

Las nuevas tecnologías, el móvil, el mp3, Internet y sus redes sociales... pueden ser buenos o malos, según los utilicemos. Muchas personas no encuentran la frontera entre el uso y el abuso. Los expertos advierten del serio peligro que suponen algunas conductas que genera este abuso entre los menores y los adolescentes, pudiendo llegar a perjudicar a los niños en su desarrollo intelectual, físico o emocional, afectando a cualidades como la motivación, la atención o la adaptación social. Llegando en algunos casos a procesos similares a los que sufre un adicto a las drogas. Hemos hablado con Juanma Romero, fundador de la asociación Adicciones digitales, una organización encaminada a enseñar cómo hacer un uso saludable de la tecnología.

# ¿ESTÁ TU HIJO ENGANCHADO

# A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

Según ha revelado el *Estudio NESTA sobre Internet y Redes Sociales*, sobre un universo de 2.618 personas de toda España, el 41 por ciento de los madrileños asegura "estar enganchado" a Internet, la mayoría son mujeres y jóvenes de entre 18 y 34 años. Asimismo, más de la mitad (52%) reconoce que no podría estar desconectado durante una semana entera. Además, el 61% de los encuestados ha respondido que no ha pasado desconectado más de cinco días durante 2011.

De esta forma, en relación al uso de las redes sociales por parte de los internautas, el 27% de las personas que se conectan a estas redes ha afirmado que tiene más relación con sus amigos a través de estas redes que en persona. Asimismo, el 48%

de los encuestados ha reconocido que ha preferido en alguna ocasión hablar con sus amigos a través de mensajes, chats o redes sociales antes que quedar con ellos físicamente.

El estudio destaca también que cerca del 30% suele interrumpir una charla con

amigos, una comida familiar o el trabajo para leer un mensaje, un e-mail o una notificación en el móvil.

Con estas cifras, no es de extrañar que nuestros hijos corran el peligro de engancharse a las nuevas tecnologías con las consecuencias perniciosas que estas adicciones conllevan.

A pesar de que en España no existen datos concretos sobre el verdadero alcance de estas adicciones, lo que sí es cierto es el aumento, alrededor de un 50% en el último año, de las consultas de padres a psicólogos y psiquiatras sobre sus hijos adolescentes, detrás de lo cual podrían estar camufladas preocupantes adicciones digitales.

Según Juanma Romero, la mayor parte de las consecuencias de estas adicciones están relacionadas con trastornos por déficit de atención y trastornos de la conducta y un reflejo inmediato en el rendimiento escolar de los pequeños.

## El móvil

Hoy en día no resulta raro ver a un chaval de 8 años con un móvil en la mano. Adicciones Digitales recomienda que nunca se facilite antes de los doce años un móvil propio a un niño.

Los chavales pasan muchas horas enganchados al móvil, ya sea descargando logos, juegos o viendo vídeos. Pasan muchas horas en su habitación, e incluso de noche los chicos se mandan mensajes o llamadas perdidas a altas horas de la madrugada con el único fin de hacer saber que están ahí... y todo eso crea adicción. Y si a esto le añadimos el resto de la tecnología que tienen a su alrededor y alcance, nos encontramos con un peligro potencial.

Curar una adicción al móvil en un adolescente no es cosa de semanas, ni de meses; puede llevar años. Lo que hay que hacer es evitar esas conductas antes de que se produzcan.

## MP3-MP4-IPOD

Estos aparatos nos plantean varios problemas graves, que se pueden evitar con información sobre cómo utilizarlos. Problemas de sordera, de adicción y, una vez más, de bajo rendimiento escolar.

Cientos de adolescentes van a clase con los auriculares puestos, los cuales se quitan justo en el momento de entrar en clase, apenas un minuto antes de empezar. Lo que ocurre es que durante esa primera hora lectiva es casi imposible que se concentren porque en su mente sigue sonando la música.

## Las redes sociales

Las redes sociales como Facebook o Tuenti, están en permanente crecimiento. Solo en España en 2009 su uso entre los jóvenes se multiplicó por seis, lo que supone que crecieron un 600%, con respecto al año anterior.

Facebook es la red con más éxito en todo el mundo, pues dispone de más de 300 millones de usuarios, aunque no es la mayor de España. En nuestro país la palma se la lleva Tuenti, con más de cinco millones de usuarios a finales de 2009. Los adolescentes agregan amigos a su perfil sin ninguna medida, para sentirse acompañados, pero de mucha gente que no conocen de nada, hasta el punto de

generar frustración y gran tensión emocional por no poder agregar nuevos amigos. Además existen situaciones peligrosas como son los insultos que se lanzan unos a otros a través del ordenador y la publicación de fotos sin el consentimiento de los que aparecen en ellas (fotos de desnudos...). También, como hace poco tiempo en los chat y el messenger, los chavales concertan citas a ciegas con supuestos amigos que no conocen de nada que pueden llegar a ser sumamente peligrosas, como ya se han dado muchos casos en el mundo

## Soluciones

Desde Adicciones Digitales lanzan una serie de recomendaciones basadas principalmente en el sentido común de los padres, como son el obligar a los chicos a apagar los móviles y a dejarlos en una zona común antes de irse a la cama, al igual que los ordenadores, con lo cual sería conveniente que los chavales lo usaran en zonas comunes de la casa y siempre en una posición que nos permita ver de un vistazo la página que están visitando, así como supervisar de forma consensuada con los hijos sus perfiles en las redes sociales y un largo etcétera de prácticos consejos para evitar llegar a situaciones extremas que podemos ampliar visitando la página de adicciones-digitales.es, donde podremos además hacer un útil test para saber si nuestros hijos están de alguna forma enganchados a las nuevas tecnologías.