



Consejos sobre el uso de las nuevas tecnologías y de los medios digitales

Actualmente, los niños son nativos digitales, pues crecen rodeados de nuevas tecnologías: tabletas, teléfonos inteligentes, ordenadores, televisores y videojuegos forman parte de su día a día. Aunque las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y los medios digitales traen nuevas formas de entretenimiento y aprendizaje, lo cierto es que también pueden resultar dañinas y peligrosas para el desarrollo correcto de los niños, ya que pueden crear adicción.

Buen uso, abuso y adicción

Como responsable de la educación de su hijo/hija, debe favorecer el buen uso de las TIC y detectar a tiempo los problemas que puedan surgir por un uso inadecuado (abuso), a fin de poder ayudarle.

Se considera **buen uso** de las TIC el tipo de relación con estas en que ni la cantidad de tiempo ni la frecuencia ni el modo de usarlas dan lugar a consecuencias negativas para el usuario; por ejemplo, los niños o adolescentes que usan las TIC todos los días después de hacer sus tareas escolares para conectarse a Internet y comunicarse con sus amistades.

Para desarrollar una buena salud digital y prevenir la adicción a las TIC y los problemas asociados es importante tener en cuenta estas recomendaciones:

- Ayude a su hijo/hija a mantener un espíritu crítico sobre la información disponible en Internet y explíquele que no todas las webs tienen la misma credibilidad.
- Enséñele en qué consiste la privacidad y el respeto a los demás.
- Limite el tiempo que dedica a las TIC estableciendo lugares, momentos y tiempo para usarlas.
- No permita que las TIC supongan una barrera con su hijo/hija: intente estar lo más al día posible en cuanto a las herramientas que usa.
- Muchas veces el abuso de un videojuego no es más que un mensaje de soledad y falta de afecto.
- Procure que utilice las TIC con un objetivo específico, no para pasar el rato.
- El uso de las TIC debe estar sujeto a unas normas lo más consensuadas posible. Es una buena idea plasmarlas por escrito.
- Eduque a su hijo/hija en el uso de Internet navegando con él/ella para enseñarle a comportarse adecuadamente. Dependiendo de su edad y madurez, la supervisión ha de ser más intensa o menos, pero recomendamos que sea totalmente presencial al menos hasta los 14 años; posteriormente, concédale más autonomía paulatinamente.

- Fomente el diálogo sobre los hábitos de navegación y sus riesgos. Es importante que sienta que cuando le suceda algo extraño o que le incomode pueda decírselo sin sentirse culpable.

Se entiende por **abuso o uso inadecuado** la forma de relacionarse con las TIC en que por la cantidad de tiempo o la frecuencia o el tipo de uso empiezan a manifestarse consecuencias negativas para el usuario y para su entorno.

Estar conectado a Internet durante 3 o 4 horas podría no considerarse excesivo o nocivo, pero si la frecuencia es diaria o genera complicaciones en los estudios o en las relaciones sociales cara a cara, entonces es muy probable que se trate de una situación de abuso.

Hoy sabemos que toda conducta que pueda generar placer en quien la realiza es susceptible de convertirse en una **adicción**. Estas conductas, que pueden presentarse en un primer momento como actividades cotidianas, se van convirtiendo en problemáticas, pues se comienza a desarrollar una adicción hacia ellas. Entre los signos que pueden hacer pensar en una adicción están los siguientes:

- Pérdida de control:
 - Utiliza las TIC para evitar el malestar que le produce no hacerlo; es decir, realmente se conecta porque no hacerlo le hace sentir mal. Por este motivo tenderá a conectarse con mayor frecuencia y de forma compulsiva, y si no puede hacerlo experimentará un malestar físico y psicológico (síndrome de abstinencia).
 - Interferencia en la vida diaria: todos los expertos señalan el grado de interferencia en la vida diaria como una de las características principales de la pérdida de control en el uso de las TIC. El problema surge cuando comienzan a supeditarse las actividades diarias al hecho de estar conectado.
- Situaciones extremas de dependencia:
 - *Nomofobia*: miedo irracional a estar sin teléfono móvil, sin batería o sin cobertura.
 - *Infosurfing*: navegación continua y prolongada por Internet sin objetivos claros.
 - *Gambling*: dedicación compulsiva a jugar y apostar en línea.
 - *Vamping*: uso de las TIC hasta la madrugada, reduciendo las horas de sueño.
 - *FOMO (fear of missing out)*: obsesión por perderse algo de lo que está sucediendo en la red y miedo a estar desconectado de la vida virtual si pasa un tiempo sin estar conectado.

Cómo identificar el problema y cuándo preocuparse

- Identificar las primeras señales de alarma es fundamental:
 - Cada vez necesita estar conectado durante más tiempo para sentirse satisfecho.
 - Se siente deprimido, nervioso o enfadado y solo se le pasa cuando se conecta a Internet. Es incapaz de controlar el uso de las TIC.
 - Pasa mucho tiempo pensando en cuándo podrá conectarse de nuevo.
 - No consigue controlar el tiempo o la frecuencia que pasa conectado.
 - Ha dejado de lado actividades y obligaciones por estar conectado.
 - Muestra aislamiento y prefiere las ciberrelaciones a las relaciones personales.
 - Miente sobre el tiempo y la frecuencia con que se conecta.
 - Muestra cambio de hábitos.

- Si considera que su hijo/hija presenta muchos de estos síntomas, el principal obstáculo que encontrará es la negación del problema. Es posible que busque excusas para minimizar el problema, a menudo amparándose en la finalidad de su conexión: hacer deberes, quedar con sus amistades, entretenerse durante los ratos libres... Pero debe mostrarse firme en la intención de ayudar ante el problema que ha observado.

Qué hacer si identifica un problema

- Si hace un uso inadecuado o abusivo de las TIC durante un período significativo de tiempo, se puede decir que ya ha instaurado este hábito y, como tal, tiene que desaprenderlo
- No se trata de prohibirle que use las TIC, sino de que aprenda a usarlas de forma controlada y segura.
- Eduque a su hijo/hija en el uso de Internet como fuente de información y formación, y no solo como una herramienta de entretenimiento.
- Es fundamental establecer normas y límites claros y evitar que pueda dedicar todo su tiempo libre a las TIC fomentando que haga otras actividades y observando que cumple también con sus obligaciones. Por otra parte, no olvide que es un ejemplo para su hijo/hija: es difícil inculcarle hábitos saludables en el uso de las TIC si no los observa en su padre/madre.
- Por último, si piensa que ha perdido el control sobre la situación o ha identificado el problema demasiado tarde, consulte a un especialista.

Es fundamental establecer normas y límites claros para que usen las TIC de forma adecuada.

Recursos en línea

- Internet Segura IB. <internetseguraib.net>

