

04

DOSSIER

Las nuevas adicciones del siglo XXI

Revista informativa editada por la
Confederación Andaluza de Asociaciones de Madres y Padres
del Alumnado por la Educación Pública



8

Índice

Introducción	04
Conectados a la red. Una adicción emergente	06
Los videojuegos ¿sólo una diversión?	09
La tele: un miembro más de la familia	12
Bla, bla, bla... Pegados al móvil	14

EDITA: Confederación Andaluza de Asociaciones de Madres y Padres del Alumnado por la Educación Pública

SUBVENCIONA: Consejería para la Igualdad y Bienestar Social

MAQUETACIÓN: Juan García Orta

IMPRIME: Gandulfo Impresores

DEPÓSITO LEGAL: SE 3156-2011

Este año CODAPA ha vuelto a celebrar el curso "Aulas Ciudadanas de la Salud" dirigido a madres y padres interesados en informarse a cerca del mundo de las adicciones, un mundo que rodea a nuestros hijos en el día a día de su vida cotidiana.

Y es que desde esta Confederación creemos firmemente en que la formación es la base para educar bien a nuestros niños. Pensamos que este tipo de acciones formativas son necesarias para que todos comprendamos, estemos al día, y seamos conscientes de los peligros con los que se pueden encontrar los más pequeños de la casa.

Durante el curso, se explicaron los diferentes tipos de drogas, sus peligros, las consecuencias para la salud del que las toma y se dio una serie de herramientas para tratar este problema con los hijos, así como para prevenirlos. Con la idea de servir de complemento a las jornadas, este especial está dedicado a profundizar en un tipo de adicciones que a pesar de estar mucho más a la vista pueden pasar más desapercibidas: las nuevas adicciones del siglo XXI.

Estamos hablando de Internet, los videojuegos, el móvil, la televisión y en definitiva las tecnologías de la información y la comunicación, que han irrumpido en nuestras vidas y llenado de aparatos nuestros hogares. Nuestros hijos e hijas las conocen muy bien, han nacido y crecido utilizándolas. Ahora nos toca

a nosotros sentarnos a su lado, advertirles de sus peligros, ponerse al día, los que todavía no lo estén, y utilizarlas juntos.

Internet, por ejemplo, constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios. Pero hay quien llega a estar obsesionado con las redes sociales, los chats... y se muestra incapaz de controlar su uso poniendo en peligro sus estudios y sus relaciones con los demás. Este especial aborda el problema del uso inadecuado de estas tecnologías.

No se pretende con este trabajo tacharlas de algo malo o prohibido. Al contrario, son avances que nos facilitan la vida a todos y que resultan muy beneficiosos si se utilizan bien. Y es precisamente eso, lo que debemos aprender para enseñar: que nuestros hijos hagan un buen uso de esta tecnología y que tengan muy claro que es un complemento o añadido con el que divertirse, estar informado, hablar con los amigos, jugar con ellos, etc. En ningún caso este tipo de actividades puede sustituir a otras.

Por eso es tan importante educar, tanto desde el seno de la familia como en los centros escolares, para que sepan utilizarlas adecuadamente sin dejar de salir a la calle, relacionarse con los demás, jugar con sus amigos, hablar con la familia o realizar otras aficiones como el deporte o el cine.

Francisco Mora Sánchez
Presidente de CODAPA

01 Introducción

Se llama escopolamina aunque es más conocida como "La droga de los violadores". Se trata de una droga que no tiene ni olor ni sabor, que echada en la bebida provoca una pérdida total de la voluntad con lo que la víctima hace todo aquello que le dicen sin oponer ninguna resistencia. Por sí fuese poco, se trata de una sustancia que a las tres horas desaparece totalmente del cuerpo sin dejar rastro, con lo que es muy difícil, en caso de violaciones, demostrar que la víctima no era consciente de lo que estaba haciendo por estar bajo sus efectos.

Cuando uno lee esto recuerda aquello de que "cuando vayas a la discoteca tapa el vaso con la mano o no lo pierdas de vista". Pero éste es sólo uno de los muchos tipos de droga que existen hoy día, que nuestros hijos tienen en la calle y que, por cierto, conocen cada vez con menor edad. El alcohol, el tabaco, el cannabis, la cocaína, heroína, los esteroides o drogas de diseño como los tripis, el éxtasis... son una muestra del amplio surtido que como padres debemos conocer para estar preparados e informar sobre los mismos a nuestros hijos.

Y hay que hacerlo porque además de que es nuestra labor como progenitores, existen muchos mitos en torno a las drogas, muy extendidos en la sociedad pero que, sin embargo, no son ciertos. Aunque no nos detendremos en ellos, sí que es importante desmentirlos. Por ejemplo, ¿diría usted que una persona puede ser alcohólica si sólo bebe cerveza? Y

que respondería a si el tabaco es la droga que más muertes causa actualmente. Pues ambas respuestas son afirmativas. Tanto como que quien toma alcohol para animarse, fácilmente buscará otros efectos en otras drogas, o como que muchas de ellas (como las pastillas) suelen afectar a órganos vitales del cuerpo humano como el cerebro.

Sin embargo, hay cosas que no son ciertas: no es cierto que fumar marihuana sea más sano que fumar tabaco, no es cierto que tomar una pastilla sólo una vez no implique ningún riesgo para la salud y tampoco es cierto aquello de que las drogas "duras" son los porros, las pastillas, la cocaína o la heroína; y que el alcohol y el tabaco sean "blandas".

No es cierto que fumar marihuana sea más sano, o menos malo, que fumar tabaco. Eso es un mito.

Pero la mayor de todas las ideas equivocadas que muchos tenemos en la cabeza es la propia definición de adicción, que solemos identificar con las sustancias prohibidas, todas las que hemos mencionado anteriormente, y además, el concepto suele estar asociado con la marginalidad, cuando hoy

en día adicto puede designar a cualquier persona de cualquier nivel socioeconómico.

Lo que de verdad caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia que sufre el sujeto. Por ello, cualquier desmedido de alguna actividad puede desembocar en una adicción sin necesidad de que haya una sustancia química de por medio. De hecho, existen hábitos de conducta que no tienen por qué ser ofensivos, pero que en determinadas circunstancias, y según el uso que se les dé, pueden interferir en la vida cotidiana y convertirse en una adicción.

ADICCIÓN SIN SUSTANCIAS

Estamos hablando de las nuevas adicciones del siglo XXI, fundamentalmente todas las relacionadas con las nuevas tecnologías: Internet, el abuso de la televisión o los videojuegos son sólo algunos ejemplos. Se trata de actividades totalmente inofensivas en un principio. De hecho, la mayoría de ellas nos facilitan la día a día, nos dan información y formación y se podría incluso decir que son casi imprescindibles en nuestras actuales vidas y en las de nuestros hijos que han nacido y crecido con ellas.

Y es que las nuevas tecnologías cada vez están más presentes en nuestras vidas, pero... ¿Alguna vez se ha planteado cuánto podría aguantar sin ellas o qué tiempo le dedica su hijo? Invertir unos minutos para reflexionar sobre el tema puede descubrir que quizás nuestros niños pasen demasiadas horas delante de una pantalla y que ese uso abusivo puede tener sus consecuencias.

Hoy en día prácticamente todas las familias poseen en casa un ordenador, un móvil, una consola, etc. Se trata de dispositivos que están integrados completamente en nuestras vidas y ésta es la razón que los puede hacer tan peligrosos para los más pequeños de la

casa. Los vemos tan cotidianos que bajamos la guardia y no nos damos cuenta de que pueden acabar engancharnos de una manera poco natural a nuestros jóvenes, perjudicándoles en otros aspectos de su vida.

No se pretende con esta información demonizar estas actividades que de por sí, no son peligrosas, pero sí alertar a los padres y sobre todo darles pautas y criterios para llegar a modificar conductas infantiles que pueden derivar en verdaderos problemas. Y es que, según los expertos, todas las conductas

Una persona adicta no utiliza el móvil por su utilidad sino para aliviar su malestar emocional

adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos (el aspecto placentero de la conducta en sí) pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos (el alivio de la tensión emocional, especialmente). Es decir, una persona normal puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, nerviosismo, etc.)

En esta guía se pretende provocar una reflexión sobre este tipo de adicciones. Son la consecuencia de hábitos, conocidos por todos, utilizados por la mayoría, presentes en cada hogar y a nuestro alrededor y que, sin embargo, pasan mucho más desapercibidos y dan menos miedo a los padres, a pesar de su peligro, que otro tipo de adicciones en las que se ingiere una sustancia, (como pueden ser el alcohol, el tabaco, los porros, las pastillas...) que sí suelen ser percibidos con un mayor recelo.

02 Conectados a la red.

Una adicción emergente

Las TICs simplifican considerablemente nuestros quehaceres cotidianos. Nos facilitan encontrar todo tipo de información con mucha rapidez, ponernos en contacto con otras personas de manera fácil, intercambiar datos de forma inmediata, etc. Está claro que su uso es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, hacer deporte, ir al cine, salir con los amigos o relacionarse con la familia). Otra cosa es cuando el abuso de las tecnologías provoca aislamiento, ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control.

El alto grado de uso de las nuevas tecnologías entre los adolescentes y jóvenes es una realidad obvia. Además, cada vez más hogares cuentan con conexión a la red, con un ordenador e incluso con otros dispositivos como las tabletas. Ni que decir tiene el uso de las nuevas tecnologías en la escuela e incluso el reparto de portátiles que desde la iniciativa Escuela TIC 2.0 se esta llevando a cabo. Según el estudio realizado por la fundación Pfizer (2009), el 98 por ciento de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje 7 de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, una hora y media, pero sólo una minoría (en torno al 3% o al 6%) hace un uso abusivo de Internet.

Pero, a pesar de las bondades que pueden ofrecernos las Tecnologías de la Información y la Comunicación, también hay que estar

muy pendientes de los riesgos más importantes de su abuso, sobre todo en los más pequeños de la casa, más propensos a sufrirlos. Entre ellos, es preciso destacar, además de **la adicción**, el **acceso a contenidos inapropiados**, el **acoso** o la **pérdida de intimidad**. Así, a través de la red se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos o transmitir mensajes racistas, proclives a la anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos (carreras de coches prohibidas, por poner un ejemplo).

De la misma manera, existe el riesgo de crearse una **identidad ficticia** potenciada por un factor de engaño, autoengaño o fantasía. Ligar virtualmente es bastante fácil porque el adolescente se corta menos. En un chat es muy sencillo maquillar la realidad, sentirse más seguro para decir cosas que tal vez a la cara no se atreverían. La falsa identidad tiene un doble efecto negativo, el que le produce al propio joven que se la inventa y el de la persona con la que habla, que puede ser un psicótapa mayor de edad que busca otras pretensiones que hacer amigos. En las redes sociales, tan populares ahora entre los chicos, también se facilita la confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público y se fomentan **conductas histriónicas y narcisistas**, por ejemplo, alardear del número de amigos agregados a una red social.

Cuando hay una dependencia, el adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles conse-

cuencias negativas a largo plazo. Por ello, el abuso de la redes sociales puede facilitar el **aislamiento**, el **bajo rendimiento escolar**, el **desinterés por otros temas**, los **trastornos de conducta** y el **quebranto económico** así como el **sedentarismo** y la **obesidad**.

PERFIL DE UN ADICTO

Son los adolescentes los que presentan un mayor riesgo de convertirse en adictos a las TICs; primero por su edad, segundo porque suelen pasar mucho tiempo conectados a Internet y tercero porque, además, están familiarizados con las nuevas tecnologías ya que han crecido con ellas (en el cuadro de la derecha se describen los síntomas más comunes de la adicción a Internet). Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. De hecho, la disponibilidad de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción.

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones. Hay veces, sin embargo, en que en la adicción subyace un problema de personalidad como, por ejemplo, timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal. A su vez, un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas o niños que han sufrido problemas psiquiátricos previos son factores que aumentan el riesgo de engancharse a Internet.

Por todo ello, a nivel práctico hay que estar muy pendiente del **número de conexiones a Internet** que realizan nuestros hijos al cabo del día, el **tiempo de conexión**, si lo hacen nada más llegar a casa o nada más levantarse, si todo ello repercute en una **reducción del tiempo de las tareas cotidia-**

Cuando encender la luz de alarma

Las principales señales de alarma que denotan una dependencia a la Internet o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción suelen ser algunas de las siguientes:

- Privarse de sueño para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- Descuidar otras actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud. Todo por estar conectado.
- Recibir quejas o protagonizar alguna discusión en relación con el uso de la red con alguien cercano, como los padres o los hermanos.
- Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta ir muy lenta.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- Mentir sobre el tiempo que se está conectado o sobre lo que se está haciendo con el ordenador.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.

nas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia pues todo este tipo de actitudes configuran el perfil de un adicto a Internet. Incluso es necesario decir que más que el número de horas conectado a la red, lo realmente determinante es **el grado de interferencia en la vida cotidiana**.

MEJOR PREVENIR...

La prevención de este tipo de adicción pasa por seguir unos sencillos pasos que seguramente todos los padres conozcamos pero que, muchas veces, no llevamos a la práctica. En primer lugar, estaría muy bien **pactar el horario de conexiones a Internet** con nuestros hijos, de esta manera, tendremos más controlado el rato que están frente al ordenador y para qué lo usan. Si a esto sumamos que **el ordenador esté situado en un lugar común de la casa**, como puede ser la sala de estar, donde el adolescente no esté solo y donde podamos ver qué es lo que hace.

Por otro lado, ni qué decir tiene que hay que **estimular a nuestros hijos a que realicen otro tipo de actividades** como el deporte, la lectura, hay que animarles a que salgan con sus amigos, que se relacionen

con los niños de su edad, así como realizar nosotros mismos actividades con ellos, entablar conversaciones para descubrir en qué están interesados, etc. Sólo así conseguiremos que se beneficien de las nuevas tecnologías y que las utilicen para sacarles el máximo partido, para rendir más en los trabajos escolares, para comunicarse con sus amistades...

La adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal (la adicción al sexo, por ejemplo) o a otros problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo.

Lo característico de la adicción a Internet es que ocupa una parte central de la vida del adolescente, que utiliza la pantalla del ordenador para escapar de la vida real y mejorar su estado de ánimo. Al margen de la vulnerabilidad psicológica previa, el abuso de las redes sociales puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio personal, desembocar en una especie de analfabetismo relacional y facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias.

Cómo prevenir

Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador, por ejemplo, una hora y media o dos como mucho al día. Situar el ordenador en un sitio común como el salón y poder controlar mejor los contenidos.

Fomentar la relación con otras personas. Los padres debemos ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara.

Potenciar otro tipo de aficciones tales como la lectura, el cine, el deporte, otras actividades culturales y en equipo. Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.

Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

Los videojuegos: 03

¿sólo una diversión?

En 2009 una niña de 12 años ingresó en un hospital con lesiones dolorosas en la palma de las manos. Los médicos descubrieron que la inflamación de la piel de las manos, era provocada por el uso excesivo de un mando de videoconsola. (Fuente: British Journal of Dermatology). / Cuatro millones de personas son adictas a Internet y diez millones son potenciales enfermos en China. La mayoría de los adictos lo son a videojuegos on line como World of Warcraft (WoW) o Counter Strike. El aumento de casos llevó al gobierno chino en noviembre a añadir la adicción a Internet y los videojuegos on line en la lista de desórdenes clínicos, con el alcoholismo y la ludopatía. (Fuente: El País)

Sólo son dos titulares de noticias reales. Dos ejemplos, que lejos de pretender alarmar o estigmatizar a los videojuegos, quieren encender esa bombilla en los padres para que reflexionen sobre cuánto tiempo dedican sus hijos a la videoconsola, a qué juegan y si todo ello puede producirles algún perjuicio en su futuro.

Los primeros pasos de los actuales videojuegos comenzaron a darse allá por los años 40 cuando los técnicos americanos desarrollaron el primer simulador de vuelo, destinado al entrenamiento de pilotos. En 1962 apareció la tercera generación de ordenadores, cuyo tamaño y coste empezó a ser mucho más reducido. Éste fue el inicio y el punto de partida de un proceso que llega hasta nuestros días donde los jóvenes no sólo juegan

en el ordenador, también lo hacen en otras plataformas: Internet, en su teléfono móvil, en consolas portátiles que pueden llevar a cualquier sitio y videoconsolas enchufadas a un televisor, donde pueden jugar incluso sin mandos con el simple movimiento de su cuerpo.

Los videojuegos tienen un objetivo esencialmente lúdico o educativo, existiendo una gran variedad de ellos: de competiciones automovilísticas, deportivas, de rol, de construcción de imperios y civilizaciones, de batallas y guerras, clásicas o de ciencia ficción, de vida cotidiana, de simulación (por ejemplo de vuelo), infantiles, educativos, etc.

Los datos de diferentes estudios sobre el uso de los videojuegos señalan que la gran mayoría de los jóvenes entre 12 y 18 años juegan de forma habitual a los videojuegos que existen en el mercado. Esto es debido a la gran atracción que supone para los adolescentes utilizar este tipo de entrenamientos. Pero ¿por qué les gusta tanto? Pues porque, entre otras razones, este tipo de juegos les permite vivir **una aventura en primera persona** donde el joven puede realizar todo tipo de acciones en un entorno virtual **sin consecuencias en la vida real**.

Los videojuegos cuentan, además, con una alta **valoración social** para muchos varones adolescentes y se asocia a valores como tecnología, informática... Se trata de una actividad que se puede realizar de forma muy

cómoda y económica desde el ordenador personal, la consola o el móvil y que da la opción de jugar sólo o en compañía. Además, a través del videojuego nuestros hijos buscan aumentar propiedades psicológicas muy valoradas en estas edades, como **autoestima, confianza en uno mismo, capacidad de superación**. Es una actividad emocionalmente reforzante porque es intensa y rápida.

Los **aspectos positivos** de los videojuegos se pueden resumir de la siguiente forma:

Lo que tienen de bueno es que...

- Proporcionan una mayor habilidad psicomotriz, es decir la coordinación ojo-mano. Esto es obvio y no tienen más que ver la velocidad con la que son capaces de ir alternando los botones de los mandos.
- Al mismo tiempo, aumentan los reflejos ya que el jugador tiene que ser rápido y eficaz y estimulan el razonamiento lógico y la capacidad de decisión, puesto que deben jugar con muchas variables a la vez.
- Mejoran la memoria visual y auditiva.
- Algunos juegos ayudan a formar al jugador. Hay juegos de historia, en la que el niño puede ir aprendiendo a la vez que jugando.
- En ocasiones también favorecen la interrelación entre los niños cuando se juega con varios. En algunos jóvenes que no se sienten hábiles en otro tipo de juegos como el fútbol, de alguna manera, esta actividad llevada con moderación puede compensar al niño y hacerle sentirse más integrado en el grupo.

De la misma manera, también debemos tener en cuenta a la hora de dejar a nuestros hijos jugando a los videojuegos, que éstos también pueden tener **consecuencias negativas**. Teniendo en cuenta el tipo de juegos que hay en el mercado, uno de los mayores peligros que muchos expertos coinciden en destacar es el de **fomentar posteriores conductas agresivas**. Hay que tener en cuenta que existen juegos que consisten en atropellar a personas o matar a alemanes.

Los videojuegos suelen estar enfocados al sector masculino, son su mercado, y muchos de ellos tienen un **marcado carácter sexista**. Esto puede influir en la formación de los niños, que ven como en la realidad virtual las mujeres son meros objetos pasivos y el protagonista masculino es sobre todo fuerte y poderoso.

Por otro lado, existe la posibilidad de que el niño se encierre solo a jugar con los videojuegos y que al aislarse siempre para realizar este tipo de actividad esto **entorpezca sus habilidades sociales**, necesarias para su evolución, fomentando una timidez importante frente al mundo real. Además, hay que añadir que un posible **aislamiento en la comunicación familiar** debido al que el niño siempre está con la consola puede hacer que se vuelva irritable y cansado produciendo también conflictos en el seno de familia.

Ni que decir tiene que los videojuegos puede desviar la concentración de otras tareas que no le resultan tan divertidas como éstos, como realizar los trabajos escolares. De esta manera, puede que todo ello desemboque, por ejemplo, en un **fracaso escolar**. Por último, hay que resaltar que el sueño es fundamental, tanto en cantidad como en calidad para un niño. Si dejamos que juegue hasta muy tarde, antes de acostarse, puede perjudicar su descanso y su ritmo normal en otras actividades de su vida.

Lo siguiente a la que nos enfrentamos los padres una vez hemos analizado tanto la cara como la cruz de los videojuegos es ¿qué podemos hacer nosotros? Algunas de las recomendaciones que se dan no difieren mucho de las ya dadas con respecto a las adicciones a Internet y las nuevas tecnologías.

RECOMENDACIONES

Por ejemplo, es muy positivo **negociar el tiempo de juego**. Que no sea excesivo y, en todo caso, dejar jugar a los niños un poco más como premio por haber terminado las tareas escolares o por haberse portado bien en alguna situación concreta.

Por otra parte, es preferible comprar videojuegos **para varios jugadores**, por aquello de evitar el aislamiento y así fomentar la interacción de nuestros hijos con otros niños. Por supuesto, vigilar muy de cerca la **temática** de los juegos evitando, violencia extrema a edades muy tempranas o escenas no recomendadas para un menor.

Una buena forma de conocer más sobre los videojuegos es sencillamente interesarnos por ellos, **jugar con nuestros hijos**, hablarles no sólo de los aspectos positivos sino también de los negativos, para que ellos mismos tomen conciencia de su peligro. Nosotros acabaremos también más informados.

Por último y esencial, ofrecerle **alternativas de ocio**, en el que nosotros mismos participemos, o actividades con sus amigos. Hacerles ver que la vida también está ahí fuera, jugando un partido de fútbol juntos, patinando, dando una vuelta en bicicleta, organizando excursiones al campo, visitando un exposición en un museo o viendo una película en el cine. Cualquier cosa es buena para que los más pequeños de la casa crezcan sabiendo que tienen muchas formas diferentes de disfrutar de su tiempo libre.

A modo de conclusión podemos decir que en circunstancias normales el uso excesivo de un videojuego es más probable cuando es nuevo, por el simple hecho de la novedad, y en la mayoría de los casos esta conducta remite espontáneamente. Sin embargo, el uso excesivo de los juegos pueden llevar a los adolescentes a tener un problemas con su rendimiento académico y tensar las relaciones con la familia. Asimismo, los propios adolescentes reconocen pérdidas de control en el uso de de los videojuegos, como jugar sin tenerlo previsto, perder la noción del tiempo y jugar mucho más de lo que se había pensado, ocultar a la familia que se han puesto con la consola o reducir las relaciones sociales y el tiempo dedicado a otras actividades sólo por estar jugando.

Expresiones como “vamos a echar un vicio, estar enganchado o pillado” son realizadas por nuestros hijos con un sentido incluso positivo. Hay que hacerles ver a través de la educación que le damos las familias en casa

La mayoría de los videojuegos están destinados al público masculino y poseer rasgos sexistas

y también a través de los profesores en la escuela que, como todo, los videojuegos no son peligrosos en sí, son algo positivo, pero que su uso se debe hacer de forma moderada y no priorizarlo ante otras actividades. Los padres, por nuestra parte debemos estar atentos a esa afición, al tiempo que le dedican y a los juegos que compran. En la escuela, los profesores también deben advertirles de los pros y contras. Juntos podemos hacerles ver que la vida virtual es divertida, pero que la real le da mil vueltas.

04 La tele: un miembro más de la familia

Todos los padres hemos sucumbido alguna vez a la tentación de dejar a los hijos frente al televisor para estar un rato tranquilos, sin llantos, sin discusiones, en silencio. Es algo normal, tampoco tenemos por qué demonizarnos por ello pues siempre que se haga en un momento puntual no tiene que tener mayor importancia. Se podría decir que en alguna ocasión, la televisión ha sido como una niñera que ha mantenido entretenidos a nuestros hijos mientras nosotros, los padres, hemos aprovechado para hacer otros menesteres. El problema empieza, como con casi todo, cuando se hace un uso abusivo y un joven se puede tirar las horas perdidas frente a la televisión, un día tras otro.

Y es que la televisión aunque no lo creamos también crea dependencia y puede llegar a ser la causante de graves problemas tanto para el niño que la ve como en el ámbito familiar. Para comprobar esta afirmación sólo hay que imaginarse qué es lo que pasa cuando en una casa se estropea la televisión. A veces nada porque suele haber más de una, pero sí es el único aparato del hogar puede provocar toda una sintomatología de "mono" que nos hace pasar por la desesperación. Nos aburrimos, incluso nos entristecemos. Parece que nos falta algo. Por ello, tenemos que aprender a disfrutar de los ratos en casa sin ver la televisión, fomentar la comunicación entre los miembros de la familia, realizar otras actividades como la lectura, escuchar música o simplemente deleitarse con el silencio.

Son muchos los hogares donde la televisión está siempre encendida. Pueden no estar viéndola y haciendo otras tareas, pero la televisión siempre está puesta. Hay personas que necesitan oír de fondo, otras que incluso le quitan todo el volumen para concentrarse en otras cuestiones, como estudiar o leer, pero no la apagan. Algo más extremo es quien no se puede quedar dormido si la televisión no está puesta.

Al margen de todo esto, creo que no hace falta decir que la televisión en sí no es mala. Al contrario, es un invento maravilloso pero del que no hay que abusar. Hay que educar a nuestros jóvenes en este camino ya que el exceso de horas frente a "la caja tonta" puede producir diferentes efectos. Los niños más pequeños suelen volverse más agresivos. Juegan a luchar, a dar patadas y en definitiva, a imitar lo que han visto y con lo que han crecido. Héroe que luchan contra villanos, las artes marciales de los japoneses, dibujos y películas violentas. Todo ello puede **augmentar la agresividad** del niño y que al imitar pueda **poner en riesgo su propia vida**. Todos hemos oído casos de niños que se han tirado por el balcón tras creerse que eran Supermán.

Películas, series, dibujos animados, imágenes de informativos con escenas violentas o de contenido sexual se proyectan en la pantalla de televisión y todo ello en su franja horaria. Otra consecuencia de presenciar ciertas escenas en televisión son la aparición

de miedos nocturnos, pesadillas, no querer apagar la luz, etc debido a las imágenes violentas que ven cuando aún no están preparados para asimilarlas. **Sustituir el juego por quedarse plantado frente al televisor** es un grave perjuicio para el menor ya que el juego desarrolla su imaginación y favorece la interrelación con otros niños. En este sentido, la televisión les roba pequeñas satisfacciones como manipular, ensuciar, experimentar, curiosear y aprender de su entorno.

Otra de las consecuencias del abuso de televisión son problemas de depresión, ansiedad y otros **problemas emocionales**. Los adolescentes se aíslan del resto, se introducen en la pantalla de la televisión y no se relacionan con otros jóvenes de su edad, viven como en una pequeña burbuja, se vuelven desconfiados, tímidos, lo que les imposibilita una vida normal y les zambulle en bajos estados de ánimo, dejadez...

Por supuesto, en los adolescentes esta adicción puede desembocar en un **fracaso escolar** debido al poco tiempo dedicado las tareas escolares, la falta de programación y de hábitos de estudio. Les suele producir pereza pensar y ponen cualquier excusa para terminar pronto y ponerse a ver su serie favorita, sus dibujos animados o el programa del momento, llegando a mentir y a asegurar que no tienen nada que hacer o que ya tienen todo el trabajo hecho para quedarse tumbados en el sofá consumiendo más hora de programación televisiva. Muchos adolescentes incluso se quedan hasta altas horas de la noche frente a la pantalla, lo que trae consigo la instauración de horarios inadecuados, no descansar suficientemente favoreciendo la apatía y la falta de concentración al día siguiente.

Con el abuso de televisión también se corre el riesgo de que nuestros hijos **adquieran falsos valores, como el dinero, la belleza o el**

poder identificándose con situaciones poco recomendables que se ofrecen casi como normales en la pequeña pantalla. También se produce un aumento de la violencia verbal con el abuso de palabrotas oídas y aprendidas en ciertos programas televisivos. Además se destruye en su totalidad la **comunicación entre la familia**, puesto que siempre hay un programa, una serie o una película que ver o se discute haciendo zapping por el poder del diabólico mando a distancia.

NO SIN MI TELE

¿Significa esto que debemos privarnos de la televisión? Como ya hemos dicho no, incluso puede afirmarse que puede ser beneficiosa utilizada de una forma adecuada. Sin embargo, es importante tener en cuenta algunas normas. El factor tiempo, por ejemplo, no debemos permitir a nuestros hijos que se excedan en el tiempo que están delante de la tele. Tampoco deberían verla solos.

Películas inapropiadas o imágenes violentas de informativos se proyectan en horario infantil

Es básico que los padres sepan siempre lo que los niños ven, que se sienten con ellos y les pregunten acerca de lo que ven, de lo que entienden de determinados programas. Los padres debemos además, estar alerta y completar la información que muchas veces no se da en la pequeña pantalla sobre ciertos asuntos, informarles, hacer críticas constructivas de forma que el joven tenga una directriz o diferentes perspectivas sobre lo que están emitiendo, establecer horarios y priorizar las tareas escolares a la televisión. Todo ello sin olvidar la primera premisa de la educación: el dar ejemplo.

05 Bla, bla bla...

Pegados al móvil

Ocho de cada diez niños tienen un teléfono móvil de última generación y gastan una media de 42 euros al mes. Además, un diez por ciento reconoce gravar agresiones. Así se podrían resumir los datos más significativos que se desprenden del informe "La telefonía móvil en la infancia y la adolescencia" realizado en el año 2008 por el Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, la Universidad Rey Juan Carlos y Anima+d, donde se alerta a los padres del abuso por parte de nuestros jóvenes de esta tecnología, así como de los cambios que produce en su vida cotidiana y en la manera de relacionarse con su entorno.

Y es que bajo la excusa de tenerlos localizados somos los propios padres los que les compramos este tipo de dispositivos a unas edades cada vez más tempranas. Lo que ignoramos es que los terminales móviles, cada vez con más aplicaciones, pueden acabar siendo usados para otras muchas funciones distintas a las de llamar y recibir llamadas, convirtiéndose, en ocasiones, en una herramienta que le sirve al menor para escapar del control paterno.

"Aunque no suene muy bien, los niños necesitan tener frustración", dice Silvia Camacho, psicóloga y técnica en prevención de drogodependencias. Los padres debemos acostumbrarlos a que no pueden tener todo lo que quieren porque eso no es algo bueno. Si desde pequeños los acostumbramos a tener un camino de rosas cuando sean adolescen-

tes pueden tener graves problemas de conducta porque, antes o después, tendrán que enfrentarse a problemas que deben resolver ellos mismos y a frustraciones que deben superar. El ejemplo de los móviles es muy claro en este aspecto, donde los primeros culpables somos nosotros mismos. Según el citado informe, la mitad de **los niños acceden a su primer móvil con la edad de nueve o diez años**, existiendo casos más tempranos.

Hay que advertir a nuestros hijos de que al gravar una agresión ellos también están agrediendo

El teléfono móvil permite hoy en día a cualquier usuario ponerse en contacto con otras personas, ver televisión, jugar con videojuegos y conectarse a internet sin cambiar de aparato, lo cual multiplica los riesgos de adicción a los que los pequeños usuarios quedan expuestos. Pero en este apartado no sólo podemos hablar de adicción pues existen otros riesgos que los padres debemos tener muy en cuenta.

Todos hemos oído en las noticias la moda de los niños de **gravar peleas, burlas a un compañero o a un profesor y luego subirlos a Internet** para que todos puedan "disfrutar"

de la grabación. Desde casa hay que advertirles a nuestros hijos de que si gravan una agresión, ellos también esta agrediendo. En la misma línea, enseñarles a que no contesten a llamadas o sms de desconocidos, o a que lean atentamente la publicidad que pueden encontrar en Internet porque nadie regala nada, son sabios consejos que podemos ofrecer.

Por supuesto, no es necesario que mantengan encendido el teléfono las 24 horas del día. No pasa nada por **apagarlo cuando no se vaya a utilizar**. De la misma forma, tampoco es imprescindible que lo lleven siempre consigo. Si van al colegio o al instituto deben dejarlo en casa para que nada distraiga su atención de los estudios. Así, de paso, facilitamos la labor a sus profesores.

Otro ejercicio interesante que podemos realizar con nuestros hijos es **responsabilizarles del gasto** que hagan con su teléfono. Así serán más conscientes de su uso y valorarán y aprenderán a utilizarlo de una forma más correcta. Y es que muchos padres cometen el grave error de que el único control que llevan con respecto al uso del teléfono de su hijo es el gasto mensual.

Hay que tener muy claro que la educación no sólo se imparte en el colegio. La primera escuela es la familia y eso debemos tenerlo muy en cuenta. En este sentido, la prevención de las adicciones es tarea de todos y, por ello, es importante reflexionar sobre ciertas cuestiones en relación al teléfono móvil. ¿Realmente es imprescindible para una persona de tan corta edad poseer uno? ¿Qué beneficios puede aportar a un niño de diez años tener un dispositivo de última generación? ¿Realmente controlamos a nuestros hijos mejor regalándoles un móvil o por el contrario ellos ganan independencia cuando lo tienen?

“La telefonía móvil en la infancia y la adolescencia”

Se trata de un informe realizado por el Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid, la Universidad Rey Juan Carlos y Anima+d en el año 2008. Las conclusiones son extraídas sobre una encuesta a 1.345 niños, grupos de discusión y entrevistas con las operadoras de telefonía móvil.

- Un 80% de los niños entre diez y dieciséis años tiene teléfono móvil
- El gasto medio de su facturas ronda los 42 euros
- Un 10% utiliza el móvil para grabar peleas, un 11% sube los videos a YouTube y un 32% para molestar a otras personas.
- Un 25 % confiesa que nunca apaga su teléfono móvil, dejándolo encendido tanto por la noche como en horas lectivas.
- En el 65 % de los casos son los padres los que asumen el gasto telefónico de sus hijos
- Los jóvenes asocian el uso del teléfono móvil con comunicación social (56,3%), utilidad y entretenimiento (45%), y relaciones sociales (41%).
- Un 50% de los niños accede a su primer teléfono móvil a la edad de nueve o diez años.

EDITA:

∞ DaPa

CONFEDERACIÓN ANDALUZA
DE ASOCIACIONES DE MADRES Y PADRES
DEL ALUMNADO POR LA ESCUELA PÚBLICA

SUBVENCIONA:



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL