

# Los adolescentes y las nuevas tecnologías



Irene Sánchez Mejías, Terapeuta Familiar

Cuando Ellen White trató en sus escritos el tema de "las avenidas del alma" no imaginaba hasta qué punto en el siglo XXI continuaría de actualidad.

Hoy los padres nos encontramos ante el reto no sólo de enseñar a nuestros hijos qué lecturas o espectáculos son más enriquecedores para ellos sino que tenemos ante nosotros el reto de enseñarles a utilizar las nuevas tecnologías de modo que sean un instrumento útil en lugar de un instrumento perjudicial en la formación de su personalidad.

La adicción a las nuevas tecnologías es un problema tan reciente que apenas existen estudios sobre el tema, pero los expertos han comenzado ya a dar la voz de alarma. Los especialistas en Salud Mental perciben en sus consultas un aumento de las peticiones para tratar a niños y adolescentes de una posible adicción a las nuevas tecnologías: Internet, videojuegos, teléfonos móviles... Por ello, la Consejería de Sanidad de Madrid, a través de su Agencia Antidroga, ha puesto en marcha un proyecto denominado: "Prevención de la adicción a las nuevas tecnologías".

Uno de los datos que ofrece un reciente estudio de la Oficina del Defensor del Menor de Madrid es que el 28% de los niños y jóvenes entre 11 y 17 años se sienten "sumamente agobiados" si se les quita el teléfono móvil. Según el doctor Rubio, Psiquiatra y Jefe de la Unidad de Salud Mental de Retiro, esta patología forma parte del grupo de las "adicciones conductuales" y "se parecen a cualquier otra adicción. Se detectan porque los niños se pasan cada vez más horas delante de las pantallas, las videoconsolas o el móvil. Otros síntomas son la irritabilidad del niño y su incapacidad para dejar estos objetos". La orientación que da el doctor Rubio a los padres es "cortar por lo sano y que el niño realice otras actividades".

Los expertos coinciden en las consecuencias del abuso por parte de los menores:

- Fracaso escolar.
- Problemas de sueño.
- Ansiedad.
- Alteraciones del comportamiento.
- Fácil acceso al delito y a contenidos sexuales explícitos o violentos.
- La mitad de los niños y adolescentes consultados por la Asociación contra la Pornografía Infantil han sido acosados sexualmente en la red.

Respecto a los delitos sexuales, Juan Salom, Jefe de la Unidad de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil, declara que introduciendo la palabra sexo en la Web aparecen 756 millones de páginas. Por otra parte, sin ni siquiera hacer la búsqueda es frecuente encontrarnos con ventanas emergentes que se nos cuelan cuando menos lo esperamos. Juan Salom nos advierte de que "la dureza de los contenidos puede incidir en el desarrollo de los más jóvenes" y de que "cada vez existe una mayor adicción al consumo de pornografía infantil en la red por parte de los menores".

Otro problema es que los chats favorecen el contacto con los pedófilos que se hacen pasar por adolescentes.

Como profesional de la familia, he tenido contacto con niños obsesionados con la videoconsola. Niños que se pasan horas delante de la pantalla de su televisor incapaces de apagar la Play, bajando su nivel de autocontrol y volviéndose agresivos tanto en el juego como con el adulto que pretende apagarla. He visto cómo estos niños no pueden prescindir de su videoconsola y manifiestan agresividad ante las limitaciones de sus padres; cómo al llegar la preadolescencia acaban abandonando sus estudios o

suspendiendo casi todas las asignaturas porque en su mente sólo está el juego.

Así como los varones tienen más tendencia a obsesionarse con los juegos, ya sean de ordenador o de consola, las chicas son más dadas a los chats o al Messenger. También he conocido chicas que, cuando sus padres están dormidos, se conectan hasta altas horas de la madrugada. Este acto se convierte en una adicción que contribuye a su aislamiento, ya que cada vez tienen más dificultades en las relaciones reales frente a la facilidad de hacer amigos virtuales.

Recuerdo el caso de una chica que se creía poco agraciada y se dejó hacer fotografías semidesnuda en actitud provocativa por una amiga, buscando sentirse más guapa. Ésta las colgó en Internet y circularon por todo el instituto, lo que provocó una importante crisis personal de la menor que repercutió en toda la familia.

Puedo relatar el caso de otra menor que tenía dificultad para hacer amigos y se pasaba muchas horas chateando con otros adolescentes. Un día hizo amistad con uno, quedaron y empezaron a salir. Este chico era bastante inestable y se obsesionó con ella llamándola continuamente, incluso de madrugada. La vigilaba, la seguía... y fue muy difícil sacar a esta joven de esa situación.

A pesar de todo lo anterior, sigo pensando que las nuevas tecnologías nos facilitan la vida y que no es necesario que nos aislemos como los amish. Sin embargo, sí es necesario tomar precauciones para que nuestros hijos no se vean perjudicados debido al mal uso de estos avances.

Finalmente, veamos algunas recomendaciones que nos pueden facilitar la prevención de los problemas presentados:

- 1. Que el ordenador o la televisión no esté en la habitación del menor sino en un lugar de paso.*
- 2. Instalemos en el ordenador programas que actúen como filtros de la información recibida.*
- 3. No compremos juegos violentos para el ordenador o la consola.*
- 4. Limitemos el tiempo que nuestros hijos pasan delante del ordenador o la consola.*
- 5. Transmitamos a nuestros hijos que el móvil no es un juguete a pesar de que Disney esté a punto de sacar al mercado uno para niños.*
- 6. Ofrezcamos a nuestros hijos otras alternativas de juego o de ocio más sanas.*
- 7. Y, sobre todo, enseñemos con el ejemplo.*