

Los niños sufren falta de cariño por culpa de sus "padres carcasa", adictos al móvil

Los expertos indican que la última amenaza digital son los progenitores que están con sus bebés pero los dejan "aparcados" por la tecnología

Oviedo, M. G. SALAS

La psicóloga sanitaria Paula Cabal los llama "padres carcasa": papás y mamás que están "de cuerpo presente pero que dejan aparcados a sus bebés por el móvil". Esta adicción de las familias a los dispositivos electrónicos está pasando factura a los jóvenes asturianos. A las consultas cada vez llegan más niños con "traumas de apego y dificultades de regulación emocional" como consecuencia de la falta de contacto con sus progenitores, y con "trastornos del sueño, sedentarismo, falta de autocontrol y déficit de atención" por imitar sus comportamientos digitales. "Es que me hijo sólo quiere jugar a la tableta, ya no sé qué hacer", nos dicen muchos padres. Y el problema es que no jugamos con ellos, los dejamos solos. Hay alternativas a las pantallas, pero son sacrificadas", enfatizó ayer Cabal, en una jornada sobre "cibereducación", organizada por la Comisión de Psicología Educativa del Colegio Oficial de Psicología de Asturias.

"¿Por qué mamá puede wasapear y yo no?". Especialistas en distintos ámbitos de las nuevas tecnologías insistieron en el "papel importantísimo" que juegan las familias, quienes deben dar ejemplo a sus pequeños en el uso de los móviles. "Los niños nos comentan: 'Yo entiendo que está mal wasapear mientras comemos, ¿pero por qué mamá puede y yo no?'. Es falso que a los críos les encanta la tecnología en el sentido de que no fueron diseñados para usarla, sino que ven a papá y mamá todo el rato pegados al smartphone y a la tableta y ahí entran en juego las neuronas espejo, las que imitan el comportamiento de los demás", reflexionaron. En este sentido, los expertos piden, siguiendo la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), no poner a los bebés delante de una pantalla antes de los dos años. La última "bomba" es un soporte que permite a las madres colocar el móvil en el brazo para que sus criaturas vean dibujos animados mientras maman.

El 54% de los adolescentes están más de dos horas al día delante de una pantalla. Según los últimos datos, aportados durante la jornada por la directora del colegio de educación especial Alenta de Madrid, Guadalupe Montero de Espinosa, el 54% de los adolescentes están expuestos más de dos horas diarias no académicas, de lunes a viernes, a pantallas digitales. Este porcentaje se incrementa hasta el 80% en los fines de semana. Datos alarmantes que requieren una inter-



Por la izquierda, Guadalupe Montero de Espinosa, Joaquín González, Arís Grande y Paula Cabal, ayer, durante la mesa redonda celebrada en la Facultad de Psicología, en Oviedo. | Dunai Pedrouzo

Los riesgos derivados del mal uso de las nuevas tecnologías en niños y adolescentes

- ▶ **Efectos negativos.** A las consultas clínicas llegan niños impacientes, con baja autoestima, falta de autocontrol, problemas de comunicación familiar, trastornos del sueño, sedentarismo y obesidad, déficits cognitivos, traumas de apego y dificultades de regulación emocional.
- ▶ **Señales de alarma.** Los expertos piden a los padres que estén atentos a los síntomas: privarse de sueño, descuidar otras actividades importantes, perder la noción del tiempo, mirar el móvil nada más levantarse o llegar a casa, aislamiento y descenso de rendimiento académico.
- ▶ **Soluciones.** Las familias deben dar buen ejemplo de uso de las tecnologías, establecer reglas en casa con tiempos de manejo de pantallas y fijar espacios libres de dispositivos digitales (deben utilizarse en zonas comunes, como el salón, y nunca en las habitaciones).

Las herramientas digitales son de gran poder para chavales con necesidades especiales

- ▶ **Beneficios.** Guadalupe Montero señala que las nuevas tecnologías "reafirman la pertenencia al grupo y permiten a los adolescentes estar informados de lo que sucede a su alrededor", es un "medio de aprendizaje increíble" y posibilita que los jóvenes sean "creadores de contenido".
- ▶ **Romper barreras.** Los beneficios son aún mayores en el caso de los alumnos con trastorno del espectro autista. "Tienen una gran dificultad con la comunicación cara a cara y los dispositivos digitales les permiten comunicarse sin barreras, de forma más fluida y más pensada", dice.
- ▶ **No sentirse tan diferente.** A este tipo de estudiantes con necesidades especiales las redes sociales les permiten conocer a jóvenes en su misma situación.

vención. "La sociedad es la que hay, no podemos meter a nuestros hijos en una burbuja. Lo que tenemos que hacer es enseñarles", subrayó en este sentido Paula Cabal. La especialista en neuropsicología y directora de una clínica ovetense, pide a los padres saber detectar las "señales de alarma". Son: "privarse de sueño, descuidar otras actividades importantes, perder la noción del tiempo, mirar el móvil nada más levantarse, aislamiento y descenso del rendimiento académico".

Primer caso: que los padres se desenganchen. Los problemas anteriores pueden prevenirse siempre y cuando las familias hagan un "sacrificio". Empezando por que ellos mismos se desenganchen de las nuevas tecnologías. Además, la psicóloga sanitaria propone establecer en casa espacios libres de dispositivos digitales, incluir a los niños en la vida doméstica —por ejemplo en la cocina—, salir a la naturaleza, jugar con ellos y poner tiempos "marcados y graduales". "Si les dejamos 20 minutos para las pantallas y pasado ese tiempo nos monta una pataleta, no podemos darles más minutos. Ni se os ocurra. Cuando se comporte, entonces sí y de forma gradual", recomendó.

"Fortnite" da el salto a la vida real. Como consecuencia de las nuevas tecnologías, los psicólogos también están apreciando que las habilidades comunicacionales de los niños de hoy en día son "muy pobres". Sólo saben hablar, afir-

man, de series, videojuegos o influencers. Y lo que es más grave, llegan a no saber diferenciar entre la vida real y lo online. Así está sucediendo que los chavales juegan en los recreos a "darse puñetazos" como los personajes de "Fortnite", el videojuego ahora de moda, como alertaron ayer especialistas y profesores.

"Bombardeo" de publicidad sobre casas de apuestas. Arís Grande Gosende, psicóloga general sanitaria y miembro del grupo de investigación de conductas adictivas de la Facultad de Psicología de la Universidad de Oviedo, señaló que el 1,2% de menores asturianos presentan juego problemático mientras que el 4%, juego en riesgo. La problemática es mayor en chicos que en chicas. Para atajarla, Grande reclamó un "presupuesto realista" de prevención y minimizar los anuncios publicitarios de casas de apuesta "que nos bombardean". "Esto no es aceptable. Hoy no concebíamos que un jugador de fútbol promocionase tabaco o alcohol. Sin embargo, sí apuestas online", lamentó.

Los niños acosados se refugian en el juego. ¿Y por qué juegan los adolescentes? Principalmente, señaló Arís Grande, por tres motivos: "búsqueda de emociones positivas, afrontamiento del estrés y motivos sociales". "Curiosamente los adolescentes no indican que juegan para ganar dinero. Para ellos eso no es tan importante como la idea de ganar", aclaró. La investigadora desarrolló este año un estudio en colaboración con la Universidad de McGill, en Montreal (Canadá), el cual arroja resultados interesantes de la población de Ohio (EE UU) y que abren una nueva línea de análisis en España. "Lo que comprobamos es que a medida que se incrementaba la frecuencia de uso de juego, aumentaba también el porcentaje de personas que habían sufrido algún tipo de acoso. De forma que los jugadores frecuentes con alto riesgo presentan más bullying y de más tipos. Esto es así porque los jóvenes que sufren acoso utilizan el juego de apuestas de forma perjudicial para evadirse de esa situación", explicó.

¿Es usted nomófono? Joaquín González Cabrera, docente e investigador de la Facultad de Educación de la Universidad Internacional de la Rioja, insistió en la brecha generacional que hay entre padres e hijos en el uso de nuevas tecnologías y pidió "hacer un esfuerzo por acercarnos a su mundo". González alertó de que los smartphones son "verdaderas granadas" que deben ser controladas y dedicó gran parte de su exposición a la nomofobia, entendida como "miedo a estar desconectado del grupo"; dicho con otras palabras, a vivir sin el móvil. Algunos indicadores son usar el smartphone en reuniones de amigos, mirar el móvil cada poco o sentirse mal cuando no lo llevamos. La incidencia es de entre el 10 y el 25% y hay un mayor riesgo en menores y en chicas, especialmente de 14 a 16 años.