

¿Hijos adictos al móvil? Los consejos de este psicólogo de Alicante para evitar esta 'droga'

- "Lo que no puede ser es que sea el hijo el que diga al padre cómo instalar el control parental", afirma López Serrano, psicólogo municipal contra las conductas adictivas.



Crevillent

Alicante (Provincia)

Comunidad Valenciana

Menores

Protección de menores

Adolescentes

<https://www.elespanol.com/alicante/cultura/educacion/20230212/hijos-adictos-movil-consejos-psicologo-alican...>

Emilio Martínez

Domingo, 12 febrero 2023

Journalist

La realidad se ha impuesto... y se ha acentuado con el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Niños y adolescentes están 'enganchados' a las pantallas, sobre todo al teléfono móvil, **una lacra cuyas consecuencias negativas para su desarrollo evolutivo se están empezando a documentar**. Ningún padre cuestiona los efectos similares a las **drogas** que comporta el uso excesivo de esta tecnología en ellos mismos y en sus hijos. Pero **pocos padres parecen dar con la tecla para revertirlo**.

Por eso hemos hablado con un experto que trabaja esta problemática a diario. Él es **Salvador López Serrano, psicólogo de la Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas del Ayuntamiento de Crevillent**, municipio al sur de Alicante. Este técnico está inmerso en un taller monográfico para madres y padres preocupados por esta tendencia que él ha visto crecer desde 2013, año en el que comenzó a formar a padres en el uso de la tecnología.

Ante tanto pesimismo, sentencia: **"Si los padres forman bien a los niños, le dan la importancia que tienen que darle a la tecnología**, no van a aparecer problemas de dependencia ni de **adicciones** tecnológicas en el futuro". Porque es verdad que los padres, reconocen, acuden a él "preocupados"; "están más concienciados que hace un tiempo sobre este problema", añade. "Pero también es verdad que, **a veces, pretenden que todo esté legislado y me preguntan '¿a qué edad dice la ley que le debo comprar un móvil a mi hijo?' y yo les contesto que la ley está para otras cosas**", agrega.

[El otro lado de Instagram: detienen a una adolescente de Elche por captar a niñas para vídeos sexuales]

¿Y a qué edad? Le insistimos. "Hasta los 12 años no suele ser necesario. Toda la comunidad científica especializada recomienda **no estar pendiente de pantallas más de media hora por debajo de esa edad, los 12**", explica. "Entre otras cosas, las luces intermitentes, que pueden llegar a causar un ataque epiléptico a determinadas personas susceptibles, **hace que el nervio óptico no se desarrolle con normalidad** y, de hecho, el porcentaje de población que tiene problemas de miopía ha aumentado muchísimo en los últimos años como consecuencia del abuso de las pantallas", alerta.

Por si no ha quedado claro, esgrime más consecuencias: "Un libro cuyas páginas están en blanco refleja una luz, ciertamente, que no deja de ser ambiental, pero una pantalla te está enviando continuamente una iluminación que te deslumbra, **que puede desarrollar problemas de sequedad en los ojos, cefaleas, cansancio y aparición de una presbicia temprana**". Hay una serie de informes clínicos de aparición de enfermedades a edades cada vez más tempranas y todo se relaciona con el aumento del uso del tiempo dedicado a las pantallas".

Entonces, "lo razonable en un niño es que juegue, que tenga una actividad física y no que esté sentado delante de una pantalla haciendo cosas", afirma. Y, ¿a qué edad es razonable que tengan redes sociales? "Bueno, es complicado y no hay una respuesta clara. Depende de qué clase de educación hemos transmitido", responde. "Si un niño se relaciona con sus compañeros de clase, está todo el día en el colegio, juegan juntos en los patios y quedan fuera del colegio para seguir jugando, **realmente no necesitan estar conectados vía en línea con ellos**", asume.

Control parental

Así que la solución pasa por **no comprarle el móvil antes de los 12 y evitar dejárselo antes de esa edad y que se abran sus redes sociales**, aunque siempre hay un pero. "Se supone que los menores de edad o por debajo de los 14 años, en teoría, no pueden abrirse un perfil, pero todos sabemos que no es así porque **si te preguntan si eres mayor de edad, contestas que sí y ya te permite seguir avanzando en la herramienta**", presupone.

La solución pasaría también por **mantener los padres "una comunicación adecuada con los hijos, utilizar con ellos estas tecnologías de la comunicación**, que los padres avancen en el conocimiento y en el manejo de estas herramientas al mismo tiempo que sus hijos, pues se da muchas veces el caso de que los hijos saben mucho más que los padres".

De hecho, Salvador López se ha encontrado con numerosos ejemplos de lo que se conoce como brecha generacional. "Esto ocurre cuando **es el hijo el que le dice al padre cómo instalar el control parental en el teléfono porque el padre no se aclara**". "Nadie le dejaría a un niño jugar con una caja de bombas, pero sí les damos nuestro teléfono móvil para que se entretengan un rato y ahí está toda nuestra vida, el acceso al banco, las redes sociales, la agenda de trabajo, la comunicación con el resto del mundo...".

Si no establecemos el control parental, insiste, **nos encontramos con casos como niños de 3 años "a los que dejan jugar a todo tipo de cosas, sin ningún tipo de supervisión** y luego nos quejamos de se

han vuelto adictos y que no se relacionan con el mundo", se lamenta. Y claro, él se ha encontrado *a posteriori* con "adolescentes con un problema, una deformidad en la mano, con los dedos en garra, por ejemplo, por jugar en línea 20 horas seguidas".

Por eso este especialista recomienda, al respecto, **que el ordenador que vayan a usar en casa "sea de escritorio y esté instalado en una zona común de la casa** , el salón o la cocina, dónde sea, para que tengamos una supervisión directa y no accedan a contenidos inapropiados".

Y luego pasa lo que pasa, que **los niños entre 6 y 8 años acceden al porno con el móvil que les dejan sus padres** , como alertaba en Valenciana el psicólogo del Gobierno de Navarra, José Luis García.