



¿Enganchados A LAS TECNOLOGÍAS?

Nuestros hijos viven conectados a dispositivos móviles. Es difícil negarles el acceso, pero sí podemos controlar su uso. POR KARMEN PASCUAL

OPINIÓN DE EXPERTO

"Los padres están preocupados por el uso de internet de sus hijos, pero no ocupados. Tuenti, Instagram, Snapchat... los cambios en internet parecen ir tan rápido que los padres terminan por tirar la toalla. Pero hay que autoformarse: igual que buscan información sobre su próximo destino de vacaciones, deberían aprender sobre algo que es tan importante para la vida de sus hijos y no pasa nada por usar estas redes sociales. Además, hay que tirar de los controles parentales, una herramienta muy útil y fácil de usar".

Jorge Flores,
director de
Pantallas Amigas
pantallasamigas.net



Nuestra vida ya no se entiende sin los teléfonos móviles, tabletas, videojuegos o televisión. Estos aparatos han entrado a formar parte de la rutina, especialmente para los niños, que ya nacen rodeados de tecnología. Diversos estudios nos advierten de los problemas de adicción que su uso excesivo puede ocasionar en nuestros hijos, algo que preocupa a muchos padres. Jorge Flores, director de Pantallas Amigas y experto en Tecnologías de la Información e Infancia, nos da las claves para "desenganchar" a nuestros hijos.

5 SEÑALES QUE TE ADVIERTEN QUE TU HIJO TIENE UN PROBLEMA CON LAS TIC

- Utilización desmesurada, creciente y sostenida a lo largo de varios meses de uso de la pantalla.
- Irrascibilidad ante la falta de conexión o indisponibilidad de la pantalla (olvido, rotura...).
- Agresividad cuando se le intenta restringir el uso de la pantalla.
- Disminución de la actividad social.
- Desatención de algunas obligaciones y necesidades básicas: estudio, aseo, alimentación, descanso nocturno...

5 CONSEJOS PARA EVITAR UNA ADICCIÓN

- Como padres, dar ejemplo coherente de un uso crítico y racional de las pantallas.
- Imponer momentos de desconexión familiar colectiva (vacaciones, en la comida, a partir de una hora nocturna).
- Promover actividades de ocio sin pantallas (salir de excursión los fines de semana, optar por los juegos de mesa en familia, montar en bici...).
- Limitar el tiempo de pantalla, especialmente en las edades tempranas.
- Estimular un desarrollo del uso consciente de las pantallas: qué hacemos en las pantallas, para qué y durante cuánto tiempo.

5 MEDIDAS PARA 'DESENGANCHARLE'

- Tomar conciencia del problema identificando las consecuencias y limitaciones que supone.
- Realizar de forma regular y diaria actividades que limiten el uso de las pantallas como, por ejemplo, actividad física.
- Controlar diariamente el uso, autoimponiendo un límite máximo que puede irse reduciendo

progresivamente hasta un umbral aceptable.

- Identificar los estados de ánimo y/o las circunstancias que incitan a recaer en la conducta.
- Buscar ayuda psicológica, puesto que las pantallas no son el origen del enganche sino un desencadenante y el lugar en el que se manifiesta el problema.