Si tu hijo no suelta el móvil, esto es lo que tienes que hacer

Publicado el: 13-04-2021

Muchos padres se quejan de que cruzan muy poco la mirada con sus hijos adolescentes porque cada vez estos están más pendientes de la pantalla de su móvil respondiendo mensajes de amigos, viendo los vídeos que cuelgan contactos que ni conocen o subiendo fotos que, en realidad, poco les aportan.

Los adolescentes que pasan una media de 4 horas diarias usando el móvil, ¿son adictos tecnológicos?

Puede que sí. Cuando hablamos de adicción debemos tener en cuenta que el tiempo que se pasa usando el móvil es una variable muy significativa, pero también hay otros aspectos conductuales que nos tienen que llamar la atención o, al menos, alarmarnos. Por ejemplo: ¿ha hecho cambios en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse?, ¿se irrita, enfada o descontrola si se le quita el móvil?, ¿se priva de sueño para estar más tiempo conectado?, ¿descuida otras actividades importantes como pasar tiempo con la familia o los amigos, dedicar tiempo al estudio o al cuidado de su salud?, ¿ha recibido quejas de alguien cercano por no prestarles atención al estar demasiado pendiente del móvil?, ¿niega el uso desmedido del tiempo?, ¿miente sobre el tiempo real que está conectado?, ¿ha intentado limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y pierde la noción del tiempo?

¿Cómo se puede lograr que reduzca su tiempo de consumo?

El control sobre el tiempo de utilización es fundamental a la hora de evitar crear el mal hábito. Debemos fomentar y enseñarle el uso responsable, establecer y consensuar las normas de uso, así como supervisar y programar los horarios de utilización del móvil.

¿Por dónde empezar? ¿Qué medidas o límites son los más indicados en este momento y para esta situación?

Si el mal hábito ya está establecido, tendremos que negociar y a la vez ser un buen modelo de conducta para ellos. Empecemos por algo que puede parecer muy fácil, pero que en muchas familias quizá ya no lo es: que el móvil no nos acompañe dentro de casa, de habitación en habitación. No podemos comer con los móviles encima de la mesa, no podemos mirar la tele mientras contestamos Whatsapps. Un muy buen hábito es dejar en la entrada todos los móviles de la casa a partir de una hora determinada; todos, ¡los de los padres también!

De esta manera también evitamos que los jóvenes estén mucho rato conectados antes de irse a dormir, con las consecuencias que también conlleva a nivel de sueño. Los adultos tenemos que ser un buen modelo en lo que se refiere al uso del móvil. Ese es el mejor aprendizaje que les podemos ofrecer.

¿Cómo afrontar las discusiones sobre este asunto?

Inicialmente debemos intentar hacer partícipe al adolescente de las normas de uso del móvil. Esto incluye horas y momentos de uso. Otro tema es el tipo de aplicaciones o juegos a los que dedican esas horas. Es responsabilidad de la familia enseñarles las consecuencias que puede tener hacer un mal uso de algunas redes sociales, los riesgos que hay… o no permitir que jueguen a según qué juegos si no tienen la edad indicada.

Si hay discusión, la negociación tiene que ser nuestra aliada. De la misma manera que lo es cuando piden empezar salir. Lo más importante es que, como padres, tengamos el control y sean ellos los que se vayan ganando nuestra confianza en el buen uso del móvil.

¿Es posible educar en el tiempo de uso de las nuevas tecnologías en un mundo que vive «enganchado» a su móvil?

¡Por supuesto! Lo que no hay que hacer es normalizar el hecho de vivir enganchados al móvil. La tecnología nos ha desbordado, pero ya ha pasado otras veces y ahora el siguiente cambio es social. La educación pasa por no aceptar ciertas conductas ni paradigmas. Andar por la calle no es perder el tiempo, previsualizar un email no es ser más efectivo y mandar notas de voz no es comunicarse mejor.

Llegará el momento en que todas estas cosas no se consideren «normales», en que no esté bien visto que alguien consulte el teléfono en una cena o en cualquier reunión social. Solo con estos pequeños ejemplos ya podemos calcular, no solo el tiempo de pantalla que disminuimos, sino también la calidad y eficacia de nuestras acciones y relaciones.

¿Cómo hacer que disfrute más del mundo real?

Entendiendo el mundo real como todo aquello que no pasa a través de una pantalla, debemos asegurarnos que nuestros hijos y hijas tienen experiencias, relaciones sociales y actividades más allá de la pantalla. Proteger esos espacios y momentos, mantenerlos libres de móvil para vivirlos de una forma plena y con presencia total. Deporte, actividades extraescolares, hobbies, quedar con los amigos y amigas…

Debemos proteger y potenciar todos estos aspectos de la vida real, darles libertad, espacio y todo el apoyo que necesiten en los ámbitos de interés que les puedan aportar experiencias reales. Pueden ser en familia o no, pero algo que es sin duda real y conecta con niños, adolescentes y adultos es la naturaleza, tan fácil como salir y disfrutar de ella.

Fuente: https://netsaluti.com