¡CUIDADO CON LAS TECNOLOGÍAS!
MÓVIL Y OTRAS ADICCIONES. SABER DECIR NO.

(Reseña de la penúltima sesión celebrada el 6 de febrero de 2014)

En febrero abordamos el uso de móviles o tabletas conectados a internet y las redes sociales. En los últimos cinco años han entrado en nuestra vida de forma muy potente, creando **adicción** de forma alarmante, también entre nuestros hijos. No hay que renegar de ellos, sino asentar unas bases para una conducta saludable.

Como ya hemos visto en otras ocasiones, se trata de que los padres enseñen a los hijos a respetar unos **límites**, enseñarles a decir no desde pequeños: a actitudes, a tecnologías, para que llegado el momento sepan decir que no ellos solos a drogas, alcohol, tabaco… Lo normal es que no entiendan los límites que les pongamos, pero el objetivo no es que lo entiendan, sino que experimenten y aprendan el límite. Son los padres los que mandan.

Hoy día se da el ciberacoso a partir de los 8 años. Facebook es para mayores de 18 años. ¿Se cumple ese límite? Hay niños con 9 años que ya están en Facebook. Hace 20 años el mundo estaba acotado, hoy no. Con un móvil, un niño lleva **el mundo** con él, y por tanto está a un solo botón de distancia de todo tipo de invitación perversa.

Otra cuestión es la **pérdida de "vida real"** en favor de la "vida virtual": en conciertos todos con el móvil grabando, o en el "cumpleañosfeliz" nadie aplaude porque están todos captando el momento, o nadie escucha al amigo que habla porque cada uno está pendiente de su móvil, o si buceas todo lo ves a través del móvil porque se lo estás enviando en directo a los amigos… Situaciones exageradas, o no… Existe el riesgo de "adicción a los otros", o la sensación de tener que contarlo todo.

La edad para empezar a tener móvil es los 15-16 años. De 12 a 14 no saben relacionarse con los otros. Deben aprenderlo, y si lo hacen por el móvil no llegarán a conseguir esas **habilidades sociales**. Hay chicos que no quieren salir a la calle. El móvil antes de los 10 años causa problemas a nivel neurológico, pulgares, vista. Y, además y sobre todo, ¡su uso es innecesario!

Es motivo de **desconcentración** en el estudio. Ni siquiera en silencio deja de despistar (la vibración se escucha). Para estudiar, el móvil dejarlo en el salón.

Advertencia: todo lo que se suba a la red, se queda de por vida. El caso del sexting, sexo por internet. Es necesario saber que es **delito** incluso simplemente transmitir información pornográfica. Cualquier información o cotilleo es a nivel mundial, y además visual. Saber decir que no a estas situaciones.

Los niños tienen exceso de información, pero no son conscientes de ello. Para ellos es jugar con la información. Debe intentarse que sean conscientes de que no es un juego. Se sabe que los niños con buenos estudios y con un hobby sano tienen menos problemas.

Algunas **ideas** a tener en cuenta:

- No contribuir los padres al consumo sin sentido.
- Limitar el juego a 30 minutos. Que jueguen a otras cosas, que se críen de forma global. Dos horas y pico al día enganchados, hace niños torpes.
- Que se paguen el uso del móvil con la paga.
- Debe haber un tiempo para estar concentrados.
- Observar la autoestima del niño.
- Probar un día entero sin móvil toda la familia, a ver qué pasa.