edad, además de tener en cuenta cómo está su entorno en este tema, el final de la educación primaria o inicio de la secundaria es cuando empieza a tener más sentido el uso de un móvil

CONTROL

PARENTAL

Una vez que el niño ya tiene móvil, para Soto debe de haber “un control parental acorde a la edad y desarrollo de la responsabilidad y autocontrol por parte de los menores, y el control debe ir evolucionando a la vez que estos”.

“La forma en que los hijos utilizan sus ‘smartphones’ (horarios, qué se puede o no hacer, etc.) debe ser hablado y pactado (siempre que sea posible) y en continua revisión; no dejarlo en el olvido o ‘por imposible’. El control parental es relativamente sencillo recurriendo a las numerosas aplicaciones y servicios (a menudo gratuitos) disponibles en los buscadores, plataformas y tiendas virtuales”.

SER O NO

‘AMIGOS’ DE LOS HIJOS

“Los padres nunca somos (o nunca debemos ser) ‘amigos’ de nuestros hijos, pues no es nuestro lugar y, sobre todo, supondría una dejación de las funciones que como progenitores nos corresponden”

familiar o disponer de uno propio”.

“Otra cosa es qué móvil le damos a los niños”, añade el psicólogo. Y aquí “sí que es muy frecuente ver cómo nos dejamos llevar y damos a nuestros hijos máquinas superpotentes que no necesitan”. La clave es, según Soto, “responder a la necesidad de estar localizable, de comunicarse con la familia y amistades, y de ir dando responsabilidades acordes con su nivel de madurez. Empezar por dispositivos sencillos, económicos, sin necesidad de tarifas ilimitadas ni servicios innecesarios”.

‘Contrato entre partes’

En esos primeros momentos es “muy útil dejar claro que el uso del móvil debe ser supervisado por los padres”, advierte Soto. “Bien porque tengan acceso a él cuando lo soliciten, por la instalación de aplicaciones de seguimiento y control parental o por cualquier otro método disponible (o, si es posible, por todas esas opciones conjuntamente)”. Es muy importante, señala el profesional, que esto sea “pactado y explícito”, de manera que no recomienda que ese seguimiento se haga “por detrás en modo espía”, porque lo que se hace es fomentar la desconfianza y evitar que el niño se responsabilice, asegura. Además, añade, “el uso de un teléfono propio, al igual que cualquier otro dispositivo, no debe ser entendido como una propiedad privada de libre disposición, sino que debe estar condicionado al comportamiento, madurez y responsabilidad del menor, pues son los padres, a efectos legales, responsables del buen uso que los hijos hagan de ellos”.

SI TIENES ALGUNA DUDA

o algún tema que te gustaría tratar en esta sección, puedes escribirnos a:

mijassemanal@mijascomunicacion.com



La violencia sexual

INFANTIL A TRAVÉS DE LAS REDES

Esta semana la psicóloga y terapeuta gestalt Adela García ofrece para Mijas Semanal claves para prevenir y detectar posibles casos de violencia sexual infantil en las redes

Micaela Fernández

Semanas atrás se han tratado temas como la gestión del tiempo que los niños deben emplear con las pantallas, cuándo darles su primer móvil, cómo detectar una posible adicción a las tecnologías o las consecuencias del abuso de los videojuegos. En esta ocasión, Mijas Semanal se adentra en una problemática a tratar con letras mayúsculas: la violencia sexual a menores a través de las redes sociales. La psicóloga y terapeuta gestalt malagueña **Adela García** ofrece para este medio interesantes recomendaciones para que las familias sepan cómo prevenir y detectar posibles casos de abusos sexuales a menores a través de internet.

Con más de 20 años de experiencia, García trabaja principalmente temas relacionados con la violencia sexual y los traumas, en infancia y en la rehabilitación de personas adultas. Porque en este tipo de abusos, las secuelas pueden ser imborrables para toda la vida. Hay que tener en cuenta también que las nuevas formas de comunicación también se han traducido en nuevas formas de violencia. “La violencia sexual infantil consiste en interacciones entre un adulto y un menor para la gratificación sexual del adulto. Puede darse también entre dos menores,

alguien de la edad del menor. O también un adulto a quien conoce y con quien va paulatinamente teniendo conversaciones eróticas, pudiendo llegar al ‘sexting’ y llegar también a tener encuentros físicos”, detalla la psicóloga. Precisamente una de las grandes preocupaciones de los progenitores es la posibilidad que tienen los niños de contactar con desconocidos a través de las redes. No hay un perfil exacto del acosador y eso complica aún más la detección de un posible caso. Es más, añade García, “la persona agresora utiliza la manipulación para ganarse la confianza del menor, generando una relación afectiva. Y, una vez con-

“Es importante que las familias conozcan a los amigos de los menores”

seguido esto empieza a dar pasos para conseguir sus objetivos de gratificación sexual. Lo hace de forma gradual para ir avanzando paso a paso y que el menor no se dé cuenta de lo que está sucediendo. Entre esos pasos, la persona agresora puede pedir fotografías o vídeos del menor, y posteriormente tener encuentros en lo que progresiva-



SI TIENES ALGUNA DUDA

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

mente va habiendo un contacto físico cada vez más abusivo. La confianza y el ritmo progresivo es lo que hace que el menor no perciba lo que está ocurriendo, y cuando ya se da cuenta, se siente atrapado y no sabe cómo salir”.

En este sentido, la psicóloga advierte de que la mayoría de los acosadores son personas conocidas y del entorno del menor. “En caso de ser personas anónimas, es solo al principio, porque el acosador irá tejiendo una relación de ‘amistad’ para poder utilizarla posteriormente para fines sexuales”. Es importante, matiza García, que la familia conozca a los amigos del menor, sepa de ellos y cómo los ha conocido para poner atención en caso necesario.

En relación a los conocidos grupos de whatsapp de las actividades

extraescolares de los menores, los profesionales recomiendan que, o no estén los monitores en estos grupos o que haya también algunos adultos como miembros al tanto de qué temas se tratan en estas redes.

Pequeños inocentes

“Los menores no suelen darse cuenta de la envergadura de la situación, ni se dan cuenta ni siquiera de que son víctimas, es por ello que van entrando y si en algún momento perciben lo que está pasando e intentan salir, la persona agresora suele utilizar la culpa para hacerles sentir que ellos consintieron y participaron. Es a través de esta manipulación que hacen que sientan que



ADELA GARCÍA, Psicóloga

“Lo fundamental en las familias es la comunicación, que haya una escucha activa, sin juicios y hablar de sexualidad para que el menor pueda hablar si se ve atrapado en este tipo de violencia”

Toma nota

En cuanto a la detección, algunos signos serían problemas de sueño, alimentación o bajo rendimiento escolar. Otros más específicos serían conductas sexualizadas que no corresponden a su edad, juegos de contenido sexual recurrente, pesadillas de contenido sexual, etc. Estos varían en función de la edad y lo más recomendable es acudir a algún profesional especializado

A nivel legal

El EMUME o el GRUME son las autoridades especializadas en menores, de la Policía Nacional o la Guardia Civil respectivamente, para informar de sospechas o interponer denuncia en caso necesario.

Y en Málaga, asociaciones como Redime o Conciencia trabajan temas relacionados con la violencia sexual

no tienen escapatoria”.

Como medidas para prevenir, “la mejor arma para erradicar la VSI (violencia sexual infantil) es la prevención”, recalca García. Por un lado se recomienda que los menores conozcan las partes íntimas de su cuerpo y sepan que nadie puede tocarlas si ellos no quieren; también que puedan reconocer las caricias o besos que le incomodan y que puedan expresarlo. Además, que conozcan la diferencia entre secretos que les hacen sentir bien y aquellos que les hacen sentir mal. Una campaña muy gráfica para enseñar a los pequeños puede ser ‘Ahora que lo ves, di no más’ realizada por Unicef y es que se estima que la violencia sexual en general en Europa afecta a uno de cada 5 niños.

Cómo prevenir

Lo fundamental en las familias es la comunicación, recomienda la psicóloga. Si las familias empiezan a sospechar, “es importante que puedan llevar un control del uso de las redes de sus hijos que ayude a la detección. Es recomendable que hablen con sus hijos de lo que han visto, de manera calmada, cariñosa y cercana para que en caso de haber sido víctimas se atreva a contarlo”. En todos los casos, matiza la psicóloga, “la culpa es el obstáculo principal para salir de esta situación, por ello es importante generar un clima en el que el menor se sienta cómodo y sienta que no se le va a regañar. Si finalmente llega a contarlo es fundamental hacerle sentir que no ha hecho nada malo, transmitirle que le creemos y que ha sido muy valiente al contarlo. Y asegurarnos de que la persona agresora no pueda acceder al menor”.

“El agresor manipula al menor para ganarse su confianza”

habiendo entre ellos una diferencia de edad significativa, o una asimetría de poder por el nivel de madurez”, explica la profesional.

Las formas de violencia sexual en las redes son dos, el ‘sexting’ y el ‘grooming’. “La primera consiste en el intercambio de imágenes o vídeos de sí mismo de alto contenido sexual. Y la segunda, ocurre cuando un adulto contacta con un menor a través de las redes o mensajería instantánea, ganándose su confianza para involucrarle progresivamente en actividades sexuales. Puede ser un total desconocido, que en ocasiones se hace pasar por

AHORA QUE LO VES, DI NO MÁS

CAMPAÑA DE UNICEF sobre el abuso sexual infantil

Tú puedes ser tu propio Superhéroe

LAS 3 SÚPER REGLAS:

- 1 Lo que es mío es mío, lo que es tuyo es tuyo**
- 2 No guardes secretos malos**
- 3 Debes buscar y contar con adultos en quien confiar**



El 'ciberbullying'

PREVENIR, DETECTAR Y ACTUAR

Esta semana la psicóloga y terapeuta gestalt Yose Pardo Esteban trata el tema del 'ciberbullying' o ciberacoso con interesantes consejos para prevenir y poder detectar a tiempo



YOSE PARDO, Psicóloga

"Es importante educar en el respeto, la información y la comunicación. Los menores violentos no nacen violentos, por lo que la educación en valores favorecerá que sean personas respetuosas y comprensivas con los demás"

fácilmente accesible al resto de las personas e invade la intimidad de la víctima. Este último tipo de 'ciberbullying' resulta más dañino, ya que el anonimato y la desprotección causada es mayor que en el caso del 'bullying' presencial". Y luego está el 'grooming' o 'engatusamiento' en castellano, añade la profesional, que es una relación asimétrica de poder entre un adulto y un menor de edad. El adulto tratará de vincular y/o engatusar al menor con el objeto de tener imágenes o vídeos del menor para obtener placer sexual. El ciberacoso se da entre iguales. Aquí no".

¿Qué hacer en caso de detectar un posible caso de 'ciberbullying'? "Lo más importante es hablar con el menor sin reprocharle absolutamente nada. Tengamos en cuenta que cualquier víctima de violencia se siente incapaz de expresarse por miedo y por el sentimiento de indefensión aprendida, considerando que lo que le ocurre es producto de

"El que acosa por las redes suele ser una persona fría y calculadora"

algo que ha hecho erróneamente. Es importante que sienta la confianza y la empatía para poder abrirse a hablarlo. Los padres y madres somos agentes importantes en su desarrollo personal. Un niño acompañado y entendido en este tipo de situaciones vivirá el amparo y la protección, favoreciendo su estima y la posibilidad de volver a comunicar cualquier dificultad que tenga. A veces no sabemos gestionar lo que le pasa a los hijos y la angustia la resolvemos o anulando lo que pasa o sobre excitándonos, lo que da lugar a que el niño se asuste y no vuelva a comunicarse. Es importante dialogar, escuchar y buscar los cauces legales para denunciar y llevar hasta las últimas consecuencias lo que le esté pasando a nuestro hijo, desde una posición templada y firme". En España el acoso a través de las TIC está regulado por el Código Penal.

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

Micaela Fernández

Joel tiene 12 años. Es su primer año de instituto y ya va solo a clase con algunos amigos. Este curso ya tiene móvil, así sus padres están más tranquilos. Es un niño de buenas notas y todo transcurre con normalidad, hasta que de repente, Joel empieza a estar triste. Apenas sale porque dice que tiene mucho que estudiar, pasa mucho tiempo encerrado en su habitación, los profesores aseguran no haber notado nada raro. Pero cuando sus padres le preguntan por los amigos, por las redes sociales... se pone muy nervioso y huye del tema. Parece que algo le está pasando a Joel: está siendo víctima de 'ciberbullying'.

Esta semana hablamos con la psicóloga **Yose Pardo** sobre 'ciberbullying', ciberacoso o acoso virtual. Ella ha trabajado en los últimos 17 años con adolescentes con medidas judiciales y se dedica a la docencia ofreciendo talleres formativos y de concienciación sobre el acoso escolar, la prevención de adicciones y sexualidad. "El acoso virtual o 'ciberbullying' se denomina al acoso que se da en internet, en redes sociales o a través de cualquier plataforma digital. Sería cualquier uso de las nuevas tecnologías para menospreciar o despreciar a una persona que

"Es importante estar atento a cualquier cambio del pequeño"

en este caso es la víctima de dicho daño. El 'ciberbullying' se puede dar a través de amenazas, discriminaciones, burlas, chantajes, desprecios de cualquier tipo de conducta de la persona víctima". Lo que precisamente le estaba ocurriendo a Joel, el per-

Claves para detectar

"Es importante estar atentos a cualquier cambio de reacción de nuestro pequeño: tristeza repentina, aislamiento, no querer acudir a determinados sitios o estar nervioso ante cualquier acceso a internet"

A nivel legal

"El acoso a través de las TIC está regulado por el Código Penal, en su ley 1/2015 del 30 de marzo, incorporándose a los delitos informáticos. Actualmente hay mucha sensibilidad por parte de los cuerpos de seguridad para este tipo de violencia y hay una policía encargada de llevar el registro de este tipo de situaciones"

sonaje ficticio que hemos inventado para introducir el tema a tratar. ¿Y cuáles son esas primeras alertas que indican un posible caso de acoso virtual? Le preguntamos a Pardo, también diplomada en Trabajo Social y Terapeuta Gestalt. En principio, asegura, habría que tener en cuenta que un menor de corta edad no debe entrar en internet solo. "Cuando son más mayores y empiecen a querer hacerlo, inicialmente deben estar siempre acompañados", para controlar qué plataforma usan y qué contenido les aporta. "Es importante estar atentos a cualquier cambio de reacción del pequeño: tristeza repentina, aislamiento, no querer acudir a ciertos sitios o estar nervioso ante cualquier acceso a internet".

La importancia de la prevención

"Es imprescindible estar cerca de nuestros hijos cuando acceden a internet, aproximarnos a las redes sociales que tengan y aprender qué es lo que le motiva de cada una para tener un dominio de ellas. De esta manera, en el caso de observar alguna reacción diferente del niño, podremos ver de dónde viene y responder rápidamente a este tipo de conductas. Es nuestra responsabilidad hacernos expertos en estas tecnologías aunque no sean de nuestro

Al detalle

El 40% de los jóvenes encuestados en España sufrieron ciberacoso en su infancia. Según una encuesta realizada por Save the Children en 2019 a 400 jóvenes de todo el país



Enlaces de interés

www.soyandrea.es

www.control-parental.es/tag/parental-click

www.anar.org

agrado", opina la psicóloga.

En cuanto al perfil del acosado y del acosador, Yose explica que "no hay un perfil específico para ser víctima de 'ciberbullying'. Cualquier persona es diferente, por tanto, cualquier elemento destacable sea físico, psicológico o conductual puede generar motivo de juicio, rechazo o menosprecio en la otra persona. El problema se agrava cuando la víctima es menor edad, ya que no tiene recursos disponibles para hacerle frente y no se siente con la capacidad de comunicarse abiertamente sobre lo que le está ocurriendo, puesto que considera que es provocado por ella misma. ¿Y con respecto al acosador? "El violento presencial suele ser una persona violenta no solo en redes sociales, sino también en otros escenarios. Tiene una dificultad enorme para sostener las emociones desagradables, sobre todo la ira y la frustración y muestra un locus de control externo que implica

no asumir su parte de la responsabilidad en lo que le sucede. Las personas violentas tienen dificultad para resolver los conflictos. En cambio, el acosador que es únicamente violento en redes sociales, puede ser una persona fría y calculadora, que medita antes de hacer daño, por lo que su personalidad es más difícil de observar y detectar".

Para la psicóloga "es una responsabilidad de todos, sobre todo de los adultos, hacernos cargo de que la violencia está muy interiorizada en nuestra sociedad. No nacemos violentos, nos vamos haciendo y conforme la sociedad nos invita a llevarla a cabo, normalizamos este tipo de respuestas, teniendo una notoriedad pública que genera mayor reconocimiento social y refuerzo positivo en el que es violento".

'Ciberbullying' y 'bullying' tradicional

El acoso escolar 'tradicional' se diferencia del 'ciberbullying' porque es presencial y se da a través de miradas, chantajes, agresiones físicas, extorsiones, presiones sociales, etcétera, en presencia física del violento y la víctima. Y hay dos tipos de 'ciberbullying', explica Yose, el que se da tras un tiempo de violencia presencial, cuando la persona acosadora ve más atractivas y reforzadoras el uso de las redes para dañar a la persona. "En este caso el daño es sumativo". Y el segundo tipo de 'ciberbullying', "es cuando el violento acude a las TIC para amenazar a la víctima en una violencia premeditada y anónima. Se basa en una relación asimétrica de poder en donde hay un dominio de las redes e internet, hay un anonimato que genera mayor impotencia por parte de la víctima y los familiares y un sentimiento de desprotección frente al daño. El acoso se hace más



Esta semana la psicóloga Cristina Pérez nos habla de las pantallas como herramienta para el aprendizaje. Eso sí, la profesional insiste en fomentar entre los niños un uso responsable y limitado de las tecnologías

Micaela Fernández

Ante el interrogante de si las pantallas hoy en día deben estar presentes en la educación de los niños, la psicóloga **Cristina Pérez** no expresa ninguna duda: “La respuesta es sí. Las pantallas son parte de la realidad de nuestra infancia. No solo han nacido y están creciendo con ellas sino que además les van a seguir acompañando a lo largo de su desarrollo. Negarlas y no ayudarles a integrarlas en sus vidas sería dejarlos sin herramientas y habilidades en el maravilloso, pero a veces peligroso mundo digital”. Y ahí está el temor de muchos padres, ¿dónde está el límite entre lo recomendable y lo perjudicial? Esta semana, en ‘Familias y pantallas’ vamos a aportar más interesantes consejos de los profesionales. Cojan papel y lápiz.

“Como padres, como educadores, nuestra misión será educarlos en un uso limitado y responsable de las pantallas, debido al gran impacto que tienen en su cerebro a lo largo de las diversas etapas del desarrollo”, advierte Pérez. Para ello, los padres deben formarse para poder ayudar más tarde a los hijos a gestionar su mundo digital. Y cómo se deben usar las pantallas en familia como recurso de aprendizaje y no solo

“En el aula las pantallas también deben ser un recurso más”

como entretenimiento? “Las pantallas ofrecen un gran abanico de posibilidades con fines didácticos tanto en el medio escolar como familiar”, añade la psicóloga, por cierto, también orientadora en un colegio. Así, los niños pueden usar vídeos de la red para reforzar contenidos escolares, se pueden usar los diversos buscadores para satisfacer dudas o curiosidades. Otro de los usos más comunes de las pantallas en el hogar son las aplicaciones didácticas para acceder a contenidos pedagógicos. “Sin lugar a dudas, estas van a tener un impacto positivo en la adquisición de ciertos aprendizajes a ciertas edades pero habrá que tener cuidado en su uso, ya que en ocasiones nos pueden generar una falsa tranquilidad”, advierte la profesional.



EDUCAR

¿Con o sin pantallas?



“Podemos pensar que cuanto más las use, más aprenderá. Pero esto es erróneo”, sobre todo si la edad del menor es inferior a tres años y el tiempo de exposición es mayor del indicado. “Y es aquí donde, en ocasiones, está el problema. No sabemos establecer el equilibrio entre un uso adecuado y un uso abusivo de las pantallas”, expone.

Encontrar el equilibrio

Las normas de uso deben establecerse conociendo las necesidades, demandas y gustos de todos los miembros de la casa. Estas normas se establecerán de forma democrática, siendo el adulto el que guíe la toma de decisiones. “Las normas serán creadas entre todos y para todos. Hay que comunicar a los hijos de forma amable y desde la ayuda los beneficios y los peligros del uso irresponsable de la tecnología. Sería positivo acompañar al niño en sus primeros usos con la tecnología y le iremos preparando para poder navegar de forma cada vez más autónoma y segura. Cuando el niño adquiera cierta autonomía es importante ofrecer un marco de confianza, combinada con la supervisión frecuente del adulto”.

Es recomendable el uso de filtros para controlar la información a la

que se expone el menor. “Esto ayudará a que más tarde y de forma progresiva, se fomente el espíritu crítico del niño ante los contenidos que la red le ofrece. Conocer los diversos Sistemas de Control Parental y cuando los niños son más mayores y tienen acceso a redes sociales es importante informarles de los peligros: falsas identidades, usos de chat en los videojuegos en línea, información que no deben nunca dar, etcétera”, apunta la profesional.

Se debe distinguir claramente si se van a usar las pantallas con fines lúdicos o educativos. Y en ningún caso abusar del tiempo de uso acordado. En líneas generales no se debe hacer uso de videojuegos más de dos

“El problema es no saber equilibrar el uso adecuado y el abusivo”

horas seguidas los fines de semana y los días de diario no más de 20-30 minutos según la edad del niño.

“Podemos hacer posible el uso de las pantallas en el hogar como actividad lúdica sin que esto suponga un riesgo para el bienestar de la dinámica familiar en general y el desarrollo del niño en particular”, asegura Pérez. Incluso ella ve viable la convivencia

“de forma armónica de los juegos tradicionales y de los relacionados con la tecnología”. Ahí van algunas claves.

Una vez que en el hogar están establecidas de manera democrática, desde el respeto y el entendimiento, las rutinas, responsabilidades y normas generales, podemos incluir el uso de las pantallas para pasar el tiempo libre. “Estableceremos un tiempo concreto de uso, un lugar, un momento y el tipo de juego”. Eso sí, los padres, deben “ofrecer un amplio abanico de actividades alternativas a las pantallas”. Juegos de mesa, actividades al aire libre, música, baile, manualidades... “Y será también una buena práctica conversar sobre ellas después de cualquier actividad en familia. De este modo se hace evidente y consciente lo gratificante que este tipo de actividades son también”, manifiesta.

Muchos padres manifiestan miedo a que los niños se “enganchen” a las pantallas... Y lo cierto es, según Pérez, que “el mundo digital ofrece al niño una gran cantidad de herramientas y contenidos muy atractivos y de fácil acceso. Además estos contenidos son muy gratificantes, lo que conlleva a una activación rápida del sistema de recompensa”. Así, “si el niño hace un uso muy prolongado de las pantallas el sistema de gratificación cerebral se hiperactiva y se desencadena una conducta adictiva”. “El secreto está, una vez más, no en negar el uso de las pantallas sino en hacer un buen uso de ellas”, indica.

Las pantallas en el aula

“La tecnología ha llegado a las aulas para quedarse y por tanto será necesario hacer uso de ellas de forma responsable y amable”, opina la psicóloga. Del mismo modo que ocurre en el hogar, en el colegio el uso de la pantalla o de otros recursos como



CRISTINA PÉREZ, Psicóloga

“Cuanto más vías de entrada de información tenga el niño en un aprendizaje, mejor lo aprenderá. Las pantallas podrán ser un recurso más pero nunca el recurso”

tablet u ordenadores personales “será un recurso más”, como lo es el libro de texto, la información que da el profesor o las múltiples experiencias a las que a través de diversos medios se expone al alumno. “Estas experiencias sin duda son las más importantes en cuanto a la consolidación del aprendizaje se refiere. En estas actividades donde el niño participa y construye su aprendizaje de forma activa y opera con la información que el medio audiovisual u otro medio le proporciona, es donde comienza el aprendizaje. Después, una vez que la nueva información se integra con la antigua información que el alumno tiene, se produce el aprendizaje significativo, ese que quedará en nuestras memorias a largo plazo y al que podremos acceder

“Establecer un tiempo, un lugar, un momento y el tipo de juego”

para usarlo cuando lo necesitemos”.

Así, “igual que las experiencias prácticas en el aula no pueden ser sustituidas por el aprendizaje a través de la pantalla, tampoco las pantallas pueden sustituir otro aspecto fundamental del ámbito escolar: nuestro cerebro aprende en contacto con otros. Los aprendizajes se producen en conexión con sus iguales y con el profesor como mediador y facilitador del aprendizaje”.

Con todo esto, concluye Pérez, “el entorno escolar es un medio rico en experiencias hechas en un contexto social que no deben ser sustituidas en ninguna medida por el uso abusivo de las herramientas digitales. No podemos olvidar que cuantas más vías de entrada de información (sistema táctil, sistema visual, sistema propioceptivo, sistema vestibular, sistema auditivo y sistema gustativo y olfativo) tenga el niño en un aprendizaje y cuantos más tipos de actividades y por tanto más partes del cerebro use en un aprendizaje, mejor lo aprenderá y mejor usará ese aprendizaje en el futuro. Por lo tanto, las pantallas podrán ser un recurso más del entorno escolar pero nunca el recurso”.

SI TIENES ALGUNA DUDA

o algún tema que te gustaría tratar en esta sección, puedes escribirnos a:

mijassemanal@mijascomunicacion.com



“Es hora de que la tecnología entre dentro de nuestra tarea educativa”

Sin excusas, sin miedos y sin culpas. La psicóloga Alicia Banderas propone a los padres en su nuevo libro ‘Habla con ellos de pantallas y redes sociales’ que incluyan cuanto antes las pantallas en la educación. “Ya no podemos mirar para otro lado”, asegura

Micaela Fernández

Como muchísimos padres, la psicóloga, escritora y divulgadora **Alicia Banderas** también vive la educación digital con cierto respeto. Ella también es madre y es consciente de que las familias tienen hoy por delante un gran reto: “tenemos que educar a nuestros hijos en un uso responsable y saludable de las pantallas. La tecnología ya forma parte de nuestra vida y de la suya y es un tema que hay que abordar”, de manera urgente y sin excusas. En su nuevo libro ‘Habla con ellos de pantallas y redes sociales’, Banderas propone un plan de acción para las familias. Consejos y herramientas para trabajar con los hijos, juntos y no en constante confrontación.

Mijas Semanal. En su último libro, ‘Niños sobreestimulados’, reconoce que fue un tanto “crítica” con las tecnologías por los peligros que pueden esconder, pero ahora está convencida de que hay que integrar las pantallas en la educación.

Alicia Banderas. Es verdad que fui crítica con las pantallas, por el tiempo que los niños permanecían delante de ellas. Pero al final te das cuenta de que es el hábitat natural en el que nos movemos nosotros y nuestros hijos. Las pantallas ya forman parte de la vida. Veía en consulta que había muchos conflictos por este tema y me di cuenta de que esto había que abordarlo. Lo mismo que educamos en valores en otros aspectos de la vida, como por ejemplo en hábitos alimentarios, las pantallas también tienen que ser incluidas en esta función de los padres. Tenemos que educarles en un uso responsable y saludable de las pantallas. Igual que nos preocupamos por cómo se portan nuestros hijos en

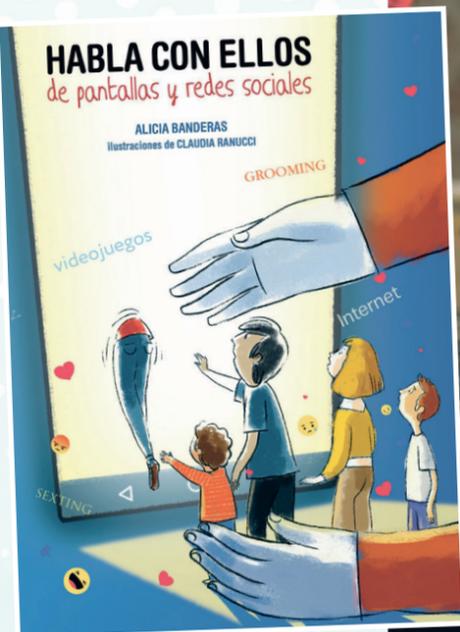
“Si piensas que la adolescencia es una etapa horrible, actuarás como si lo fuera, y acabará siéndolo”

el patio del colegio, en la calle, con los amigos... nos tenemos que preocupar por saber cómo se comportan en las redes sociales, porque es otra forma de socialización.

M.S. Su nuevo libro se presenta como una guía práctica, de hecho, por un lado se dirige a los padres y, por el otro, a los propios hijos.

A.B. Sí, es un libro muy ilustrativo y muy gráfico. Y tiene dos portadas. Una para los padres y otra para

Alicia Banderas Sierra, psicóloga, escritora y divulgadora. Trabaja en el ámbito de la psicoterapia, de la salud, la educación y la sexología. Ha sido profesora asociada en la Facultad de Ciencias Sociales y de la Educación en la Universidad Camilo José Cela. Ha coordinado e intervenido en proyectos de educación para la salud y violencia de género. **Ha publicado tres libros: ‘Niños sobreestimulados’, ‘Pequeños tiranos’ e ‘Hijos felices’. Ahora llega ‘Habla con ellos de pantallas y redes sociales’, un libro ameno y riguroso para usar de forma responsable las nuevas tecnologías.**



los propios adolescentes. Propongo ejercicios prácticos para hacer conjuntamente padres e hijos.

M.S. Desde hace ya tiempo y especialmente con la cuarentena que vivimos hace un año, la tecnología está mucho más presente en nuestras vidas. Usted asegura que los padres ya no pueden mirar para otro lado y que deben incluir las pantallas en la tarea educativa.

A.B. Muchos padres, incluido yo, por rechazo, por desconocimiento, por miedo, han dejado a los niños frente a las pantallas solos y eso ha tenido un impacto emocional en su cerebro y en sus vidas y es hora de que eso entre dentro de nuestra tarea educativa. Ya no podemos dejarlo de lado, por la brecha digital, porque tenemos animadversión o porque lo desconocemos. Nos lo tenemos que plantear desde otra perspectiva. Si yo quiero que mi hijo nazca sano, saludable, feliz y lo más satisfecho posible, esto es otro área más a abordar. Esto también es educación en valores. A raíz del confinamiento tan severo que tuvimos se ha disparado el consumo digital, nos hemos dado cuenta de que necesitamos la tecnología, a nivel de ocio, trabajo, educación, para socializar... Ante una situación extrema hay veces que es adaptativo actuar de forma extrema como se ha hecho, pero ahora ya hay que hacer



Foto / Lunweg.



El libro incluye ilustraciones de Claudia Ranucci.

“El mejor acto de amor hacia los hijos es educarles en valores respecto a la tecnología. Tenemos que integrarnos, no dejar que lo hagan otros”

esa desescalada digital. Ya hemos visto que las pantallas forman parte de nuestras vidas, ahora hay que darle una vuelta a todo esto. Antes demonizábamos mucho las pantallas, pero como ahora hemos visto también su parte positiva, tenemos que educar a nuestros hijos en una salud digital.

M.S. ¿Y qué pasa con los padres que se encuentran perdidos a nivel tecnológico? ¿O aquellos que están en contra del uso de las pantallas?

A.B. Ha llegado el momento de que nos preguntemos ¿por qué rechazo la tecnología? Si no nos preguntamos, no vamos a saber qué nos pasa. Puede ser desconocimiento, pero hoy en día hay muchas formas de formarse. Es que si queremos a nuestros hijos, el mejor acto de amor es educarle

en valores respecto a la tecnología, porque es su salud. Ya tenemos que integrarnos, ya no nos podemos desquitar porque no es nuestra función o porque queremos que lo hagan otros, porque las consecuencias las estamos viendo ya en nuestras casas. Si no lo hacemos por comodidad, tendremos que chequearnos, porque lo que es cómodo hoy, mañana puede ser un problema. Más vale hacer un esfuerzo a nivel preventivo que tener luego problemas reales.

M.S. Muchos padres se sienten culpables porque están perdidos.

A.B. Lo que quiero es desculpabilizar a los padres, pero vamos a ir dando pasos, dándonos cuenta de por qué si tenemos que educarles en una salud digital. Lo mismo que quieres cono-

cer a los amigos de tus hijos, tienes que conocer cuáles son las redes sociales que usan, preguntarle por qué las usa y para qué. Hay que abrir vías de comunicación. Interesarnos por su mundo, cuando nuestros hijos ven que nos interesa su mundo, aunque a lo mejor te horroriza algo, y lo escuchas, solo ese paso es muy importante para conectar con ellos.

M.S. Propone que no se vea la adolescencia como una etapa horrible. Incluso defiende que padres e hijos pueden disfrutar de ella. Pero primero habría que entenderles, ¿no?

A.B. Sí. Hay demasiados mitos en torno a la adolescencia. A veces no les entendemos por miedo. Si nos puséramos 5 minutos a reflexionar sobre cómo éramos nosotros, qué riesgos corríamos... Lo veríamos de otra forma. No podemos hacer una guerra frontal y luchar constantemente contra ellos. A veces lo que nos da miedo, cuando tenemos dificultad para manejar algo, es como que no lo queremos ver. El miedo a veces no nos deja empatizar ni escuchar. De repente descubres que los hijos se van haciendo mayores, que tienen sus propios pensamientos, sus propias relaciones... Y eso asusta. Este libro también trata de abrir vías de comunicación con los hijos. Ellos van a caer

“Hay que abrir vías de comunicación con nuestros hijos, escucharles”

en muchas situaciones de riesgo, van a estar frente a una ventana abierta al mundo y van a tener que saber manejar esos riesgos. Es importante que sepan cuándo pedir ayuda, vamos a tener que ayudar a nuestros hijos a cuestionarse muchas de las cosas que ven, necesitamos mucho entrenamiento y solo si abres vías de comunicación vas a poder hablar de esas cosas. Más que prohibir contenidos, la competencia del siglo XXI va a ser el pensamiento crítico.

El libro de Banderas es una herramienta muy útil tanto para padres como para hijos para aprender a hacer un uso seguro de las tecnologías. ‘Ciberbullying’, ‘sexting’, ‘grooming’... son solo algunas de las potenciales amenazas que la web depara para los más jóvenes. Las pantallas han irrumpido en nuestra vida ocasionando preocupación y muchos conflictos. Para la escritora es “urgente” y necesario abordar este asunto desde una información veraz y rigurosa. No se pierda la próxima entrega de ‘Familias y pantallas’ de Mijas Semanal, con muchos más consejos para que el viaje cibernético de nuestros hijos tenga más experiencias agradables que piedras en el camino.

SI TIENES ALGUNA DUDA

o algún tema que te gustaría tratar en esta sección, puedes escribirnos a:

mijassemanal@mijascomunicacion.com



Micaela Fernández

Ha llegado el momento de ponerse manos a la obra. Ante la incorporación plena de las pantallas a nuestras vidas, los padres no pueden actuar ya de forma pasiva o indiferente porque los hijos las van a usar antes o después. Nos guste más o menos. Como ya publicó Mijas Semanal en la sección 'Familias y pantallas' la semana pasada, la psicóloga **Alicia Banderas** ha editado un nuevo libro que pretende ser una guía práctica para que padres e hijos adolescentes aprendan a utilizar las tecnologías de manera segura y sana. 'Habla con ellos de pantallas y redes sociales' es la última publicación de la escritora, que ve la luz, además, en un momento clave, ya que con la pandemia las tecnologías han irrumpido en nuestras vidas de manera exponencial.

Muchos padres sienten que el tema se les ha ido de las manos y se sienten perdidos como un barco a la deriva. Sin recursos ni herramientas claras para educar a sus hijos. "Igual que no dejaríamos en la calle a nuestro niño solo, ni cocinando solo... no le dejemos tampoco solo frente a una ventana

“Es importante saber lo que significa tener un hijo adolescente para no ponernos la tirita antes que la herida”

abierto al mundo. Ponerle un móvil en las manos a un niño antes de los 12 años es como darle un Ferrari o un Lamborghini. Para qué tienen que correr tanto si su cerebro aún no está preparado para resolver tantos problemas que pueden dar las redes", asegura Banderas.

La psicóloga, escritora y divulgadora propone en su libro que las familias trabajen la educación en valores incluyendo las tecnologías como una herramienta más. Ofrece "consejos para prevenir" para quienes tienen niños pequeños, así como pautas "para ir educando a los adolescentes para que cuando ellos se encuentren solos con situaciones de riesgo, se lo piensen dos veces y tengan claro por dónde se puede pasar".

Entender al adolescente

Una de las barreras que los padres con hijos adolescentes suelen expresar a la hora de conectar con ellos es que sienten que viven como en 'otro mundo'. "Es importante saber lo que significa tener un hijo o una hija adolescente para no ponernos la tirita antes que la herida", opina Banderas, convencida de que la adolescencia, vista "desde otra perspectiva", incluso puede ser apasionante. "Pese a lo que constantemente escuchan

“Tenemos que enseñar a los hijos a cuestionarse todo lo que ven”

En su libro 'Habla con ellos de pantallas y redes sociales' la psicóloga Alicia Banderas propone un pacto entre padres e hijos para aprender a hacer un uso seguro de las pantallas. Hay que entrenarles para que sepan autocuidarse cuando se enfrenten solos al mundo 'online'



Ilustraciones de Claudia Ranucci



ABRE BIEN LOS OJOS

Y manténlos bien abiertos. "Verás que habrá muchas cosas que te sorprendan". Nuestro hijo se está enfrentando al mundo, a un mundo tan complejo que no tiene las herramientas necesarias. Y se le está pidiendo una responsabilidad que ni siquiera nosotros tenemos. Por eso esto es pura educación en valores, es una educación transversal. Ellos están creciendo en un contexto muy difícil de digerir"

nuestros oídos sobre la terrible y temible adolescencia, nada más alejado de la realidad. Te invitamos a que te atrevas a mirar esta época de la vida de otra manera y a que la pintes de otro color para poder hasta disfrutar de ella".

"Yo siempre le digo a los padres que se imaginen que los cerebros de sus hijos están en construcción. Si saben que están en construcción y que cualquier cosa les puede impactar emocionalmente, no los dejarían solos frente a las pantallas", apunta Banderas. Todo esto de las tecnologías, asegura la experta, "es un reto para ellos, han ido de 0 a 100 y no ha habido esa educación que hace falta, porque a veces la tecnología y la ciencia van tan rápidas, que la psicología va por detrás". Incluso los padres se llegan a sentir

TU ERES UN MODELO

“Empecemos a pedir permiso a nuestros hijos sobre las fotos que subimos de ellos a las redes. Si nosotros empezamos con ese aprendizaje bicario, observacional o de imitación, nuestros hijos pedirán permiso también. Sabrán que hay mensajes que tienen un límite o que hay que pedir permiso. Si ellos van creciendo en todos estos valores, va a haber un cambio ya en esta generación"



en desventaja y sin recursos de los que tirar, ¿qué hacer entonces?

"También es una buena enseñanza para los hijos reconocer cuando no sabemos de algo, pero que vamos a trabajarlo juntos y buscar soluciones. No tenemos que sentir que es un fallo, sino una oportunidad de aprendizaje", indica la autora. "Navegar por la red se asemeja a hacer una travesía en alta mar con tu hijo. Puede ser una experiencia maravillosa, pero no exenta de riesgos e infortunios. Puedes ver avistamientos maravillosos, conocer gente, socializar, pero también se



AMOR INCONDICIONAL

“A veces, un detalle nubla otros aspectos de la realidad”.

Banderas propone eliminar las etiquetas de los adolescentes. "Son tremendamente creativos y tienen unas competencias fabulosas, pero se les penaliza demasiado". "Es importante tener en cuenta que su autoestima se basa mucho en los likes, debemos intentar darles un amor incondicional, que sepan que son mucho más que un número, que se autodescubran, que no se vendan por un puñado de likes, porque sino su autoestima sube o baja a golpe de like"

OJO CON LOS VIDEOJUEGOS

¿Por qué les apasiona jugar a partir de los 7 años? ¿Es afición o uso abusivo? ¿Sabe lo que es un loot box o 'caja botín'? ¿Por qué les perjudica? ¿Qué videojuegos incluyen violencia? Banderas también dedica varios capítulos a los videojuegos. "Los niños depositan ahí mucho de su autoestima, se empoderan con los juegos de estrategia". Los llamados loot box o cofres botín tienen mecanismos que se despiertan en la ludopatía. "Generan una expectativa en el cerebro. "Los videojuegos están diseñados para que nuestros hijos cada vez quieran jugar más y más". Ojo con esto, advierte

puede colar algún polizón a bordo. Entonces, ¿cuál es el equipaje que has de llevar? No puede ser una maleta rígida, sino flexible. Y abrir bien los ojos", aconseja Banderas. "Vamos a intentar caminar juntos y hacer este viaje en alta mar jun-



ALICIA BANDERAS, Psicóloga

"Creo que las sociedades avanzamos gracias a los adolescentes, porque siempre nos van a poner en una tesitura de avance. Siempre estamos un pasito por detrás"

ACUERDO FAMILIAR

Banderas propone acuerdos entre padres e hijos para que el uso que se haga de las pantallas sea saludable y seguro. Que se hagan tiempos de desconexión obligatorios, equilibrar el tiempo de pantalla con otro tipo de juegos, sugiere que los niños aprendan a autocontrolarse, a pedir ayuda cuando se equivocan, a poner sus propios límites... Los adolescentes piden "a gritos su libertad para decidir, para equivocarse por sí mismos, para descubrir quiénes son y lo que son capaces de hacer. Desean comprensión, alguien que los acompañe a vivirlo, hablando su mismo lenguaje, aunque es importante que nunca se nos olvide que somos sus padres y no sus amigos"

EDUCA EN VALORES

“No pueden educar a tus hijos ni otros padres ni otros hijos”. Para la psicóloga es importante que los padres se empoderen. Todo esto de la tecnología "es pura educación en valores". Hay que enseñar a los niños a empatizar, a autocuidarse, también habla de la reputación digital... "La red es tan rápida que a veces no tienen tiempo de pensar, tenemos que enseñarles a no ser partícipes ni testigos, necesitamos mucho entrenamiento y abrir vías de comunicación, vamos a tener que enseñarles a cuestionarse lo que ven"



NO TODO VALE

En relación a la sexualidad, los adolescentes se están educando a través del porno. Banderas advierte que "ya con 8 años los niños acceden a contenidos inadecuados, el porno ofrece una imagen muy distorsionada de la sexualidad. Se está construyendo una imagen de la sexualidad que no está conectada con el afecto. Tenemos que enseñarles a ser críticos con las cosas que ven". "Se están viendo formas de violencia y control sobre la pareja que antes no existían. Ni siquiera ellos son conscientes y se está normalizando", asegura. Para la psicóloga, desde luego "el mejor 'sexting' es el que no se hace". Para ella es fundamental que los adolescentes aprendan a reapropiarse de sus vidas

SI TIENES ALGUNA DUDA

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

tos. Es una oportunidad para poder vivir la tecnología sin conflictos y poder hasta disfrutarla", concluye la psicóloga.



Micaela Fernández

Dicen que lo que se sube a internet deja una huella imborrable. Esta semana en 'Familias y pantallas' el director de la plataforma Pantallas Amigas, **Jorge Flores**, invita a reflexionar sobre la práctica de compartir imágenes en internet o redes sociales de los hijos por parte de padres y madres. Lo que se conoce como 'sharenting', la síntesis de las palabras inglesas 'share' (compartir) y 'parenting' (ejercicio de la parentalidad). Flores, informático especializado en educación, ciudadanía y bienestar digital y autor de múltiples guías para familias y profesionales, considera que este tema es tan importante que las familias deberían reflexionar sobre ello.

Mijas Semanal. Considera que el 'sharenting' requiere de una reflexión íno?

Jorge Flores. Sí, y voy a ser contundente, es un tema que precisa reflexión, un contrapunto, dando por supuesta la buena fe y la legítima ilusión por compartir las cosas bonitas de la vida como son los hijos. En primer lugar, se vulnera el derecho a la privacidad y a la propia imagen de las personas, aunque sean menores y aunque se tenga la patria potestad o custodia de los mismos. Eso no es un riesgo, es un daño en sí mismo.

Confinamiento y vacaciones, dos momentos con tendencia al aumento del 'sharenting'

Es además un hecho que no reporta ninguna ventaja objetiva que supere ese daño y los potenciales riesgos. Tenemos la responsabilidad de custodiar su privacidad, no el libre derecho al uso arbitrario sobre ella. A partir de ahí, depende de edades y circunstancias. Las imágenes pueden facilitar la labor de ciberacoso, tanto entre iguales como por parte de depredadores sexuales. Sabemos, por ejemplo, lo fácil que es ya trucar imágenes e incluso vídeos simulando una identidad diferente. Esto es más fácil cuantas más imágenes hay de una persona accesible. Por último, se lanza un mensaje negativo que tiene que ver con que cada cual comparte

Y si aún queremos compartir imágenes de nuestros hijos...

ALGUNOS CONSEJOS

Estos consejos se incluyen en una campaña de sensibilización que desarrolla Pantallas Amigas en colaboración con la Agencia Española de Protección de Datos dirigida a los padres y que se activa periódicamente

1 NO SE RECOMIENDA crear una cuenta propia para el niño y subir fotos en dicha cuenta. Es mejor subirlas en las redes sociales de los adultos

2 PODEMOS PEDIR a los hijos que 'censuren' las imágenes que no quieran que sean compartidas. Es decir, que cuenten qué es lo que no quieren que se suba a redes sociales



¿Comparte imágenes de su hijo EN INTERNET?

El director de Pantallas Amigas, Jorge Flores, invita a reflexionar sobre el llamado 'sharenting', compartir imágenes de los hijos por internet. Una práctica que, por inocente que pueda parecer, tiene sus riesgos

las imágenes de otra persona sin consultar ni tener en cuenta sus deseos. **M.S. Háblenos de la huella digital.** **J.F.** Viene a ser el rastro que sobre cada persona queda en internet. Por desgracia, y este es el caso, no depende siempre de uno mismo. **M.S. Muchos profesionales recomiendan que se consulte a los hijos, cuando ya tienen cierta edad, sobre qué fotos y/o vídeos deben o no subir sus padres. ¿Comparte esta opinión?** **J.F.** Por supuesto, es una cuestión de ética, respeto y responsabilidad. **M.S. En muchos sitios se pide permiso para subir fotos de los niños, en el colegio, en las actividades extraescolares, en los deportes... ¿Dónde sí y dónde no?** **J.F.** Hay que ser prudente, mucho, pero tampoco entrar en paranoias. No confundamos el mensaje de responsabilidad y reflexión con el de alarma. Si en cierta manera hay anonimato,

como es la fotografía de un grupo de niños donde no se les identifica, la cuestión es diferente. No es comparable algo circunstancial de ese estilo con algo recursivo en un perfil ligado a una familia y a una identidad determinada. En resumen, mesura y anonimato en la medida de lo posible. Con más cuidado y cultura de la privacidad se pueden llegar a compromisos razonables que respeten todos los

El 56 % de los padres suben fotos de sus hijos que le podrían resultar vergonzosas, según un estudio de la Universidad de Michigan

intereses. Pongamos los medios para garantizar la presencia e inclusión de esos niños sin que sean reconocibles.

6 ACTIVAR LAS ALERTAS de Google con el nombre de nuestro hijo para que nos avisen si aparece en alguna búsqueda de Google

7 NO DAR LA localización de nuestro hijo y, si queremos hacerlo, hemos de tomar precauciones

8 COMPARTIR LA información bajo el anonimato y pixelar las caras de nuestros hijos para respetar su privacidad, sobre todo si son menores

9 SI ENVIAMOS imágenes o vídeos a través de mensajería instantánea, tenemos que asegurarnos de que las personas a las que enviamos dicho contenido son de confianza y no lo compartirán sin nuestro permiso

www.pantallasamigas.net/sharenting

M.S. ¿Hasta qué punto los padres son legalmente responsables de lo que comparten de sus hijos?

J.F. Cada cual es responsable de lo que hace o autorice. Los padres, tutores o guardadores legales, además, tienen la responsabilidad de proteger, poniendo los medios razonables para ello, a sus hijos en todos los aspectos de su vida.

M.S. Ponga algún ejemplo de una foto inocente con consecuencias negativas destacables.

J.F. Acosador que amenaza a su víctima con hacer daño a su hermano si cuenta algo sobre ello. Es algo relativamente recurrente en caso de depredadores sexuales.

M.S. ¿Tiene datos del 'sharenting' en España?

J.F. No, pero creo que no es difícil observar y sacar conclusiones.

M.S. Desde Pantallas Amigas invitáis a los padres a la reflexión, al menos.

J.F. Sí, es lo que estamos pidiendo, una decisión reflexionada e informada. Se debe tener presente que hay otros medios para compartir, que no siempre compartimos como pretendemos y que nunca podemos gestionar cómo otras personas manejan esas imágenes.



JORGE FLORES, Fundador y director de Pantallas Amigas desde 2004

"Hay que ser prudente, mucho, pero tampoco entrar en paranoias. No confundamos el mensaje de responsabilidad y reflexión con el de alarma"

10 razones

PARA EL USO RESPONSABLE DE IMÁGENES DE MENORES EN INTERNET

Cuestiones que los padres deberían tener en cuenta antes de subir imágenes de sus hijos a la red

1 TIENES la obligación de cuidar su imagen e intimidad, no el derecho de hacer uso arbitrario de ellas. Las personas menores de edad tienen derechos que deben ser protegidos de forma especial

2 TU HIJO NO GANA nada con la publicación de las imágenes. Aunque puede que tampoco le afecte negativamente, el saldo rara vez será positivo

3 PUEDE HABER distintos criterios sobre qué y cómo se comparten las imágenes de los menores por parte de sus progenitores. Cuando los progenitores no forman pareja, el 'sharenting' puede ser motivo de conflicto

4 ES POSIBLE QUE no seas consciente de cómo se están difundiendo esas imágenes. No siempre es fácil entender y gestionar la lógica y los cambios de gestión de privacidad de las redes

5 EXISTEN OTRAS formas más seguras para compartir imágenes. Es necesario limitar con quién compartir la información y elegir la plataforma adecuada

6 HABITUALMENTE se comparte más información que la que se aprecia a simple vista. Una imagen inocente puede contener detalles de contexto importantes e incluso geolocalización

7 AL COMPARTIR las imágenes con otras personas, estas pueden asumir que eso significa que las pueden publicar y que las imágenes no son tan privadas. Sin mala intención, de forma directa o indirecta, pueden expandir el alcance e incluso hacerlas públicas

8 LO QUE PUBLICAS escapa de tu control para siempre. Cuando algo aparece en una pantalla, es susceptible de ser capturado y reutilizado

9 COMPARTIR imágenes de otras personas sin su consentimiento puede ser una infracción de la normativa de protección de datos. No es un buen ejemplo para nadie, menos aún para los menores de edad

10 EN OCASIONES extremas puede comprometerse la seguridad de miembros de la familia. En casos de victimización de menores de edad se dan amenazas sobre terceros que pueden llegar a cumplirse



3 CERCÍORATE DE QUE las imágenes que se suban de los niños aparezcan SIEMPRE vestidos

4 LEER Y ENTENDER las políticas de privacidad de las redes sociales a las que subimos las fotografías

5 RECORDAR Y TENER siempre presente cómo se sentirán nuestros hijos si en un futuro se tuvieran que enfrentar a una imagen suya que subieron sus padres a Internet. ¿Podría dañar su autoestima?

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





Micaela Fernández

Si se le pregunta a cualquier familia con hijos adolescentes cuánto tiempo dedican a la tecnología, probablemente la respuesta sea “mucho”. Pero ¿cuánto? ¿Lo justo para no ser preocupante? ¿Demasiado como para empezar a preocuparse? ¿En la media de los amigos? La cuestión es que los niños de hoy usan la tecnología en su vida diaria para prácticamente todo. Y no nos engañemos, los adultos también.

Entonces, llegados a este punto, al igual que nos preocupamos por los deberes de los niños, su alimentación, sus horas de sueño, los amigos, sus hobbies... los profesionales insisten en que también hay que dedicarle tiempo a la educación online. “Lo que es evidente es que si vamos a vivir con la tecnología, es imprescindible alfabetizar digitalmente a los niños”, opina **Maialen Garmendia**, profesora de Sociología de la Universidad del País Vasco y una de las integrantes, desde 2006, del equipo español de la red europea de investigación EU Kids Online. Y, por cierto también, madre de un niño de 15 años que, como la mayo-

Los menores ya usan en un 43% internet para las tareas escolares

ría, también usa “mucho” el móvil.

EU Kids Online es una red de investigación multinacional que busca mejorar el conocimiento de las oportunidades, los riesgos y la seguridad ‘online’ de los niños europeos y de sus familias. En la actualidad trabaja en más de 30 países. “Llevamos más de 15 años investigando y hemos podido comprobar que en general han podido variar los usos de la tecnología, incluso este escenario pandémico que estamos viviendo, nos ha llevado a intensificarlo, pero es curioso ver cómo las tendencias no cambian tanto”, explica Garmendia. “Yo recuerdo que cuando empezamos a investigar lo que más valoraban los adolescentes de internet, ya en el 2006, era que es un espacio de sociabilidad, para estar en contacto con sus amigos. Y eso no ha variado”. La investigadora reconoce que ahora la diferencia es enorme en cuanto a dispositivos, pero el motivo principal para usar la tecnología sigue siendo el mismo. Antes los niños tenían que buscar un ordenador para conectarse y hoy llevan prácticamente un ordenador en su mochila.

Uno de los datos que aporta una de las investigaciones realizadas por EU Kids Online entre las familias españolas, detalla precisamente el tiempo que los niños dedican a las pantallas. Una media diaria de algo más de tres horas; 4,1 de media en el caso de los adolescentes de 15 a 17 años. Y es importante a tener en cuenta que este dato es de 2019, por

TIEMPOS DE CONEXIÓN DE LOS HIJOS, principal causa de conflicto ENTRE LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS

Un estudio de EU Kids Online invita a las familias a incluir la mediación parental como parte de la rutina familiar. Es clave en la educación digital que padres y madres aprendan estrategias para ayudar a los menores a aprovechar los beneficios de internet con seguridad. ¡Es hora de abordar la situación juntos!



MAIALEN GARMENDIA
Profesora Universidad del País Vasco
“Nuestro papel con los padres es acompañar a los hijos, ofrecerle alternativas, ponerles límites, acompañarles, apoyarles... Todo no es blanco o negro”

lo que cabe pensar que hoy los datos pueden ser aún mayores.

Otra cifra interesante es que las principales preocupaciones de los padres españoles son que un desconocido se ponga en contacto con su hijo (79%), su rendimiento escolar (78%), que otros menores traten de una forma desagradable a su hijo (77%) y su salud (70%). Y las tres causas más frecuentes de conflictos familiares en nuestro país son el tiempo que pasan los hijos conectados (58%), hacer los deberes (48%) y la hora de irse a la cama (45%). Por el contrario, las tres menos importantes son: cómo se visten, el dinero y

“Los resultados suelen coincidir bastante con la realidad”

lo que hacen con sus amigos (20%).

Mediación parental

Los estudios realizados por EU Kids Online también apuntan que solo un 12% de los padres encuestados afirma que sus hijos les hablan de las cosas que les molestan ‘online’. Por el contrario, cuando se les pregunta a los menores, ellos tienen una percepción muy positiva de la ayuda y

Consejos

GUIA DE MEDIACION PARENTAL

FUENTE: Internet Segura for Kids

PARA UN USO SEGURO Y RESPONSABLE DE INTERNET POR PARTE DE LOS MENORES

La mediación parental consiste en un conjunto de estrategias que emplean los padres para proteger a los menores en Internet. Se trata de conocer y disfrutar de la red, prevenir riesgos y detectar y afrontar problemas

Estrategias activas

SUPERVISIÓN: Estar al tanto de su día a día en Internet. Pregúntales sobre las apps que les gustan y sus contactos en línea

ACOMPANIAMIENTO: Compartir actividades en línea juntos

ORIENTACIÓN: Cuidar una relación de confianza. Potencia sus habilidades sociales y pensamiento crítico

Estrategias restrictivas

NORMAS Y LÍMITES: Coherentes, consistentes y pactados

CONTROLES PARENTALES: Apoyos técnicos complementarios. Limita contenidos y haz seguimiento del tiempo y tipo de uso de la Red

OPCIONES DE BIENESTAR Y SEGURIDAD: Configura las opciones de privacidad en las redes sociales. fomenta el pensamiento crítico



SI TIENES ALGUNA DUDA

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

el apoyo que les brindan sus padres. Por supuesto, también expresan mucha confianza en sus amigos. “Un elemento importante a la hora de que los hijos oculten un problema puede ser el miedo a la restricción que le impongan los padres respecto a la tecnología”, aclara la investigadora. Así, “los adolescentes primero tienden a compartir sus problemas con sus amigos, pero si el problema es serio, se lo comunican a sus padres porque saben que los van a apoyar y les van a responder”.

Ante este escenario y dada la importancia de crear un clima de confianza en la familia, los profesionales insisten en que hay que introducir, si no se ha hecho ya, la mediación parental como parte de la rutina familiar. “Nos referimos al papel que desempeñan

los padres de supervisión general del uso que hacen los menores de internet”, explica Garmendia. Y entre las distintas estrategias de mediación parental que existen (las habilitantes, las restrictivas, las de monitorización y las técnicas o filtros”, la profesora recomienda las habilitantes, “que consisten en compartir actividades online con los hijos, hablar del uso que hacen de la red... Es adoptar un

“Que haya un clima de confianza es más eficaz que limitar el uso”

papel de apoyo a los menores, de acompañamiento positivo”. Porque para la profesional la excusa ya algo añeja de algunos padres de tener miedo a lo desconocido “es ya algo muy viejo”. “Debemos ser

A nivel técnico, ¿qué podemos hacer?

HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL: No sustituyen la supervisión o el acompañamiento, pero pueden ser nuestras aliadas durante los primeros años de aprendizaje. Es aconsejable explicarles por qué son necesarias e ir adaptando sus funciones a su desarrollo y madurez



FILTRADO DE CONTENIDOS. Limita el acceso a determinados contenidos inapropiados

LÍMITES DE TIEMPO. Fijan un horario de uso y bloquean las aplicaciones o el dispositivo pasado ese tiempo

REGISTRO DE USO Y ALERTAS. Permiten supervisar la actividad del menor en el dispositivo: qué ha visitado o con quién ha contactado, y enviamos un aviso cuando el menor sobrepasa los límites establecidos



Los estudios

ACTIVIDADES, MEDIACION, OPORTUNIDADES Y RIESGOS ‘ONLINE’ DE LOS MENORES EN LA ERA DE CONVERGENCIA MEDIÁTICA

El informe fue elaborado por la Universidad del País Vasco para EU Kids Online. Se realizó en 2019 y se encuestó a 2.900 menores de 9 a 17 años de España. Ahí van algunos resultados interesantes:

- ▶ Más del 32% de los menores ha visto contenidos inapropiados y dañinos en Internet
- ▶ El 33% experimentó alguna forma de acoso
- ▶ El 26% recibió mensajes sexuales
- ▶ El 40% contactó en línea con desconocidos
- ▶ El 19% quedó en persona con un contacto de Internet



Este estudio presenta los resultados de una encuesta realizada en el hogar a 850 padres y madres españoles con hijos e hijas entre 9 y 17 años por el equipo de investigación EU Kids Online Spain de la Universidad del País Vasco

- ▶ Solo un 12% de los padres afirma que sus hijos les hablan de cosas que les molestan online
- ▶ El 56% de los padres defiende que la libertad para tomar decisiones relativas al uso de las web y aplicaciones debería estar marcada por la mayoría de edad

realistas y asumir nuestros límites”. Si los hijos son más hábiles que los padres en temas tecnológicos, “nosotros podemos ayudarles a que tengan un sentido más crítico, enseñarles valores, que contrasten las fuentes, ayudarles a hacer búsquedas... Y esa mediación parental debe empezar desde edades tempranas. Nunca sabes dónde se van a meter los niños. Hay que acompañarles y apoyarles”. “¿Y usted? ¿qué le parece el tiempo que su hijo dedica a la tecnología”, le preguntamos a la docente. “Me gustaría que dedicara más tiempo a la lectura, pero creo que la adolescencia es una edad difícil y al final creo que siempre queda algo de nuestra participación en su educación, va quedando ahí un peso y yo confío en que, pasada esta edad crítica, las cosas vuelvan un poco a su cauce”, reconoce.





Micaela Fernández

Cuántas veces le habrá oído decir a unos padres que su hijo no come si no se le pone delante de una pantalla. Y es que cuando los pequeños ven los vídeos se quedan absolutamente embobados, y comen sin ni siquiera ser conscientes, incluso, de qué ni cuánto están comiendo. Así, un estudio asegura que el tiempo que los menores españoles emplean en medios de ocio con pantallas, ordenadores, teléfonos móviles, televisión y videojuegos, influye de manera negativa en sus hábitos alimentarios. Esta investigación se enmarca en el estudio PASOS (acrónimo de las siglas en inglés Physical Activity, Sedentarism and Obesity in Spanish Youth), de la Fundación Gasol. “Hemos hecho el estudio para conocer la actividad física y la obesidad en niños y adolescentes españoles. Se ha evaluado en toda España a casi 4.000 niños y adolescentes y en Andalucía nosotros hemos medido a casi 700 niños y adolescentes”, explica la investigadora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UMA **Julia Wärnberg**, autora principal de este trabajo, que ha sido publicado en la revista científica ‘Journal of Clinical Medicine’.

Esta es la principal conclusión que se desprende de una investigación desarrollada por el grupo EpiPHAAN (Epidemiology, Physical Activity, Accelerometry and Nutrition) de la UMA y del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA). Los niños que han sido analizados tienen entre 8 y 16 años y pertenecen a 245 colegios de toda España. El objetivo era evaluar los niveles de actividad física,

Se analizaron a más de 3.800 niños y adolescentes de toda España, 700 de Andalucía

el sedentarismo, los estilos de vida y la obesidad de jóvenes españoles y sus familias. 13 grupos de investigación diferentes forman parte de PASOS. En concreto, EpiPHAAN se ha encargado de liderarlo en Andalucía, donde se han estudiado a más de 700 menores. “Nuestro grupo de investigación de la UMA ha profundizado entre los medios de ocio pasivo en niños y adolescentes, el nivel educativo de los padres y la dieta mediterránea y hemos encontrado que a mayor número de horas empleadas con móviles, ordenadores o televisión, encontramos peor adherencia a la dieta mediterránea”, añade **Napoleón Pérez**, miembro de EpiPHAAN y otro autor del estudio.

“La dieta mediterránea es una de las más completas, equilibradas y saludables, ya que previene la obe-

EL TIEMPO QUE LOS MENORES pasan frente a la pantalla INFLUYE EN SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Un estudio evidencia cómo la exposición a móviles y videojuegos de menores se relaciona con un peor seguimiento de la dieta mediterránea



ALGUNAS conclusiones

La población infantil y adolescente en España supera en prácticamente 1 hora al día la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre el uso de pantallas entre semana y en más de 2 horas y 40 minutos durante el fin de semana

La OMS recomienda un uso máximo de pantallas de 120 minutos diarios, tanto para la población infantil y adolescente (de 5 a 17 años de edad) e indistintamente para los días de entre semana como el fin de semana

3 de cada 5 niños y adolescentes no cumplen con la recomendación de la OMS de práctica de actividad física diaria. Por el contrario un 36,7% sí que alcanza un mínimo de 60 minutos de actividad física para los siete días de la semana

sidad y es un seguro de vida frente a las enfermedades cardiovasculares”, añadió **Wärnberg**. Y los resultados de este estudio indican que cuanto mayor es el tiempo que los niños y adolescentes están expuestos a pantallas, menor es el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y frutos secos, alimentos esenciales de la dieta mediterránea; y más alto el de dulces, golosinas y comida rápida.

Según señalan los expertos, el seguimiento por parte de los menores de una dieta mediterránea es importante para mantener buenos hábitos alimentarios, disminuir la probabilidad de sufrir obesidad infantil y para mejorar su salud en la

2 de cada 5 niños españoles de entre 6 y 9 años tienen sobrepeso u obesidad, según datos sobre la obesidad infantil de 2018

Entre un 42 y un 63% de los niños que presentan obesidad en la edad escolar, tendrán obesidad en la edad adulta



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



JULIA WÄRNBERG, investigadora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UMA

“Hemos hecho el estudio para conocer la actividad física y la obesidad en niños y adolescentes españoles. En Andalucía nosotros hemos medido casi 700 niños y adolescentes”



NAPOLEÓN PÉREZ, investigador Depto. Salud Pública y Psiquiatría UMA

“Nuestro grupo de investigación de la UMA ha profundizado entre los medios de ocio pasivo en niños y adolescentes, el nivel educativo de los padres y la dieta mediterránea y hemos encontrado que a mayor número de horas empleadas con pantallas, peor adherencia a la dieta mediterránea”

Estudio PASOS 2019, sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años
Gasol Foundation / Nov. 2019

www.gasolfoundation.org



“Hemos encontrado que a mayor número de horas empleadas con móviles, ordenadores o televisión, peor adherencia a la dieta mediterránea”

entre los que se encuentra una mala alimentación, así como un menor conocimiento y conciencia de aspectos nutricionales. “Cuando el nivel educativo de los padres es más bajo, esa adherencia a la dieta mediterránea también es peor, por tanto, menor consumo de comidas saludables”, detalla Pérez.

Es mejor comer sin pantalla

El debate de comer o no frente a una pantalla es ya bastante anti-

guo. Siempre se ha recomendado que mejor comer sin tele, y ahora también, es preferible sin móvil, sin tablets y sin videojuegos. Y son muchos los motivos que justifican este consejo. El niño al que se le pone delante de la pantalla para que abra la boca, no está pendiente de los elementos de saciedad, está distraído sin ser realmente consciente de los sabores y probablemente coma más de lo que necesita. Además, el niño está ajeno a la rutina alimentaria, se está perdiendo todo lo que ocurre en la mesa, por lo que no está aprendiendo ni disfrutando del tiempo en familia. En conclusión, a más pantalla, peor alimentación, menos actividad física y peor salud.



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”.



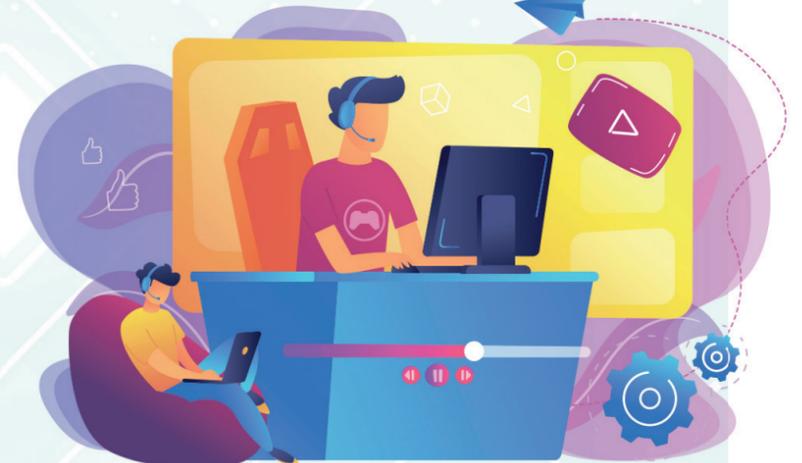
SI TIENES ALGUNA DUDA

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 ojo 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”.

IDENTIDAD DIGITAL

¿Quién digo QUE SOY?

La imagen que ofrecemos en la red tiene cada vez más peso. Los profesionales advierten: debemos ser conscientes de la identidad que proyectamos 'online'. ¿Y tú? ¿Qué imágenes das? ¿Cómo hablan los demás de ti? ¿Te etiquetan sin permiso?

Micaela Fernández

Alicia tiene 16 años, es deportista profesional. Desde pequeña, se dedica en cuerpo y alma a su deporte favorito. Sueña con llegar a lo más alto. Es una chica sana y buena estudiante. Tiene poco tiempo para estar con sus amigos, pero está en constante contacto con ellos a través de las redes. Un sábado, mientras ella descansaba en casa porque tenía una competición importante al día siguiente, un amigo colgó una foto antigua en la que también aparecía ella. Era de un cumpleaños y todos,

“Cualquier acción en la red deja una huella sobre nosotros, ofrece una imagen nuestra”

menos ella, salían brindando con alcohol. Casualidades de la vida, un ojeador deportivo profesional que la seguía desde hacía tiempo vio la foto y pensó, injustamente, “esta chica no está al 100 por cien preparada para el deporte de alto nivel”. Y dejó de fijarse en ella. Muy probablemente esa fotografía inocente cambió el

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

destino [por cierto inventado para esta sección] de Alicia.

Esta semana en Familias y Pantallas hablamos de la identidad digital: quién digo al resto del mundo que soy a través de la red. “En un entorno personal, laboral y social cada vez más presente en internet, la imagen que ofrecemos de nosotros mismos en la red va ganando un peso cada vez más grande que la identidad personal, física”, advierte la psicóloga del área de Sanidad del Ayuntamiento de Mijas, **Ana Belén García**. Con una amplia experiencia profesional con jóvenes, la profesional opina que “tenemos que ser conscientes de la imagen que proyectamos 'online', es decir, quién digo que soy”.

La identidad digital

Es la información que se tiene sobre una persona, empresa u organización que está presente en la red. La imagen que ofrecemos de nosotros mismos y que está formada por todo lo que volcamos en internet a través de cualquier medio, tanto la información que está presente en las redes que hemos publicado, como la dirección IP, mensajes de correo electrónico, nombres de usuario, personales, administrativos, detalles profesionales y sociales, fotos, vídeos, artículos, comentarios en foros, datos de geolocalización, preferencias religiosas, políticas, sexuales, gustos y aficiones. Es decir, “cualquier acción en la red deja una huella sobre nosotros, ofre-



ANA BELÉN GARCÍA
Psicóloga Área de Sanidad Ayto. Mijas

“¿Sabemos nosotros la identidad digital que estamos proyectando y las consecuencias directas de la imagen que damos? Todo lo que compartimos crea una idea que genera una reputación”

ce una imagen nuestra”. Y esta imagen se compone no solamente de lo que nosotros hacemos y decimos, sino también de la interacción con otras personas que, a su vez, hablan de nosotros: respuestas a mensajes, fotografías etiquetadas, i hasta tu ranking en la carrera que participaste y te inscribiste y sale publicado tu puesto! Todos estos datos pueden rastrearse fácilmente y forman parte de nuestra historia vital, de nuestra reputación digital”.

También hay que tener en cuenta, apunta García, que “creamos una

Cada persona tiene derecho a gestionar su identidad digital; nunca publicar sin permiso

idea sobre nosotros que genera una reputación, una opinión. Las empresas y organizaciones cuidan especialmente esa imagen con objetivos comerciales o sociales muy definidos y cada vez son más conscientes del impacto que puede ejercer entre sus consumidores o usuarios. Sin embargo, ¿sabemos nosotros la iden-

CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS HIJOS a proteger su imagen digital

Mostrar a los demás una imagen positiva

Pensar antes de publicar un contenido. ¿Me importaría que esta foto la viera cualquiera? ¿Seguiré sintiéndome cómodo con esa foto dentro de unos años? ¿Qué imagen transmite de mí esa foto? ¿Me podría perjudicar? ¿Aporta algo positivo o negativo a mi imagen en Internet?

Expresar su personalidad de forma auténtica y positiva. Es importante animarlos a crear contenidos que les hagan sentir bien y favorezcan su autoestima

Evitar transmitir conductas o hábitos poco saludables. La publicación de contenidos sobre violencia, odio, consumo de drogas y alcohol o prácticas de anorexia y bulimia, entre otros, pueden perjudicar su reputación digital

Proteger su privacidad y su seguridad

Limitar la difusión de datos personales o sensibles. De forma directa o indirecta

Configurar adecuadamente las opciones de privacidad.

Ser selectivo al aceptar amistades.

Reflexionar si en la vida real les contarían a esas personas lo que les cuentan en las redes

Reflexionar sobre el valor de la identidad digital

Conocer las consecuencias si la descuidan. Debemos explicarles los riesgos de publicar contenidos que perjudiquen su reputación en Internet, como el ciberacoso o dificultades para acceder a un puesto de trabajo en el futuro, entre otros.

Aprender a solucionar problemas. Que sepan cómo actuar si se produce un problema, solicitar ayuda, borrar contenidos o solicitar eliminarlos, en caso de que otros los hayan publicado.

Proteger la identidad digital de los demás. Cada persona tiene derecho a gestionar su identidad digital. Nunca se puede publicar información o imágenes de los demás sin su permiso



Basado en Internet Segura para Niños (www.is4k.es)





Con una gran experiencia en prevención de drogodependencias, Juan Díaz estudia ahora otro tipo de adicción: la de las pantallas. “A ver qué dicen los datos cuando se analice el antes y después de la pandemia”

Micaela Fernández

En un estudio que se hizo en los institutos de Mijas (a 1.319 chicos de entre 12 y 16 años) durante el curso 2019-2020 salió que uno de cada cuatro estudiantes presentaba entonces suficientes síntomas para ser diagnosticados de uso compulsivo o adictivo a las tecnologías. Datos actualizados sobre este uso que los jóvenes hacen ahora de las pantallas todavía no hay. Pero en plena pandemia, y tras el efecto que tuvo el duro confinamiento que se vivió en marzo del pasado año, todo hace indicar que el tiempo que los chavales (y todos en general) pasan delante de las pantallas sea bastante mayor. “Que de media cerca del 30 por ciento de los chicos sea adicto a internet es para echarse las manos a la cabeza, me parece una pasada”, opina Juan Díaz Salabert, psicólogo y uno de los fundadores de la Asociación Adiados que, en colaboración con el área de Sanidad

“Cuando los videojuegos no tenían internet la capacidad de adicción era mucho menor”

del Ayuntamiento de Mijas, realizó la encuesta de la que estamos hablando el curso pasado dentro del programa PienSATIC.

El profesional explica que a día de hoy aún no están los datos cerrados de la situación actual. “Estamos en ello. Estamos analizando los datos y probablemente en septiembre tendremos ese estudio comparativo entre antes de la pandemia y la situación de ahora”. Sin embargo, sin esos datos cerrados sobre la mesa, viendo el panorama y desde su experiencia, le preguntamos al profesional ¿qué resultados prevé? Y aunque García no quiere aventurarse, “se espera que sí habrá un aumento” del tiempo que los chicos dedican a las pantallas. Pero insiste: “habrá que ver también otras cuestiones”. Si los chicos que ya presentaban una adicción han empeorado, si los que ahora presentan problemas de uso compulsivo son usuarios nuevos, a qué dedican el tiempo frente a las pantallas, etcétera. Porque los usos

“LAS FAMILIAS NO SON realmente conscientes de lo que está ocurriendo”



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

Todo por un puñado de

Los ‘likes’ o ‘me gusta’ son uno de los factores que producen que se facilite o potencie la adicción a internet

¿El número de ‘likes’ son importantes para tu hijo? ¿Se alegra más o menos cuando sus publicaciones son valoradas por los demás? ¿El número de seguidores condiciona su vida?

Según explica el psicólogo Juan Díaz los ‘likes’, así como los checks o ticks de las redes sociales formarían parte de los factores que producen que se facilite una adicción a internet. “Es lo que en psicología conductista llamamos los refuerzos o las gratificaciones. Lo que ocurre que hace una conducta se refuerce o se potencia y cada vez sea más importante para nosotros.

Y esas gratificaciones, los ‘likes’, quizás sean la que más clara está, la que más en estado puro la podemos ver, pero también los sonidos de las notificaciones o ganar en el videojuego no sé qué cosa, etcétera, tienen el mismo efecto”. Los ‘likes’ son el reconocimiento social, “una de las gratificaciones más importantes para el ser humano”, detalla Díaz. “Que inmediatamente otra persona nos reconozca es muy importante. Así que, ojo con el efecto que tienen estas opciones de las redes sociales en los menores”

y la propia tecnología cambia constantemente.

En cuanto a las familias, Díaz opina que “no son conscientes de lo que realmente está pasando”. El trabajo que realizan desde Adiados va dirigido especialmente a los propios estudiantes, explica el psicólogo, que asegura que “es muy difícil llegar a las familias con hijos en edad de instituto”. Cuando hablamos de niños más pequeños es otra cosa. “A un padre no se le ocurriría dejar a su hijo ir a la calle cuando quisiera, a donde quisiera, con quién quisiera y hacer lo que quisiera”. Sin embargo, advierte, los chavales encuentran en internet ese espacio en el que hacen “lo que quieren”. Aún así, en

‘likes’



Entre los posibles síntomas de dependencia de internet destaca su uso como forma de afrontamiento de los problemas o los estados de ánimo negativos. Un 42% de las chicas y un 31% de los chicos así lo referiría en el estudio del curso pasado

El curso 2019-2020 un 70 % de los menores de Mijas reconocían conectarse a las redes sociales de forma diaria o casi diaria

Fuente: Adiados

aras de ser positivo, Díaz opina que la intervención que están haciendo con los mismos chicos está siendo muy productiva. “Aquí es donde está lo más positivo: la mayoría de los jóvenes son conscientes de la situación, reconocen cuándo puede haber un problema y saben que hay que tener

El curso pasado la mayoría de las chicas reconocía dedicar más de 2 horas diarias a las redes

cuidado. Aunque insisto en que debe ser un trabajo en las dos direcciones”.

Adicción a las pantallas

“Los chavales han caído en este mundo de las tecnologías como paracaidistas. Sin que nadie les guíe, les haga ver cómo y qué es todo esto. Y eso es lo que estamos intentando entre todos ahora, empezando a empezar a

hacer. Y pienso que hay mucho por hacer”, opina Díaz, para quien esto “es un tema apasionante que está pegando muy fuerte”. Tanto es así que, aunque se jubiló hace dos años como coordinador del Centro Provincial de Drogodependencias de Málaga, con más de tres décadas de experiencia, ahora se dedica a estudiar y prevenir sobre este otro tipo de adicción. “Se compara mucho la adicción a internet, con la adicción a las drogas. Estas, al fin y al cabo, el ser humano se las ha ido encontrando a lo largo de la historia, pero el tema de internet no es así, sino que internet está diseñado para que enganche. Las grandes compañías buscan continuamente la manera de que las personas estén cada vez más tiempo enganchadas a la pantalla”.

La base de cualquier adicción, explica el profesional, “es que haya gratificaciones, porque producen en el cerebro dopamina. Las drogas, unas más y otras menos, produ-



JUAN DÍAZ SALABERT
Psicólogo especialista en Psicología Clínica

“Recuerdo el día que vi a mi hijo, que hoy tiene 24 años, jugando a los videojuegos con los cascos y un micro hablando con los amigos. Ahí fui consciente del potencial que tenía aquella maquina. Cuando llegó internet a los videojuegos, lo cambió todo”



AUTOEVALUATE!

PienSATIC+ es un programa interactivo de prevención y reducción de los riesgos del uso problemático de las tecnologías de la información y la comunicación en estudiantes de enseñanzas secundarias. Entra en www.piensaticplus.org, donde encontrarás un sencillo cuestionario, tanto si eres un joven como si eres un familiar preocupado, para saber si tienes un problema de adicción o uso compulsivo de las TIC

cen en el cerebro dopamina, que es un neurotransmisor que nos hace sentir bien, a gusto e intentamos buscar más de ‘eso’ que nos hace sentir a gusto”. Es lo que ocurre por ejemplo con los ‘likes’, tanto que se habla de que hay personas que basan su autoestima en la cantidad de ‘me gustas’ que reciben en sus redes sociales. “Los likes nos estarían hablando de una de las ratificaciones más importante del ser humano, como es el reconocimiento social”. ¿Y por qué es tan fácil que un joven se enganche a la tecnología? Según Díaz, hay varios factores. El primero, simplemente, por el propio funcionamiento de internet. “Que es inmediato, ubicuo, está en todas partes, nos permite conectar con mucha gente...”. También hay que tener en cuenta la vulnerabilidad de las personas. Los jóvenes por el simple hecho de ser jóvenes ya son más vulnerables. “Su cerebro está en plena maduración”. Y, además, “todo esto no es al azar. Internet está diseñado para que funcione así, para que sea adictiva”, dice Díaz.

La importancia del diálogo

Con todo, el psicólogo pretende lanzar un mensaje de optimismo. Ni las pantallas son malas (todo lo contrario), ni todos los jóvenes abusan de la tecnología. Pero sí es importante, una vez más, la prevención y la educación en uso saludable. “Los familiares deben hablar con los chavales, se van a sorprender, porque están mucho más abiertos al diálogo sobre este tema de lo que creen. Son bastante transparentes y conscientes de la situación”. Incluso en estas edades, por muchas etiquetas que tengan los adolescentes de que es muy difícil llegar a ello, Díaz asegura que “son muy capaces de aprender a autocontrolarse”.



Micaela Fernández / Datos: M.F. y C.B.

Las pantallas deben estar presentes durante las vacaciones escolares? Ni sí ni no. Una vez más, no existe una respuesta única. Depende, aseguran los profesionales. De las edades de los niños, de las prioridades de cada familia, de los hábitos de los menores... “A los padres habría que preguntarles: ¿te dejarías el móvil en casa cuando te vayas de vacaciones?. Si tú como padre te lo dejas en casa, pues el niño también. Pero si no, pues déjale a él también que se lleve su tableta”, opina la psicóloga **Carmen Berzosa**, psicóloga de niños y adolescentes, especializada en el mundo de las emociones. “Esto va en la línea de no demonizar las pantallas, forman parte de nuestra vida”. Eso sí, matiza la profesional: “aquí lo interesante es acordar con los niños los tiempos de uso y de descanso, organizar el tiempo de manera razonable, llegar a un

“No hay que demonizar la tecnología, pero sí acordar con los niños los tiempos de uso”

término medio y pedirles opinión. Si en invierno solo dejamos pantallas los fines de semana, ahora en vacaciones que tienen más tiempo libre a lo mejor sí podemos dejárselas los días de diario”, sugiere.

En la calle, lógicamente, cada familia es un mundo. “En mi casa, por ejemplo no dejamos las pantallas hasta después de las doce y se los ponemos descansos”, explica **Samantha Duque**, madre de dos menores. “Yo tengo tres hijos, de 18, 13 y 10 años y la tecnología está muy presente en casa. Es muy complicado retirárselas a veces y creo que no se lo controlamos como deberíamos”, opina **Mónica Lago**, otra madre,

En general, los profesionales recomiendan combinar las actividades. Tanto de viaje como si nos quedamos en casa, hay tiempo para todo y se aconseja, sobre todo, que la tecnología no desplace a los amigos y que los niños no dejen de hacer aquellas actividades que hasta ahora les gustaban. Teniendo en cuenta las apretadas agendas que suelen tener las familias durante el curso, las vacaciones se pueden entender como un momento ideal para “compartir más tiempo en familia”, apunta Berzosa.

Y puede ser una buena idea aprovechar también el descanso vacacional para que los padres se interesen por los juegos o las redes que gustan a sus hijos, “acompañarles, acercarse a ellos, ver qué les gusta, jugar con ellos incluso. Podemos aprovechar para instalar los controles parentales, sobre todo cuando hablamos de niños más pequeños, para salvaguardarlos de los peligros que puede presentar internet”, continúa la



LAS PANTALLAS, ¿necesarias en vacaciones?

Depende de las circunstancias. Eso sí, se aconseja un uso racional de la tecnología y que los niños disfruten de experiencias reales, no solo a través de las pantallas

psicóloga.

Cuándo sí y cuándo no

Depende, claro. Pero para Berzosa hay un momento clave en el que debemos evitar el uso de las pantallas: los tiempos de las comidas. “La comida debe ser un momento de reunión social y familiar. Es interesante hablar con los niños de cómo ha ido el día, incluso que nos hablen de los juegos, debatir sobre las actividades que vamos a hacer durante las vacaciones... La tecnología inter-

Se recomienda aparcar el móvil durante las comidas: niños y adultos

fiere mucho en la conciencia nutricional. Hay muchos estudios que demuestran que niños que comen poco, cuando están con las pantallas comen mucho menos, y los niños que tienden a comer mucho, comen más”. Es precisamente lo que expresa **María del Carmen López**, abuela de una pequeña: “solo le ponemos


MÓNICA LAGO
 Madre

“Tengo tres hijos y la verdad es que las pantallas están muy presentes en casa, es muy complicado retirárselas a veces. Creo que no se lo controlamos como deberíamos y me gustaría que pasaran más tiempo haciendo otras actividades”

un poco el móvil para que la niña coma”. Porque, como argumenta la psicóloga, “frente a las pantallas los niños no son conscientes de si tienen hambre o están saciados”.

Los trayectos “quizás sí son un buen momento para dedicarlos a la tecnología, aunque también se pueden entretener los niños con otras actividades. Nosotros hemos viajado siempre contando los coches que pasaban o mirando las matrículas”, relata la psicóloga. Ni qué decir de que los niños sean capaces de


SAMANTHA DUQUE
 Madre

“Al pequeño sí que le acompañamos más y el mayor ya casi hace prácticamente lo que quiere. Intentamos establecer horarios, no pueden coger las pantallas hasta las 12, tienen que hacer descansos... y así vamos”

disfrutar mirando los paisajes por la ventanilla del coche.

Tiempos de desintoxicación

En el caso de los niños o adolescentes que presentan problemas de adicción o abuso en general de las tecnologías, las vacaciones sí que pueden servir para ‘desintoxicarse’. En cualquier caso, siempre habría que preguntarse si realmente necesitamos llevar encima todo el tiempo el móvil o la tablet. La clave está en no utilizar estos aparatos para


CARMEN BERZOSA
 Psicóloga

“Es importante no demonizar las tecnologías en general y aceptar que forman parte de nuestras vidas. Y aquí lo interesante es establecer acuerdos con los hijos para determinar los tiempos de uso, siempre en función de las edades”

todo, ya que los fabricantes se aprovechan para hacernos creer que los necesitamos, como cámara, como reloj, como GPS... Pero en realidad no necesitamos ni documentar cada momento ni por supuesto necesitamos subir ni compartir en redes cada instante. Una opción podría ser dedicar un rato a realizar las fotos o los vídeos que queramos, organizar las actividades que necesitemos y, a partir de ahí, ‘desconectar’ de la tecnología y disfrutar de la vida misma.

Algunos consejos

Sí ✓

Si los niños quieren aprovechar los trayectos para jugar con su tableta, no tiene por qué ser una mala idea. Aunque siempre hay otras alternativas para que disfruten del viaje. Que las pantallas no sean la única opción de entretenimiento

Sí ✓

Los tiempos ‘muertos’ esperando en el aeropuerto o en una estación de tren también puede servir para usar la tecnología

No ✗

Durante las comidas NADIE debería usar la tecnología, salvo una excepción. Son momentos que se deberían aprovechar para socializar

No ✗

En la piscina, en la playa, en una excursión, realizando cualquier actividad con amigos o familiares, lo ideal sería aparcar la tecnología. Dedicar un ratito a hacer las fotos o los vídeos que quieras, luego guarda el móvil y disfruta de la experiencia al 100%, no a través de una pantalla

¿Mamá, me puedo llevar la tablet?

Sí ✓
No ✗

Una vez más, los profesionales no tienen un criterio único. Depende de la edad de los niños, de sus hábitos, de las circunstancias... Pero sí que hay algunos escenarios en los que parece que hay unanimidad en cuanto a cuándo sí y cuándo no permitirles a los hijos el uso de pantallas


SI TIENES ALGUNA DUDA

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



NEGOCIAR CON LOS NIÑOS no tiene por qué significar una pérdida de autoridad

Durante las vacaciones también hay que establecer rutinas, eso sí: consensuadas con los niños, porque hay tiempo para todo

Micaela Fernández

En la última entrega de 'Familias y pantallas' nos planteábamos si las tecnologías son necesarias o no en las vacaciones. Una vez más, tenemos que aceptar que ya forman parte de la vida de todos y que, por tanto, la clave está más bien en cómo se utilizan las pantallas, durante cuánto tiempo, en qué momentos y para qué. Cuestiones que, dicen los profesionales, es importante que sean consensuadas y negociadas entre padres e hijos. "Que el niño participe en esa especie de negociación", aconseja **Lorena de Paz García**, del

"Igual que pasó en el confinamiento, en verano también hay que establecer rutinas"

Centro de Psicología Álava Reyes, especialista en atención temprana y psicomotricidad, con más de diez años de experiencia.

La profesional reconoce que el tema de negociar las normas con los niños "es algo que suele dar miedo a los padres, porque sienten que pierden autoridad. Pero para nada", remarca, "porque realmente quien tiene el control es el adulto". El niño podrá opinar y elegir entre varias opciones, pero son alternativas, por tanto, propuestas por el adulto. Si lo trasladamos a la comida, un ejemplo podría ser que el niño elija para merendar entre plátano o manzana;

✓ Establecer rutinas también en vacaciones



Si ahora dejamos a los niños más tiempo de pantallas, no olvidar que el verano se acaba y que luego será complicado volver a las restricciones. Así que: establecer rutinas también en verano, sin horarios estrictos, pero sí con normas (siempre consensuadas)

El uso de pantallas es mejor con amigos. Evitar que el uso pasivo y que los niños se aislen. Jugando con amigos también se fomentan las habilidades sociales.

✓ Pantallas como entretenimiento



Aprovechar el verano para jugar al aire libre y estar con amigos y familiares. Las pantallas también pueden tener su espacio, pero de manera supervisada

él elige, pero al fin y al cabo es fruta, que es lo que queremos.

Pantallas en vacaciones

"Cuando llega el verano hay bastante preocupación en consulta por el tema de cómo gestionar el uso de pantallas, porque la rutina cambia, los padres necesitan trabajar y la mejor forma que encuentran para distraer a los niños son las pantallas", explica De Paz. "Es una solución que a corto plazo es funcional, pero que a largo plazo conlleva muchos problemas. Estamos observando muchos problemas de conducta en los niños cuando se les intenta limitar", reconoce la psicóloga.

A veces se utiliza la pantalla como un "medicamento" o un "antídoto" y eso, remarca, "es un error. Pero también entiendo que es muy complicado hacerlo de otra manera. El uso de pantallas debería estar siempre supervisado por los padres, pero si trabajan, hay otro hermano o los

niños no pueden bajar al parque o a la piscina sin un adulto, etcétera, entiendo que es complicado", reconoce. Aún así, no hay que tirar la toalla y ni mucho menos abandonar por completo las normas durante las vacaciones. Ahí van algunos consejos.

Hacer hincapié en las rutinas

"Igual que pasó en el confinamiento, en verano también hay que hacer más hincapié en la rutina, para intentar limitar el uso de pantallas. Que

Se recomienda consensuar los tiempos de pantalla con los niños

cada uno organice en su casa su rutina, pero que haya una rutina organizada. Sin fijar tanto los horarios, sino establecer la agenda como algo lógico, más que como una imposición", apunta De Paz. Que haya cierto orden, en definitiva, aclara.



✗ No utilizar la tecnología para el control emocional

No enseñar a los niños a gestionar sus emociones con las pantallas como si fuera un medicamento. Es una solución inmediata, pero que a largo plazo conlleva problemas

Negociar las normas

A la hora de consensuar las rutinas, "también funciona muy bien darle a elegir a los niños entre dos opciones, para aumentar así su percepción de control de capacidad de elección. ¿Quieres jugar a esto o a esto otro? Mejor que decirle: ¿a qué quieres jugar? Porque si acotamos la elección es más fácil. Preguntarle su opinión, ¿cuándo quieres jugar?, ¿a media mañana o después de comer? Le estamos explicando que sí va a poder jugar y, además, él va a elegir, pero claro, entre las opciones que nosotros, los adultos, le planteamos.

Ofrecer alternativas atractivas

"No podemos quitarle la tablet y ponerle con deberes. A nadie le gusta dejar de hacer algo que le gusta mucho, por hacer otra cosa que no le gusta nada", ejemplifica la profesional. Entonces hay que pensar en una alternativa atractiva cuando queremos que se desconecte de la tecnología. Juegos de mesa, muy recomendados, actividades con amigos al aire libre, paseos por el campo, visitas a la playa o a la piscina... Habrá que anticiparse a ese momento y organizarse.



LORENA DE PAZ GARCÍA
Psicóloga

"No podemos darle la espalda a la tecnología porque está ahí y los niños han nacido con ella. En verano siempre preocupa en consulta este tema y es difícil gestionarlo, pero el uso de la pantalla siempre debe estar supervisado por los padres"

Ser un modelo para los niños

Es un consejo que no hay que olvidar nunca. "No podemos prohibirle al niño la tablet cuando estamos comiendo y estar nosotros con el móvil constantemente, porque caemos en una contradicción", recuerda la psicóloga. "Es normal que en verano aumente el tiempo de pantalla, pero cuanto los padres también están en vacaciones sí que no hay excusas; ahí sí podemos dedicar más tiempo a los hijos y aprovechar para hacer más cosas en familia". Según De Paz se está observando últimamente que a los adultos les cuenta mucho incluso ver una película de principio a fin sin estar con el móvil: "es un modelo que también están percibiendo los niños".

"No podemos quitarle la tablet y ponerle con deberes, sino ofrecerle alternativas atractivas"

No usar la pantalla como antídoto

"El uso de la pantalla tiene que tener un objetivo de entretenimiento, e incluso de aprendizaje, pero no usarla como un antídoto o un medicamento", dice De Paz. Nunca se debe utilizar la pantalla para controlar emociones. Si queremos que el niño aprenda a relajarse cuando está enfadado o sepa gestionar una frustración o el aburrimiento, explica la profesional, tiene que aprender herramientas de regulación emocional. "Si el niño no toma conciencia de su emoción y de cómo la gestiona, no va a aprender a gestionarla. Con la pantalla quizás se pueda relajar en un momento dado, pero ¿qué pasa si no tiene acceso a la tecnología?", añade.

Cuando el verano se acaba

"No hay que olvidar que el verano terminará y volverá el cole y que cuando vuelvan las restricciones, será difícil", advierte De Paz. Así que hay que recordar a los niños que si ahora tienen más horas de conexión es porque están en vacaciones, tienen más tiempo libre y es algo puntual.

SI TIENES ALGUNA DUDA

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



Micaela Fernández

Unos centímetros más atrás para mejorar el ángulo de un selfie si nos encontramos al borde de un acantilado puede ser mortal. Lo mismo ocurre si nos hacemos un autorretrato en el centro de una ciudad invadiendo sin darnos cuenta la calzada. Corremos el riesgo de ser atropellados. Ni qué decir de los selfies que se hacen conduciendo un vehículo, practicando un deporte de riesgo o en medio de una catástrofe natural, como una tormenta eléctrica, un incendio o un diluvio. Entre 2011 y 2017 en todo el mundo 259 personas perdieron la vida mientras trataban de sacarse un selfie, según un estudio del Journal of Family Medicine and Primary Care.

España es, además, el segundo país europeo y cuarto del mundo en el ranking de muertes por selfies. Países como Rusia e India ocupan las primeras posiciones de la lista. Pero resulta imposible contabilizar los fallecidos por lo que se conoce como 'selficidio', porque muchas de estas

España es el segundo país europeo y cuarto del mundo en el ranking de 'selficidios'

muertes no se califican como tal. Y es, debido a estos datos preocupantes, por lo que hace unos años empezaron a desarrollarse campañas para prevenir estas prácticas arriesgadas. La plataforma Pantallas Amigas, por ejemplo, puso en marcha la iniciativa 'Diez situaciones a evitar para un selfie sin riesgos'. Se trata de un decálogo en formato de viñetas y vídeos que relatan situaciones cotidianas en las que se pone la vida en peligro mientras tratamos de realizar una autofoto, ya sea en un entorno natural privilegiado, en situaciones de movilidad arriesgada o simplemente por no prestar la atención adecuada a nuestro entorno.

La moda de los selfies

Las redes sociales han ayudado también a popularizar la moda de los selfies peligrosos. Es verdad que algunas de estas muertes ocurren de manera accidental, por hacerse una foto temeraria sin pensar en las posibles consecuencias, pero es que de unos años para acá también se han popularizado los retos de hacerse fotos extremas por un puñado de likes.

Sin ir más lejos, este pasado mes de julio la 'influencer' **Sophia Cheung**, originaria de Hong Kong, que tenía en su cuenta de Instagram más de 17.000 seguidores que seguían atentos todas sus publicaciones en las que desafiaba los límites de la gravedad haciéndose fotos arriesgadas, lamentablemente falleció haciéndose una de estas imágenes. Sophia, de 32 años, había ido con



CONSEJOS PARA EVITAR selfies peligrosos

Entre 2011 y 2017, 259 personas en todo el mundo perdieron la vida mientras trataban de sacarse un selfie. Este verano, evita los autorretratos arriesgados



CARLOS GARCÍA

"Lo de los selfies me parece una moda muy peligrosa, porque no estás pendiente de lo que ocurre alrededor y, además, yo casi no uso las redes sociales"



JUAN PABLO TOMBA

La verdad es que no me suelo hacer selfies, en las redes sociales se ven muchas tonterías, la gente hace cosas peligrosas solo por una buena foto y no lo entiendo"



JUAN JOSÉ ESPAÑA

"Si me hago selfies normalmente, en lugares seguros normalmente, pero sí puede ser que alguna vez me haya sorprendido un coche o algo"



NICOLÁS RODRÍGUEZ

"Incluso en clase hablamos de este tema por un caso de unos chicos que se subieron a una torre eléctrica y se cayeron. No merece la pena arriesgar tu vida por una foto, hay que tener mucho cuidado"



JESSICA BENÍTEZ

"Soy madre de niños pequeños y veo que la gente está muy loca con lo de los selfies. A mis hijos siempre les digo que no vayan con el móvil por la calle, porque las cosas pasan en décimas de segundo"



JUANJO RUIZ

"No me hago muchos selfies, pero es verdad que se ven muchos chavales temerarios y luego pasa lo que pasa. También está lo de los retos de los amigos, a ver quién se hace fotos más arriesgadas"

tres amigos al parque de Ha Pak Lai, un entorno natural frecuentado por 'influencers'. Decidió aquel día que su imagen tenía que ser diferente a las que habitualmente se veían del lugar y procedió a tomarse un selfie al borde de la cascada Pineapple Mountain. La 'influencer' se situó al borde de la cascada, pero la mala suerte quiso que no pudiese volver a sujetarse tras tomarse la foto. Sophia realizó una mala maniobra y acabó precipitándose al vacío.

También este año, mientras se sacaban selfies, al menos 38 personas murieron en la India en medio de una tormenta eléctrica tras ser alcanzadas por los rayos. La foto de

un joven sacándose una foto mientras corría los Sanfermines en Pamplona en 2014 dio la vuelta al mundo hasta convertirse en trending topic, pasando a engrosar la lista de selfies más peligrosos. Ejemplos de fotos extremas con final fatídico, desgraciadamente, hay muchos. Por eso, este verano, una época en la que nos solemos hacer muchas fotos, debemos extremar la precaución. Educar a los niños en la prevención es fundamental: algo tan sencillo como no permitir que vayan andando por la calle mirando el móvil debemos tenerlo muy presente. Y, como siempre los adultos deben ser el mejor ejemplo.

"Las cosas pasan en décimas de segundo", opina **Jessica Benítez**, madre de dos pequeños. Muchos en la calle reconocen que se hacen muchas tonterías por una buena foto", dice **Juan Pablo Tomba**. "Es un tema que incluyo tratamos en clase, a raíz de un caso que fue muy sonado de unos chicos que se precipitaron de una torre eléctrica", comenta otro joven caleño, **Nicolás Rodríguez**. "Yo sí me suelo hacer selfies normalmente, pero seguros, aunque es verdad que alguna que otra vez me he podido dar un susto". Así que ya sabe, asegúrese primero de estar en un sitio totalmente seguro antes de disparar. Al fin y al cabo, es solo una foto.

SITUACIONES a evitar para un selfie seguro

A raíz del aumento del número de fallecimientos ocasionados por realizarse un selfie en los últimos años, se empezaron a realizar campañas de concienciación para evitar este tipo de situaciones de alto riesgo. La plataforma Pantallas Amigas, por ejemplo, ofrece la campaña 'Diez situaciones a evitar para un selfie sin riesgos' en el marco del proyecto SIC-SPAIN



Diez videos animados relatan situaciones cotidianas en las que se pone la vida en peligro mientras se realiza una autofoto. La información también está en www.selfieseguro.com



Cerca de animales salvajes

Evitar hacerse autofotos cerca de animales salvajes o que puedan causarnos daño. En 2014 la foto de un joven sacándose una foto mientras corría los Sanfermines dio la vuelta al mundo hasta convertirse en trending topic, pasando a engrosar la lista de selfies más peligrosos



En medio del tráfico

Donde haya tránsito de vehículos (trenes, coches...) a velocidad alta no se recomienda hacerse selfies. Hay quien ha fallecido atropellado por no estar pendiente del tráfico



Utilizando objetos peligrosos

Utilizando objetos peligrosos que requieran atención durante su uso no se deben hacer selfies, por ejemplo, cuando estamos cocinando



Conduciendo

Al transitar dirigiendo un vehículo de motor, una bicicleta o un patinete, tampoco se debe ir haciendo fotos. Párate un instante y retoma la marcha

En tormentas eléctricas

Cuando haya tormenta eléctrica, especialmente si se usa un palo de selfie metálico no se deben hacer fotografías. Recientemente salió la noticia de que, mientras se sacaban selfies, al menos 38 personas murieron tras ser alcanzadas por rayos en India

Además...

Evitar las autofotos cuando vamos subidos a una atracción de feria, cerca de situaciones violentas o arriesgadas (como peleas, tumultos, incendios...), realizando actividades de riesgo, como ciclismo, skate, escalada o esquí; y finalmente, se desaconseja cuando se pueda invadir la intimidad y privacidad ajena, incluso de manera involuntaria

SI TIENES ALGUNA DUDA

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



ESTE VERANO... ¿desconectamos?

¿Se han parado a pensar cuánto tiempo dedican al móvil? Y, sobre todo, ¿para qué lo usan? Los expertos recomiendan evitar el 'desplazamiento digital'. Es decir, que las pantallas no impidan que realicemos otras muchas actividades

Micaela Fernández

Mirando la pantalla del móvil muchas veces ocurre que nos estamos perdiendo lo que está ocurriendo en la vida real. Si considera que el tiempo que está dedicando a las tecnologías es excesivo o si le está ocurriendo eso mismo a sus hijos, el verano puede ser un "momento ideal" para realizar esa 'desescalada digital' de la que tanto se habla debido también al aumento significativo que se está haciendo de la tecnología por la situación de pandemia. Así lo recomienda también **Silvia Álava**, doctora en Psicología Clínica y de la Salud y directora del área infantil del Centro de Psicología Álava Reyes.

Este período estival, asegura la profesional, es el momento perfecto "para proponernos recuperar todas esas actividades analógicas, por decirlo de alguna forma, que teníamos quizás abandonadas. Paseos por la montaña, ir a la playa, leer un libro

"Lo primero es ser conscientes del uso y del tiempo que dedicamos a las pantallas"

o estar con amigos. Porque cuando lo haces realmente te das cuenta de que lo echabas de menos y de lo bien que te hace sentir". Hay estudios que apuntan que el tiempo que dedicamos a la tecnología en verano aumenta y, por tanto, le restamos tiempo a otras formas de ocio "más reales". Según un estudio realizado en España por galletas Príncipe, en el que participaron 1.000 padres de niños con edades comprendidas entre los 4 y 12 años, los menores dedicaban, solo el pasado mes de junio, una media de 75 horas semanales a las pantallas. "Y mientras más mayores son los niños, más tiempo están frente a las pantallas", advierte Álava, que participó en el estudio.

Momentos de desconexión

¿Qué recomiendan entonces los profesionales? "Evitar el desplazamiento digital, es decir, que el ocio digital no desplace otro tipo de ocio tradicional. Que ambos puedan convivir de una forma sana y saludable", detalló la psicóloga, que recordó que no

podemos olvidar los problemas que puede ocasionar el exceso de pantallas, tanto en niños como en adultos. Así, si los adultos pretendemos que los niños reduzcan el tiempo frente a las pantallas estas vacaciones: ¡ojo! con el ejemplo que damos los padres. "Ellos nos copian", apunta la psicóloga. "Así que no debemos poner límites a los niños y hacer nosotros lo que queremos". La desconexión debe ser de todos: "que los niños vean que nosotros también somos capaces de aparcar el móvil. Lo que ocurre es que la pantalla es muy cómoda, porque no necesitamos hacer un proceso de atención. Es una forma de entretenimiento bastante fácil y cómoda, de la que no debemos abusar", insiste.

En cuanto a consejos clave para reducir este verano el uso del móvil, "en primer lugar vamos a ser conscientes del uso que le estamos dando al móvil y también de cuándo lo estamos utilizando. Cuidado con matar el aburrimiento con la tecnología", apunta Álava. Lo mismo recomienda la plataforma Pantallas Amigas, que cuenta con una campaña que promueve el uso sin abuso del móvil en verano. La campaña de sensibilización se construye en torno a trucos clave para reducir el uso del móvil, dirigidos tanto a los adultos como a las adolescentes y jóvenes, ya que "la época estival supone un cambio de ritmos y rutinas que puede ser aprovechado para establecer hábitos más sostenibles", insisten desde la plataforma.

El verano es un "momento ideal" para la desconexión digital

Buscar tiempos de desconexión, practica el "modo avión", eliminar el sonido de las notificaciones, volver a usar el reloj para mirar la hora o el despertador de los de toda la vida en lugar del móvil, son algunas recomendaciones. "Debemos perder el miedo a no hacer nada, a la introspección y a conectar con nosotros mismos. La vida es mucho más que una pantalla", aconseja Álava. Deberíamos, por tanto, vivirla de verdad, no a través de un cristal.



TRUCOS PARA REDUCIR el uso del móvil

1. Analiza cuánto y cómo usas el móvil

Analizar cuánto tiempo y para qué utilizamos la tecnología y ser consciente de lo que nos perdemos por ello, es fundamental, según los psicólogos. Tener información ayuda a tomar conciencia y buenas decisiones

2. Desactiva el móvil desde antes de cenar hasta después de desayunar

Desconectar por la noche es necesario para disfrutar de un buen descanso. Los profesionales desaconsejan llevarse el móvil a la cama y hay muchos estudios que indican que el uso de cualquier dispositivo emisor de luz acaba por retrasar la conciliación del sueño y puede provocar incluso insomnio tecnológico que es ya, para algunos, la patología del siglo XXI

3. Elimina el sonido de las notificaciones

Eliminar sonidos y vibraciones asociadas a las notificaciones evita que reclamen nuestra atención constantemente y facilita así nuestro control sobre el aparato tecnológico. Si constantemente recibimos una notificación, constantemente miramos el móvil.

4. Retira de la pantalla principal apps que avisan de actividad pendiente

Tener que buscar si hay algo pendiente obliga a tomar conciencia de cuándo hacerlo

5. Restringe tu participación en los grupos de mensajería instantánea

Reducir la presencia en colectivos numerosos proporciona tiempo extra. Mantén tu presencia solo en aquellos que realmente te interesen

6. Define tus propios ritmos de comunicación y compártelos

Contar a tus contactos tus decisiones evita malentendidos y ayuda a desconectar. Informa a tus personas cercanas que te estás tomando un tiempo de desconexión digital

7. Practica el modo avión

Establecer momentos de no disponibilidad es una oportunidad y una necesidad. Por ejemplo a la hora de las comidas o cuando estamos con otras personas deberíamos centrarnos en la vida 'offline' o real y no en la online

8. Identifica momentos donde no precisas el móvil y ponlo fuera de alcance

Dificultar el acceso al dispositivo requiere un esfuerzo consciente para usarlo



SILVIA ÁLAVA
 Doctora en Psicología Clínica y de la Salud

"Hay que evitar utilizar la pantalla como un chupete o un saciador emocional. Cuando estamos cansados, irritados o aburridos, no debemos usar el móvil para solucionarlo. Para regular una emoción lo que mejor funciona son las estrategias activas, no las pasivas, como es el consumo digital"

SI TIENES ALGUNA DUDA

o algún tema que te gustaría tratar en esta sección, puedes escribirnos a:

mijassemanal@mijascomunicacion.com

9. Piensa en tus ojos, tus cervicales, tu espalda... y dales descanso

Reducir el uso del móvil aumenta el bienestar físico. Dedicar más tiempo a la actividad física y evita el sedentarismo. En verano hay muchas opciones para ello. No hay excusas

10. Comparte vida fuera de las pantallas

Cultivar el contacto directo permite valorar y disfrutar sus virtudes. Las vacaciones estivales son un momento ideal para poner en práctica esa 'desescalada digital' de la que tanto se habla

11. ¡Vuelve a usar el reloj!

Si recuperamos la costumbre de usar el reloj para mirar la hora, la cámara para hacer fotos o el despertador para despertarnos... nos daremos cuenta de que el móvil no es tan imprescindible

12. Sal de casa sin el móvil

En algún momento, prueba a salir de casa sin el móvil. Siente la sensación de desconexión de todo, si es posible. La actualidad no es tan cambiante, y las cosas importantes ya te llegarán

13. No usar el móvil como un chupete o un saciador emocional

Ojo con matar el aburrimiento con el móvil. Los momentos de estrés, irritabilidad o falta de paciencia no se deben calmar con la pantalla

Más info:

PantallasAmigas.net

Este verano... ¡desconecta!





Controlar, negociar, interesarse... Eso sí, pero espiar el móvil de los niños sin su permiso y violando su intimidad... ¡Eso no! Los expertos cada vez lo tienen más claro: es una cuestión de sentido común. “Estar pendiente sí, pero no vigilar constantemente”, opina la psicóloga María Rosa del Rincón

Micaela Fernández

Controlar pero no vigilar. Estar pendiente, pero no espiar. Ayudarles cuando se caen, pero no evitar que se caigan. Cuando los niños empiezan a bucear por las redes, muchos padres se encuentran absolutamente perdidos sin saber qué hacer. Si controlar la vida virtual de sus hijos o no. Hay progenitores que pretenden saber constantemente dónde andan, con quién y qué hacen. Y el tema es que además la tecnología hoy en día incluso lo permite. Pero la cuestión es: ¿es ese control constante recomendable? ¿Debemos supervisar el móvil de los hijos sin su permiso e invadiendo su intimidad? ¿Qué dice la ley? ¿Dónde está el límite?

Esta semana en Familias y Pantallas resolvemos todas estas dudas de la mano de la psicóloga **María Rosa del Rincón**. Con amplia experiencia en este campo, Del Rincón es tam-

“Es importante pactar las normas por escrito, porque las palabras se las lleva el viento”

bién perito judicial en enjuiciamiento civil, máster en Psicopatología y Salud y máster en Investigación en Depresión y Agresividad en la Infancia y la Adolescencia. “En los niños más pequeños no está este problema, porque tienen más normalizado que nosotros los padres les guiamos y les enseñamos. Pero cuando ya entran en la adolescencia, ya no les gusta que invadamos su intimidad”, explica la profesional.

“Antes, cuando nosotros éramos niños y nos llamaban a casa por teléfono, nos íbamos a otra habitación para hablar. Los padres no tenían acceso a nuestras conversaciones y cuando salíamos con los amigos, tampoco podían saber si íbamos a la discoteca que habíamos dicho o si andábamos con los amigos que también habíamos comentado. “Los padres no iban detrás de nosotros vigilándonos”, ejemplifica la profesional. Sin embargo, ahora, sí tienen esas ganas de saber qué están haciendo los hijos y con quién están constantemente. Tenerlos geo-

¿DEBEMOS SUPERVISAR EL MÓVIL de los hijos *sin su permiso?*



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

ALGUNAS RECOMENDACIONES



Respetar su espacio

“Como padres debemos tomar conciencia de la edad adolescente y hacer memoria de nuestra propia juventud”. Los niños deben entender que, igual que deben cumplir unas normas en su habitación al vivir bajo el mismo techo, con el móvil ocurre lo mismo. También hay normas



No seas su ‘amigo’ en redes

“Si soy amigo de mi hijo, no estoy cumpliendo con la función de padre”, opina María Rosa del Rincón. “Debemos hablar con los niños de los peligros que puede haber en Internet, dialogar con ellos, porque si no les contamos las cosas nosotros, van a buscar información por otro lado”



Que no cierre ‘con cerrojo’

Como padres debemos estar pendientes de la vida virtual de nuestros hijos, pero no vigilar constantemente. Les debemos decir que no cierren su vida virtual con cerrojo, porque eso nos da tranquilidad. Que dejen la puerta abierta para que podamos acceder en caso de peligro”



Estar pendiente sí, vigilar no

“Desde la tranquilidad, la calma, la confianza, resolviendo sus dudas, hacer que entiendan las normas, hacerles partícipes... Hay que dialogar con los niños y llegar a acuerdos. Las normas que no son negociables tienen que ver con su seguridad, para el resto, debemos ser más flexibles”

localizados siempre”, expone Del Rincón. Pero ¿cuál es la diferencia entre entonces y ahora?

Cuando les damos el primer móvil

La clave está en controlar y no vigilar. “Hay que ir vigilando y es muy importante cuando le damos el móvil hacer un contrato conductural con ellos. No me vale de palabra, porque luego las palabras se las lleva el viento y los niños se acuerdan de manera sesgada de las normas. Si lo dejamos todo por escrito y pactado es mucho mejor. Es muy importante que entiendan que no queremos controlarles, pero que debemos tener acceso al móvil, que no esté bloqueado. Hablar con ellos de los



Haz un ‘acuerdo’ por escrito

Cuando le damos el primer móvil al niño, “es muy importante hacer un contrato conductural con ellos. No me vale la palabra, porque luego se acuerdan de las normas de manera sesgada. Si lo dejamos todo por escrito y, muy importante, pactado con ellos, es mucho mejor”

peligros que hay en Internet. Porque lo que no le contemos nosotros, se lo van a decir otros. Si lo normalizamos todo y hablamos con los hijos desde la tranquilidad, la calma, la confianza, resolviendo sus dudas, haciendo que entiendan las normas y que se sientan partícipes de ese contrato también...”, asegura Del Rincón, “los niños van a estar más accesibles y no se sentirán tan atacados”. “Y en ese contrato, hay que regatearlo todo. Las normas innegociables tienen que ver con su seguridad. Para el resto, debemos ser más flexibles”.

Ante la ley

“Los niños se retroalimentan mucho entre ellos en sus derechos. Están



Qué dice la ley

“Los padres tenemos legalmente la responsabilidad de velar por la seguridad y la intimidad de los hijos”. Pero ¡jojo! porque también es verdad que el artículo 4.1 de la Ley de Protección del Menor 1/1996 dice que: “Los menores tienen derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen”

mucho con los derechos y poco con los deberes. Están en ese punto egocéntrico de que están siempre con que están en su derecho, pero es verdad también que nosotros como padres también estamos en el derecho y en el deber de proteger su seguridad y su intimidad. El artículo 4.1 de la Ley de Protección del Menor 1/1996 dispone que “los menores tienen derecho al honor, a la intimidad personal y familiar y a la propia imagen. Este derecho comprende también la inviolabilidad del domicilio familiar y de la correspondencia, así como del secreto de las comunicaciones”. Y el artículo 4.5 de la misma ley también apunta que: “Los padres o tutores y los poderes



M^a ROSA DEL RINCÓN, Psicóloga

“Debemos pactar las normas por escrito, controlar pero no vigilar, tener confianza, tomar conciencia de la adolescencia, mucho diálogo y entender que no nos entiendan. Forma parte de la edad”

públicos respetarán estos derechos y los protegerán frente a posibles ataques de terceros”.

Entonces, qué es ilegal y qué no y cómo deben actuar los padres para proteger a sus hijos, al mismo tiempo que respetan ‘su espacio’. Según la psicóloga, los padres tienen legalmente la responsabilidad de velar por la seguridad de los hijos. “Pero vigilando o cotilleando vamos mal. Legalmente estamos un poco atados como padres. Por eso es importante tenerlo todo por escrito. Los niños incluso te amenazan con denunciarte, sin ver realmente las consecuencias. En casos extremos hablamos de medidas cautelares, multas, problemas en la custodia, etcétera”. “Los chavales ya con trece años se la saben todas. Hay quienes roban

“Los chavales se las saben todas. Nunca vamos a poder controlarlo todo”

porque saben que no tienen responsabilidad legal. Aunque a todo esto también hay que ponerle sentido común”, puntualiza Del Rincón.

Las aplicaciones de control parental se deben instalar en los móviles de los menores “siempre con su permiso, es vital. Porque te va a pillar seguro si lo haces sin su consentimiento y el mensaje que le das es que desconfías. El desconfiar generar desconfianza y ya por norma el niño hace las cosas a escondidas. En consulta me he encontrado casos de niños que, sabiendo que tienen el control parental instalado, le dan el móvil a otro amigo para irse un rato a otro sitio. Las trampas siempre han existido, existían antes y ahora también. Entonces si nosotros trabajamos la confianza con ellos desde pequeños, si hablamos de lo que implica saltarse la norma y lo trabajamos desde la educación y la confianza, van a ser mucho más maduros. Como padres tenemos que saber que la adolescencia es así. Ellos siempre van probando cosas, tenemos que aceptar esa edad y estar ahí para cuando se caigan, pero no podemos evitar que se caigan. Debemos ser conscientes de que en algún momento veremos cosas que no nos van a gustar; forman parte de la adolescencia, de la edad y de su intimidad”, concluye.



MIJAS
3.40TV

RADIO
MIJAS
107.7 FM

MIJAS
SEMANTAL

WEB

MIJASCOMUNICACIÓN
www.mijascomunicacion.com