



CENTRO ASTURIANO DE MADRID

Separata de la *Revista Asturias*

Nº 118. Madrid, 20 de mayo de 2014.

Edita e imprime CENTRO ASTURIANO DE MADRID ©

DL. M-5971-1986 (Separata)

ISSN 2254-7614 (versión impresa) ISSN 2255-1786 (versión electrónica)

**Conferencia: *Niños enganchados, padres desconectados*
por el Dr. Don Jesús García Pérez**



Don Valentín Martínez-Otero, Presidente del Centro Asturiano de Madrid y el Dr. D. Jesús García Pérez, Jefe de Pediatría Social del Hospital Niño Jesús.

Desarrollo del acto

Nuestro Centro Asturiano acogió una conferencia sobre tecnologías y educación familiar que pronunció el Dr. Jesús García Pérez, natural de Sotrondio (Asturias), Jefe de la Unidad de Pediatría Social del Hospital Infantil Universitario Niño Jesús de Madrid; Presidente de la Asociación Madrileña para la Prevención del Maltrato Infantil (APIMM), Presidente de la Sociedad Española de Pediatría Social (SEPS), entre otros cargos, según dijo el Presidente de la Casa en su cordial presentación.

Se trató de una conferencia brillante, documentada, actualizada y didáctica, que se complementó con “power point” y se enriqueció con el coloquio final. El Dr. García ofreció “reglas de oro para el uso adecuado de los medios audiovisuales”: dialogar en lugar de imponer, dar ejemplo en casa, adecuar las normas a la edad de los hijos, establecer un horario de utilización, ofrecer alternativas a las pantallas, instalar programas de filtro para internet, no bloquear sino guiar, jugar con los hijos, buscar y elegir juegos electrónicos, navegar juntos por internet, autoayuda entre padres, solicitar ayuda profesional antes de que las situaciones conflictivas sean graves. Estas reglas áureas, muy aplaudidas por los asistentes, se desarrollan en esta separata.

**Texto de la conferencia:
Niños enganchados, padres desconectados
Dr. Jesús García Pérez**

El modo y la intensidad con que los niños y jóvenes utilizan las nuevas tecnologías reflejan, en gran parte, el comportamiento que observan en sus padres, sus hermanos mayores o su círculo de amigos.

Cada niño tiene sus inclinaciones personales: unos prefieren la lectura; otros los juegos y juguetes; y otros la televisión, el ordenador o las videoconsolas.

Antes de condenar el uso de los elementos multimedia, los padres deben buscar las causas del abuso de las mismas por parte de sus hijos.

Tal vez el primer paso sería preguntarse, ¿por qué y para qué utiliza el resto de la familia las nuevas tecnologías?, ¿en qué medida se controla el tiempo que pasan frente a ellas?

Para evitar eternas discusiones diarias en torno al uso del televisor, las videoconsolas y el ordenador lo mejor será acordar una serie de reglas familiares y comprometerse a cumplirlas.

- *Dialogar en lugar de imponer*

Como en todas las cuestiones educativas, se trata de conciliar las necesidades de todos, para que las soluciones encontradas sean respaldadas por todos.



El Dr. D. Jesús García Pérez en un momento de su intervención

- *Dar el ejemplo*

Los niños y jóvenes aprenden la mayoría de sus comportamientos en el seno del hogar, si los padres suelen sentarse frente al televisor, los hijos querrán hacer lo mismo. Si los hermanos mayores pasan horas frente al ordenador, los pequeños tenderán a imitarlos. La mejor educación es el ejemplo, los niños son los primeros delatores de las incoherencias de los padres.

- *Adecuar las normas a la edad de los hijos*

Los hijos crecen y las normas deben ir adecuándose a las diferentes capacidades que van adquiriendo. Si hay varios niños en casa las normas no deben obligatoriamente ser las mismas para todos, dependerá de la edad y los intereses de cada uno el acuerdo que se establezca.

- *Crear un horario para el uso*

El límite de tiempo debe regularse de forma proporcional a la edad, no puede ser igual el tiempo dedicado al ordenador para un pequeño que para un púber o un adolescente.



- *Ofrecer alternativas a las pantallas*

La mayoría de las veces, si los niños pasan demasiado tiempo frente a las pantallas, debemos buscar las claves del problema

en la familia. Si en familia se realizan otras actividades comunes como jugar, escuchar música, practicar deportes o actividades al aire libre, el ordenador y el televisor tendrán un papel secundario para los chicos. Cuantas menos alternativas encuentren, más interesante resultará para ellos refugiarse en el ordenador.

- *Instalar programas de filtro para Internet*

El contenido debe ser el criterio más importante para la utilización de los medios audiovisuales. Los niños son demasiado sensibles como para todo lo que reciben sin un filtro previo. Estar al tanto del contenido de los programas de televisión o los videojuegos es relativamente sencillo. El problema más importante se presenta con el acceso a Internet. La diversión y la aventura están a un paso de distancia de ofrecimientos de contenido inmoral o inadecuado para la capacidad de comprensión de los niños. Para evitar su ingreso a páginas que les puedan resultar peligrosas existen programas de filtrado o filtros que impiden el acceso a determinados ámbitos temáticos que resultan de gran utilidad si no se quiere terminar realizando tareas de espionaje con nuestros propios hijos.

- *No bloquear sino guiar*

Uno de los principales problemas entre padres e hijos es la disputa en torno a la diferencia de criterios a la hora de decidir cuándo es razonable usar y cuánto tiempo dedicar a las nuevas tecnologías. Ambas partes se sienten incomprendidas y el conflicto suele ir en aumento. Hacer desaparecer el cable alimentador de energía eléctrica no es la mejor solución. Argumentar sólo con prohibiciones y restricciones sólo bloquea la posibilidad de diálogo. Muchos chicos interpretan

estas conductas como el propio temor de los padres frente al mundo tecnificado que les rodea y su incapacidad para dominarlo. Frente a ello despliegan su rebeldía incumpliendo las normas acordadas. Es posible utilizar otras líneas de argumentación sin necesidad de llegar a la prohibición sin explicaciones.

- *Participar en los juegos con los hijos*

Siempre es importante compartir las actividades de los hijos. Y también en el mundo del ordenador y los videojuegos. Con satisfacción serán grandes maestros para enseñarnos el funcionamiento de los mismos. Tal vez descubramos que se necesita mucha paciencia y tiempo para dominarlos, y no habrá sido tiempo desperdiciado si nos permite conocer a nuestros hijos.

- *Buscar y elegir juegos electrónicos*

Aún cuando no seamos unos expertos en el manejo del ordenador y las reglas de los juegos electrónicos, será importante tomar un papel activo y asesorarnos sobre los contenidos de los juegos antes de comprarlos. No todos son juegos violentos, pero es bueno saber qué ofrecemos a nuestros hijos.

- *Navegar juntos por Internet*

Internet con sus numerosos contenidos ofrece una buena posibilidad de compartir experiencias con los hijos frente al ordenador. Y nos permite la posibilidad de intervenir inmediatamente si la búsqueda ha terminado en una página inadecuada. Nuevamente ofrecemos como modelo para nuestros hijos.

- *Autoayuda entre padres*

Siempre existe la posibilidad de unir fuerzas y criterios para el uso de las tecnologías con otros padres. Hablar sobre videojuegos conflictivos y el tiempo que se puede dedicar a estas actividades ayudará a ponerse de acuerdo sobre el uso que se les permitirá. Así no encontrará el niño fuera de casa el acceso a programas no deseados. Compartir con otros padres preocupados las inquietudes sobre estos temas permite mantenerse al corriente de la situación y respirar tranquilos cuando los hijos acceden al ordenador en casa ajena.

- *Solicitar ayuda profesional antes de que las situaciones conflictivas sean graves*

Establecer reglas es una parte importante para enfrentar situaciones conflictivas. Incluso en las mejores familias a veces los niños y jóvenes se niegan a seguir las indicaciones de sus padres y el ordenador se convierte en una fuente de conflictos permanentes. Cuando se llega a la situación de pensar en desconectar el ordenador porque no hay forma posible de diálogo y no es posible encontrar soluciones, tal vez sea el momento necesario para recurrir a la ayuda profesional. El pediatra, el maestro o el psicólogo serán de gran ayuda para todos, padres e hijos y podrá permitir reconducir el diálogo familiar.