



Digipadres

UNA INICIATIVA DE **saferkidsonline** by **eset**



**¿Te sientes distanciado de tus hijos
debido a las tecnologías?**

Establece límites saludables y habla con ellos

Son pequeños, tratan de comprender lo que los rodea y aprenden rápidamente. Las tecnologías están a su alcance. Cuando les das un teléfono o una tableta para jugar, parece que dejan de escucharte. ¿Cómo puedes enseñarles a tus hijos a manejar las tecnologías en forma segura y a la vez fortalecer tu relación con ellos?

Encuentra las respuestas en nuestra entrevista con la psicóloga
Jarmila Tomková



Para que los padres tengan un conocimiento general de lo que hacen sus hijos online, deben aprender a comunicarse y a generar confianza. **¿Pero cómo se logra sin ser demasiado intrusivo o insensible?**



Esto es fundamental. Construir la relación más cálida posible es muy importante. Cuando se trata de tecnologías, lo único que debes hacer es hablar de esta área con naturalidad, como si fuera cualquier otro tema habitual. No le des mucha importancia y no te bloques por intentar distinguir entre lo que ocurre online y offline. En cambio, habla sobre las tecnologías con un tono y pasión similares a los que usas para charlar con tus hijos sobre otras cosas que están sucediendo en su vida o que son sorprendentes. **Esta es la base para generar confianza entre niños y padres, junto con una cultura de apertura e intercambio.**

¿Cuándo es el momento adecuado para comenzar a comunicarse de esta manera?

En la edad preescolar. Es una inversión necesaria para formar su sentido de seguridad y voluntad de compartir su experiencia en cualquier entorno.

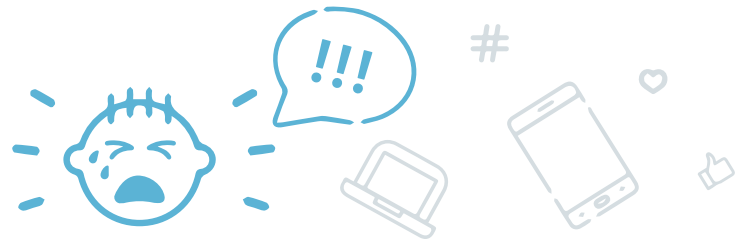


Pero, ¿cómo se habla con los niños pequeños, como los preescolares, sobre cosas del entorno online que aún no son capaces de imaginar por sí mismos?

Aquí sugeriría **usar analogías** que ayuden a los niños a imaginar mejor la situación que estamos tratando de describir. Citemos un ejemplo específico: los padres suelen estar acostumbrados a explicarles por qué los niños **no deben abrirle la puerta a extraños**. Del mismo modo, pueden explicarles a sus hijos por qué es mejor **no hacer clic en sitios que no conocen**. A través de esta analogía, puedes mostrarles que incluso tú, como adulto, primero te fijarías quién es la persona a través de la mirilla, y si no confiaras en la situación, tampoco abrirías la puerta. Por lo tanto, si no queremos abrirle la puerta a un extraño en la vida real, tampoco deberíamos hacerlo en Internet. Estas analogías pueden resultar muy útiles a la hora de establecer las reglas.

Las reglas de tiempo de pantalla ayudan a establecer límites para los niños. ¿Por qué vale la pena seguirlas?

Muchos padres tienen miedo de establecer reglas, pero las reglas no tienen nada de malo. Los niños las encuentran útiles porque los ayudan a **sentirse seguros** y a **entender el mundo**. Sin ellas, no sabrían lo que pueden y no pueden hacer. Las reglas son su herramienta en el laberinto del mundo. Pero es importante expresarlas bien, para que los niños realmente entiendan para qué sirven.



Pero algunos padres luchan con las emociones de sus hijos cuando reaccionan a la prohibición de una actividad, o incluso sienten que están restringiendo al niño. ¿Qué les dirías?

Este es un sentimiento común que surge con los niños que se enojan y lloran. En esos casos, los padres realmente sienten que están restringiendo a sus hijos. En consecuencia, **tienen problemas para establecer límites o son demasiado tolerantes en lo que respecta al tiempo que pasan con las tecnologías**.

¿Por qué está mal?

Porque entonces **los niños tendrán límites internos débiles**, lo que los afectará aún más en la vida. Creo que cada padre es responsable de explicar cómo hacemos las cosas. Las mamás y los papás deben ser conscientes de su papel y dejar de poner a sus hijos en un pedestal. Los padres son la autoridad. Que los niños lloren o se enojen de vez en cuando es algo normal; no significa que debamos **cambiar nuestro punto de vista**. Los niños son demandantes, pero estamos haciendo una inversión para su futuro. No se trata solo de las tecnologías, sino en general de nuestros criterios y cultura de crianza de los niños. Como psicóloga, les recomendaría a los padres que superen el miedo a no ser buenos padres si sus hijos están llorando.



¿Tienes algún consejo sobre cómo manejar mejor a los niños enojados que no quieren dejar a un lado su dispositivo?

Es una buena idea **hacer un horario** en casa que les indique a los niños qué harán, en qué momento y por cuánto tiempo, incluyendo **algo de tiempo libre**. Por ejemplo, tendrán una hora de tiempo libre que pueden dedicar como quieran, e. g., utilizando tecnologías como TV o tabletas. Puedes pasar su tiempo libre con ellos en una misma habitación, para que los niños se acostumbren a estar juntos mientras juegan o ven la televisión. Después de una hora, todos terminarán la actividad y podrán hablar de ello. Los niños criados de esta manera no lo encontrarán extraño ni lo sentirán como un castigo. Si tienden a llorar, lo cual es normal, porque las personas tienen la necesidad de frustrarse por cosas que no terminaron, trata de ir **preparándolos gradualmente para el final del programa o juego**.

¿Cómo podemos prepararlos para el momento en que deben dejar de jugar o ver la televisión?

Si tu hijo ve un cuento de hadas tras otro en YouTube, le puedes decir: "Este es el cuarto video de cuentos de hadas. Solo habrá uno más." De esta forma, el niño está mejor preparado para el final. Si eres estricto y no le permites seguir viendo otro video o jugando, **la próxima vez la lucha no será tan mala**. En este punto, también puedes explicarle por qué estás limitando su tiempo de pantalla. Por ejemplo, puedes decirle que le dolerán los ojos y la cabeza si mira demasiado el monitor.



¿Deberían los padres explicar también a sus hijos que es bueno hacer algo de actividad física después de jugar videojuegos?

Cuando los niños exigen jugar por más tiempo, podemos calmar su entusiasmo o enojo mediante alguna actividad que **libere su estrés y energía**. Si pasaron una hora jugando videojuegos de lucha, su nivel de energía será más alto y necesitarán alguna forma de ventilación física y emocional, como hacer boxeo o salir a andar en bicicleta. Esta regla también **debe seguir una lógica interna**, para que los niños sepan por qué cada franja horaria de su cronograma está dedicada a una actividad diferente.



¿Es posible que esta forma de comunicación anime a los niños a contarnos las dificultades o situaciones peligrosas que puedan experimentar algún día en Internet?

Sin duda. Pero para mejorar aún más la relación, concéntrate en **formar una alianza real entre tu hijo y tú**. Para ello, **interésate en lo que está haciendo**. Siempre que quiera iniciar una actividad, **debes estar presente: pregúntale sobre ella y luego anímalo a hacerla**. Alternativamente, intenta cambiar los roles y demuestra que también puedes aprender algo de tu hijo. Esto no contradice el papel de la autoridad paterna, dado que el padre es quien decide cuándo y por qué se acerca a su hijo de esta manera para no perder las fronteras que ha establecido de horario, duración o tipo de actividad. **La oportunidad de aprender junto con el propio hijo es algo que ningún padre debe perderse. Por lo tanto, debemos ser conscientes, pacientes y estar dispuestos a invertir tiempo y energía en ello.**

Si la relación entre padre e hijo es buena, podría ser más fácil detectar cambios en el comportamiento del niño. ¿Qué deben hacer los padres si notan que el comportamiento de su hijo ha cambiado, sin saber por qué?

Observa y trata de entender por lo que está pasando tu hijo. Para animarlo a que se abra, dile algo como: "Te veo un poco irritado últimamente. ¿Hay algo que te preocupa?" o "Lamento que lo estés pasando mal ahora... Pero bueno, todo el mundo tiene días buenos y malos. Yo también tuve un mal día hoy." Al decir eso, revelo el hecho de que incluso los adultos tienen algunos problemas. Luego podemos hablar sobre nuestros mecanismos para enfrentarlos. O sobre historias similares a las que está viviendo actualmente tu hijo, para mostrarle que es normal, que pasan cosas pero siempre hay una solución. También puedes dirigir su atención hacia sus propios mecanismos de afrontamiento con una pregunta simple: "¿Qué cosas te ayudan a superar el mal humor o un mal día?" Y si eso no sirve, existen técnicas terapéuticas pediátricas.



¿Como cuáles?

Una de ellas utiliza la **metáfora de un milagro**. Les decimos a los niños que imaginen que tienen una herramienta milagrosa y les preguntamos: “**¿Qué harías con esa herramienta para mejorar tu día?**” Además del hecho de que es probable que los niños nos digan, en respuesta, lo que les molesta, esta actividad también tiene un efecto terapéutico: le permite al niño imaginar algunas soluciones para la situación particular. Si los padres se unen a esta actividad y dicen, por ejemplo, que también harían algo con la herramienta milagrosa, como ralentizar el mundo o tener menos trabajo que hacer, eso nuevamente fortalece su relación.

Otro truco consiste en preguntar: “**¿Qué experiencia de hoy te gustaría guardar en tu cofre del tesoro?**” Esto se usa cuando las cosas son difíciles de compartir. Puedes comenzar con eso y luego pasar a la idea de poner todo lo molesto e inútil en un cajón de compost. Esta actividad viene con una metáfora aún más fuerte: algo que molesta al niño se puede convertir metafóricamente en un suelo lleno de nutrientes. En un compost, las plantas viejas se convierten en abono que ayudará a que otra planta crezca en el futuro. De manera similar, un niño puede comprender que cuando habla de su sufrimiento y lo deja a un lado, algún día podrá beneficiarse de esta experiencia aparentemente desagradable, y que todo en el mundo sucede por una razón.



Queremos que más **Digipadres** potencien a los niños
y les enseñen a navegar seguros.

¿Estás listo para acompañarnos en este desafío?

www.digipadres.com