

## **LAS NUEVAS ADICCIONES INFANTILES**

No es fácil hablar de adicciones cuando hablamos de niños, cuando hablamos de nuestros hijos. Es de suponer que la mayoría de estos niños no tienen aún este problema, pero creo que al menos sí pueden tener el del abuso, que es la antesala de la adicción. Comenzaremos por definir lo que significa la palabra adicción que todos identificamos con las sustancias prohibidas, de ingesta de sustancias como el alcohol, el tabaco, y además con la marginalidad de las que están prohibidas, como la marihuana, la cocaína, el éxtasis. Sin embargo si nos atenemos a la definición de adicción, sería el hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna droga pero también hablamos de los componentes fundamentales de los trastornos adictivos que serían la pérdida de control, la dependencia y la afectación negativa de la voluntad de las personas que se dejan dominar por sus impulsos, y estos criterios sí los cumplen otra serie de actividades que pueden llegar a “enganchar” de forma peligrosa a quienes comienzan a abusar de ellas. Son actividades que han llegado con el progreso, la mayoría de ellas nos facilitan la vida, nos dan información y formación, y son totalmente inocuas siempre que se sepan utilizar. Son básicas, yo diría que imprescindibles en nuestras vidas y además nuestros hijos ya han nacido y crecido con ellas.

Hablamos del progreso, de la tecnología, y de la adicción o el abuso de la televisión, de los videojuegos y de internet, por parte de nuestros hijos.

No se pretende con esta información demonizar estas actividades que de por sí, no son peligrosas, pero sí alertar a los padres y sobretodo darles pautas y criterios para llegar a modificar conductas infantiles que pueden derivar en verdaderos problemas.

En España estamos empezando con los estudios acerca de este tema. La comunidad científica, psicólogos, psiquiatras y sociólogos discrepan, discuten y ya existen quienes afirman que son las nuevas drogas del siglo XXI.

Comencemos por una vieja conocida, la televisión: ¿Cuales son sus beneficios, y cuales sus peligros?.

### **CUIDADO CON LA TELE**

En este apartado querría “ alertar” sobre los peligros que encierra este nuevo miembro de la familia que nace con nuestros hijos y los acompañará durante toda la vida.



Todas las madres hemos sucumbido muchas veces a la tentación de dejar que los niños nos dejen un poco tranquilas, sentados , silenciosos y absortos ante la mejor niñera del mundo. Sin embargo esto no es un atenuante para nuestra culpa... simplemente somos humanas y en ocasiones nos desbordan y podemos hacer “ la vista gorda “ ante determinados excesos en momentos muy puntuales.

Con esto quiero de antemano disculpar esos “ lapsus “ en los que todos hemos caído, de dejarlos dos horas frente a esa maravillosa nodriza que les ofrecía dibujos animados que milagrosamente les hacía estar callados, mientras los padres se dedicaban a otros menesteres.

Pero esto no impide que como profesional, haya tenido que recapitular, y enfrentarme al mundo entero, para poder hacer entender a los niños, adolescentes y sobretodo a los padres que la televisión tiene un magnífico y útil “ botón “ que sirve para apagarla.

Si nos basamos en las series mal llamadas “ infantiles”, nos encontramos con un aluvión de héroes que sacan las tripas al contrario porque se ha metido con su chica, o bien la sangre ( eso sí en dibujos) los salpicaba en aquella otra serie. Los modelos de identificación eran agresivos, prepotentes, triunfadores y desde luego machistas.

Existen estudios que sitúan a nuestros hijos delante de la televisión un 80% de su tiempo libre, y desde luego también podemos considerarla como una nueva droga. La dependencia que crea es evidente. ¿ Que pasa en una casa cuando se estropea la televisión ? A veces nada porque suele haber más de una, pero si es el único aparato puede provocar toda una sintomatología de “ mono” que pasa por la desesperación por encontrar a un profesional que lo arregle lo antes posible o incluso que nos deje otro mientras se arregle. Tengamos un poco de información acerca de lo que nuestros hijos ven.

Enumeraré los efectos del “ exceso “ entendiendo que cuando se excede de una hora y media diaria los días de semana y muchas más los fines de semana, ya hablamos de abuso . Partimos de la base que esto es para los niños mayores de dos años, puesto que para niños menores de esta edad es imprescindible evitar que la vean por los perjuicios que puede acarrearle.

Estos son los efectos del exceso de televisión en los niños y adolescentes.

En los niños más pequeños :

- Son más agresivos, juegan a luchar y a dar patadas porque han crecido con las artes marciales de los japoneses. Los niños de 4 ó 5 años no tienen



capacidad crítica. Lo que ven en la TV, para ellos es la realidad. Ellos imitan lo que ven. Un estudio reciente realizado hace tres meses, habla de que nuestros hijos ven unos dos mil actos violentos al año. Películas, series, dibujos animados, imágenes de informativos, con escenas violentas o de contenido sexual y todo ello en su franja horaria. No hablemos de los nuevos espacios de telerealidad que encima han desplazado los programas infantiles que en la actualidad sólo se pueden permitir los que tengan plataformas televisivas contratadas. Esa telerealidad en los programas vespertinos en los que personas cuentan cosas muy íntimas de explícito contenido sexual por dinero, que evidentemente pueden convertirse en modelos o ejemplos para unos niños que no han desarrollado aún el sentido crítico y que también es una forma de violencia.

- Pueden aparecer terrores nocturnos, pesadillas, miedo a apagar la luz, por las imágenes violentas que ven cuando aún no están preparados para asimilarlas. Tenemos que tener en cuenta que suelen ver la televisión cuando aún no saben hablar.
- Puede retrasar la aparición del lenguaje. El hemisferio cerebral izquierdo es digamos “ el encargado “ de las funciones verbales, y ante la televisión se adormece, como vemos en el niño que por fin aparece tranquilo, con la boca entreabierta, la mirada muy fija, y por lo tanto recibiendo estímulos de naturaleza no verbal. A los dos años según Chomsky (un experto psicolingüista), el niño es muy sensible a los estímulos que generan en él una respuesta verbal. Ante la televisión el niño no percibe que nadie espere su respuesta verbal, que exijan una respuesta y por tanto mostrará un retraso en el lenguaje. Es un sistema de comunicación unidireccional y está privando al niño del maravilloso contacto que se produce cuando su madre le cuenta un cuento, en el que intervienen no sólo la respuesta al niño que pregunta, sino la imaginación, el análisis y la síntesis desde el punto de vista intelectual, sino que además le priva del contacto afectivo materno que es insustituible y que “mamá televisión” no es capaz de dar y que favorece como sabemos, incluso el desarrollo intelectual.
- Sustituye al juego, que como sabemos para el niño implica un verdadero trabajo, puesto que mediante él desarrolla la imaginación, cuando por ejemplo, el edredón puede convertirse en una cordillera por la que atraviesa el cochecito, favorece la interrelación con otros niños cuando el juego implica más personas, y se le priva de lo que más puede gustarle: manipular, ensuciar, experimentar, curiosear y manipular y aprender de su entorno.
- El abuso de la televisión puede causar problemas de depresión, ansiedad y otros problemas emocionales, pueden ser desconfiados y según un estudio publicado en recientemente en América. Estamos hablando de estudios que distinguen niños con seis horas de televisión, en relación al grupo control



que veía una televisión adecuada. Estos niños pueden presentar problemas sociales y psicológicos.

En los adolescentes, el problema puede ser aún mayor. Han recibido una dosis muy alta de televisión y ya son prácticamente dependientes de ella. De esta forma favorece :

- El fracaso escolar, con poca atención a los detalles. Retraso en las respuestas, escasa utilización de conocimientos anteriores, pereza para pensar, y desde luego hábitos de estudio inexistentes, con falta de programación, y de horas o tiempo dedicado al estudio.
- Lenguaje estereotipado, limitado y con abuso de palabrotas.
- Instauración de falsos valores, ( dinero, belleza, poder ) identificación con situaciones poco recomendables que se ofrecen casi como normales en la pequeña pantalla.
- Horarios inadecuados, poco descanso nocturno, con lo que se favorece la apatía y la falta de concentración al día siguiente.
- Incremento de la violencia: Existen estudios longitudinales a largo plazo, realizados en EEUU, que indican que sin ningún lugar a dudas aquellos niños de ocho años que abusaron de programas violentos tendieron a mostrar un comportamiento violento en la edad adulta. Con la cantidad de violencia gratuita que ve hasta la adolescencia, si no presenta desajustes importantes, sí es muy frecuente que al menos tolere la violencia en los demás, la puede justificar.
- Destruye en su totalidad la comunicación entre la familia, puesto que siempre hay un programa, una serie o una película que ver mientras se “zapinea” sin descanso, lo que también da pie a muchas discusiones por el poder del diabólico mando a distancia.

¿Significa esto que debemos privarnos de la televisión ? No, incluso puede afirmarse que puede ser beneficiosa utilizada de una forma adecuada.

Sin embargo es importante tener en cuenta una serie de normas.

- Recordar que más de una hora diaria es mucho para los niños y no debe llegar a las dos para los adolescentes.
- No se debe ver la televisión a oscuras, o con escasa luz. Y los niños no deben verla solos.



- Es básico que los padres sepan siempre lo que los niños ven, que se sienten con ellos y les pregunten acerca de lo que entienden o asimilan de determinados programas.
- Que procuren escoger los programas para ver juntos, prestando atención a los que sean menos perjudiciales ( ya no me atrevo a decir buenos )deportes, concursos, series familiares, documentales, etc.
- Establecer con el niño, horarios, programas de la noche que desea ver si es mayor de 12 años, puede ser como un premio, o ver los viernes por ejemplo siempre que el programa sea adecuado, pero siempre respetando las horas de sueño ( como mínimo ocho para todos, deseable 9 )
- Incluso que se realice una crítica constructiva ante lo que están viendo de forma que los niños tengan una directriz sobre lo que sucede en la pequeña pantalla.
- Evitar que la televisión esté constantemente encendida, hacer que la familia disfrute del silencio de su entorno, en el que se puede hablar, pensar, oír música , leer y ¡ hasta estudiar !...Pero para ello no debemos olvidar la primera premisa de la educación: El dar ejemplo. Por eso es imprescindible el conocimiento de una realidad no tan complicada : **¡Su aparato de televisión tiene un botón que lo apaga !**

Pasemos ahora a la gran pesadilla, quizás porque es más novedosa, de los padres de este siglo. Los videojuegos, analizaremos sus peligros y sus consecuencias para los niños.

### **¿VIDEOJUEGOS: JUEGOS O ADICCIÓN?**

La aparición de las consolas (Nintendo, Play-Station, etc.) ha hecho que se pudiera acceder a esta afición de una forma más fácil, puesto que no era imprescindible tener un ordenador en la casa. Eso ha facilitado los porcentajes que se han comentado en el último estudio realizado por el instituto de la Juventud en el año 2002, junto con la FADE, y que nos arroja los siguientes datos:

- Casi 6 de cada 10 adolescentes y jóvenes, entre los 14 y los 18 años, juegan con videojuegos asiduamente. Menos de un 5% no lo han hecho nunca. De los jugadores un 42 % juegan como mínimo tres días a la semana o diariamente y uno de cuatro adolescentes dice jugar más de



dos horas cada día de la semana, incrementándose mucho las horas los fines de semana.

- La edad de inicio en el juego es anterior a los 12 años y se mantiene una alta tasa de fidelidad: el 50% de los jugadores llevan siéndolo más de cuatro años.
- El grupo más susceptible de ser enganchado, es el de 8 a 13 años puesto que en la adolescencia, aunque sigan jugando, si no hay problemas y existe una socialización adecuada y no hay un abuso constatado el chico comenzará por interesarse por otras actividades
- Casi un 45% de los adolescentes reconoce haber tenido algún problema por causa del juego. El 21.4% se refiere a problemas escolares, el 20.6% a discusiones con los padres, el 15.3% a dormir menos y el 14.3% al olvido de los compromisos.

Creo que estas cifras del estudio realizado en Junio del año pasado, es suficientemente aclaratorio.

En cuanto a las conclusiones de si existen patologías especiales que se deriven del abuso de los videojuegos existen opiniones contradictorias. No se sabe si el niño con baja autoestima, problemas de socialización y de relación familiar se refugia y encuentra la salida en un mundo virtual en el que se le valora y en el que va alcanzando los sueños imaginarios, o si al contrario es el hecho de pasar tanto tiempo en un mundo irreal lo que hace que luego no sepa enfrentarse a la realidad de la vida, con sus éxitos y sus fracasos. Otros opinan que son los niños agresivos los que se decantan por juegos de carácter agresivo, o por el contrario niños que se vuelven agresivos al ver como la violencia es utilizada indiscriminadamente, de una forma natural, y en el que el héroe mata a sus contrincantes. En mi opinión el peligro está en lo atentos que estén los padres a esta afición. El tiempo que le permitan jugar, los juegos que le compren, etc...

Antes de pasar a ver los criterios por los que se puede definir la adicción a los juegos, veamos sus cualidades que también las tienen:

### **ASPECTOS POSITIVOS DE LOS VIDEOJUEGOS**

- Proporcionan una mayor habilidad psicomotriz, es decir la coordinación ojo mano. Esto es obvio y no tienen más que ver la velocidad con la que son capaces de ir alternando los botones de los mandos.
- Aumentan los reflejos, tiene que ser rápidos y eficaces.



- Se estimula el razonamiento lógico y la capacidad de decisión , puesto que deben jugar con muchas variables a la vez.
- Puede mejorar la capacidad de retención auditiva y visual puesto que tienen los dos tipos de información. Es decir memoria visual y auditiva.
- En algunos juegos se utiliza mucha información que puede llegar a ser interesante. Hay juegos de historia, en la que el niño puede ir aprendiendo a la vez que jugando...
- En ocasiones también favorece la interrelación entre los niños cuando se juega entre varios y en algunos niños que no se sienten hábiles en otro tipo de juegos como el fútbol, de alguna manera esta actividad llevada con moderación puede compensar al niño y hacerle sentirse más integrado en el grupo.

Pero yo diría que aquí se acaba la luna de miel con los videojuegos, porque ustedes me dirán con razón, que si esto es así, porque cada día hay mayor fracaso escolar, porque los niños tienen más problemas emocionales. Lamento decirles que como casi todo lo que tiene que ver con los hijos, la clave está en nosotros, en que permitamos el abuso que puede cometerse en adicción.

Existen también peligros que les voy a detallar, y que tendremos que tener en cuenta a la hora de dejar a nuestros hijos enganchados a las videoconsolas.

## **PELIGROS DE LOS VIDEOJUEGOS**

- Tengamos en cuenta que existen juegos que consisten en atropellar personas virtuales o matar alemanes en la segunda guerra mundial. Uno de los mayores peligros del abuso o del uso de este tipo de juego es evidentemente el fomentar posteriores conductas agresivas.
- Los videojuegos tienen un marcado carácter sexista, lo que puede influir en la formación de los niños, viviendo en una realidad virtual en la que las mujeres son objetos pasivos y en las que el protagonista masculino es sobretodo fuerte y poderoso.
- La mayoría provoca altas dosis de adrenalina, estimulando tres de los cinco sentidos, en un intercambio de velocidad auditiva y visual



trepidante, que exige una respuesta rápida y una serie de movimientos nerviosos y repetitivos .

- Un niño o niña que se expone durante muchas horas a los videojuegos puede tener consecuencias de hipersensibilidad a nivel neurológico y le producirá una mayor excitabilidad , sobreestimulación e hiperactividad. En ocasiones puede verse perfectamente un aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo, con sudoración de manos, taquicardia, aumento del ritmo respiratorio..
- Al contrario de lo que puede suceder en niños que juegan en grupo y de una forma controlada, existe el peligro de que el niño pueda aislarse en juegos solitarios y entorpecer las habilidades sociales que necesita para su evolución. En este caso fomentaría la timidez del niño frente al mundo real.
- Puede desviar la concentración de otras tareas y otras formas de trabajar, si el niño está siempre acostumbrado a trabajar con estímulos tan fuertes, le resultará aburrido el trabajo escolar, por ejemplo. Puede de esta forma perder la motivación por aquellas actividades distintas a los videojuegos.
- Si el niño juega hasta muy tarde, y antes de acostarse, puede perjudicarse el ritmo normal del sueño. No nos cansaremos de decir lo fundamental que es el sueño, tanto en cantidad como en calidad en el niño. Durante la noche el cuerpo humano segrega una hormona llamada melatonina que contribuye entre otras muchas cosas a mantener la calidad de sueño reparador que es necesario para rendir al día siguiente. También es básica para el sistema defensivo del niño, para su crecimiento, previene problemas físicos y psíquicos, y esto hace que el proceso cognitivo del niño siga su desarrollo normal. La información que necesitamos saber como padres es que esta hormona sólo se produce por la noche, y si alteramos el sueño o lo reducimos estamos perturbando su producción.
- Aislamiento de la comunicación familiar. El niño está viendo la televisión, o con su consola, y puede estar irritable y cansado con lo que posiblemente nuestro intento de hablar, termine en un conflicto.



## ¿ QUE PODEMOS HACER LOS PADRES?

- **El tiempo máximo** de juego para un niño debe ser de una hora y mejor en períodos de 30 minutos separados. Negócielo con ello. Si cumple adecuadamente con sus tareas, el dejarle diez minutos extra puede ser un premio.
- **Preferible comprar videojuegos de varios jugadores** para fomentar la relación con otros niños. Variar también la temática, de plataformas, de deporte, de estrategia, etc.
- **Siempre saber que videojuego utilizan**, evitando aquellos de contenido agresivo , racista, o pornográfico.
- **No adoptar una medida totalmente restrictiva.** Los videojuegos forman parte de su vida. Podemos interesarnos por ellos, hablar y jugar con ellos. Pero también debemos hablar de los aspectos negativos de determinados juegos y negarnos a que los tengan.
- **Si el niño tiene epilepsia**, debe tener mucho cuidado. Como mínimo a dos metros de la pantalla.
- **Luz de la habitación encendida.**
- **No dejarle jugar si está cansado o enfermo.**
- **Ofrecerle alternativas de ocio** en los que nosotros participemos. Al principio quizás se resistan, pero para los niños de ahora como para los de siempre, no hay juego que pueda sustituir la relación de afectividad de sus padres, su atención, su disposición hacia ellos. Hacerles ver que la vida también puede ser ver un partido juntos, patinar, ir en bicicleta, ir a nadar, ir de excursión, etc, etc.

## ¿ QUÉ PASA CON INTERNET?

Estamos hablando ahora de niño mayores que han pasado a la “ red”, lo que supone también un peligro por lo de siempre... por saber donde, como padres ponemos el límite. No se trata sólo del tiempo en el que el adolescente esté frente al ordenador, se trata de si eso, interfiere en su vida cotidiana, en sus estudios o en las relaciones sociales y familiares. Al fin y al cabo es un medio de comunicación y como tal podría ser positivo, como lo puede ser el chat, si en ellos se establecen nuevas relaciones y retroalimentación positiva. Pero evidentemente también esto tiene su lado negativo.

El perfil más susceptible de tener problemas de abuso o adicción son especialmente aquellos niños o jóvenes introvertidos, con baja autoestima, con poca comunicación familiar, o problemas familiares, estas personas escapan así de la soledad o de sus problemas reales para refugiarse en un mundo



virtual en el que no debe demostrar nada a nadie, porque entre otras cosas está protegido por el anonimato, como en el caso de los chat, en el que el adolescente más reservado puede convertirse en el novio virtual de cientos de chicas. Para ellos esas amistades son reales, pero pueden convertirse en el único lugar en el que el chico se sienta bien, y eso es lo peligroso. Digamos que existe mucho más problema de adicción en chicos que presentan las siguientes características.

- Baja autoestima
- Poco control emocional
- Indecisión e inseguridad
- Pocas relaciones sociales
- Poca resistencia a la frustración
- Chicos con problemas familiares. ( crisis, violencia, abandono psicológico)

### **BENEFICIOS DE INTERNET**

- Es simplemente el futuro, y no debemos por miedo resistirnos al progreso.
- Es una maravillosa fuente de información, que puede ayudar en los estudios de los niños de una forma fantástica
- Puede hacer que establezcan mejores relaciones de amistad, puesto que a veces se dicen por escrito lo que algunos de ellos no se atreven a decir cara a cara.
- La utilización de los email que facilitan todo tipo de intercambio.
- Beneficiarse de juegos y de páginas especialmente hechas para ellos, educativas, entretenidas y formativas.
- Se pueden comenzar aficiones, como saber de cine, de personajes que les interesen, etc..

Pero evidentemente al margen de lo extraordinario que es internet en positivo, también puede tener peligros para los niños.

### **PELIGROS DE INTERNET**

- El principal peligro es la adicción cuyos síntomas describiré más adelante.
- Los niños pueden tener acceso a imágenes pornográficas degradantes, racistas, violentas o ponerse en contacto con adultos desequilibrados y mantener una relación aunque sea virtual que les perjudique.



- Los niños pueden crearse expectativas falsas acerca de las amistades que hacen por internet, incluso en adolescentes que comienzan ya con los famosos amores virtuales, que nunca sustituirán la relación personal, sin ordenadores por medio.
- Aunque no llegue a ser adicción puesto que no tiene los requisitos para que se cumpla el criterio, el joven puede aislarse demasiado ante la pantalla de su ordenador, perder horas de sueño con el chat, o jugando, lo que evidentemente perjudicará sus estudios y sus relaciones sociales que son necesarias para su formación.

### ¿CÓMO CONTROLAR INTERNET?

- **Explicar claramente** que cualquiera puede mediante Internet mentir sobre sí mismo, y que quizás esté hablando con un adulto desequilibrado. Por eso, igual que hacemos en la vida real, le diremos que nunca debe hablar con alguien que no conozca.
- **Nunca** deben dar su nombre completo, dirección, teléfono y otros datos personales.
- **Jamás** citarse con alguien que hayan conocido por internet, a no ser que usted lo apruebe o esté presente.
- **Tener programas** que bloqueen contenidos xenófobos o violentos o pornográficos que como sabemos campan por internet, sin ningún tipo de restricción.
- **El ordenador** debe poder ser controlado por usted. Al margen de la intimidad a la que el también tiene derecho, el suyo como padre es controlar de vez en cuando que es lo que su hijo visita, con quien habla, que temas le interesan.
- **Es interesante** tratar de entender y usar internet con él, para que vea que usted se interesa también por sus cosas.
- **Internet** nunca más de dos horas, entre juegos, información, chat, etc.

Pasaré ahora a comentarles los criterios que se están estudiando para clasificar las nuevas adicciones, que en esta información están referidas a la edad infantil y adolescente, pero que no olviden que esta nueva adicción llena también las consultas de los psiquiatras atendiendo a padres o madres de familia...

### CRITERIOS DE ADICCIÓN A VIDEOJUEGOS E INTERNET

Aunque el DSM IV que es el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría aún no incluye el



concepto de adicción a los videojuegos o a Internet, define la dependencia como “grupo de síntomas cognoscitivos o comportamentales que indican que el paciente continúa consumiendo pese a sus efectos indeseables, debido a fenómenos de tolerancia y abstinencia.

La tolerancia queda definida cuando el adicto necesita cada vez más tiempo en la red ( cada vez más horas) para experimentar el mismo grado de satisfacción y el síndrome de abstinencia, ( malestar y desasosiego cuando no se puede estar en cualquiera de las actividades) que se manifiesta en una pérdida de control que provoca agitación psicomotriz y ansiedad y pensamientos obsesivos acerca del juego o de la red .

Se puede considerar adicción cuando se dan tres o más de estos síntomas:

1. Sentir gran satisfacción y euforia cuando se está frente al ordenador o consola.
2. Pensar en Internet o los videojuegos , cuando se están haciendo otras cosas.
3. Mentir sobre el tiempo real que uno posa conectado a la red o a un videojuego (entre 20 y 40 horas semanales).
4. Descuidar la vida de relación, especialmente con la familia,el estudio, etc.
5. Estar inquieto o angustiado cuando no se está conectado a un *chat*.
6. Intentar cortar con el ordenador y no conseguirlo.

Se considera que 3 o más de estos síntomas (especialmenteel 6) indican un alto riesgo de adicción.

Otras características son las siguientes.

- Privación del sueño. Se navega más durante la noche. Se chatea especialmente por la noche.
- Extrema irritabilidad cuando se le interrumpe o se le niega el acceso.
- Abandono de las obligaciones y aficiones. Salen menos los fines de semana, se quedan en el ordenador.
- Reproches debidos al uso de la red, sobre todo por parte de familiares y amigos.
- Incapacidad de control por uno mismo. Se tiene pensado navegar durante una hora y se están cinco.
- Descuidar la propia salud como consecuencia del uso de la red, no van a comer o no cenan, o se acuestan tarde.



Existen también alteraciones físicas para quienes realmente padecen esta adicción que evidentemente tiene que ver con las horas que pasan frente a una pantalla, como : Ojos secos o lagrimeo, dolores de cabeza, dolores de espalda, dolor de muñeca, etc...

Bien creo que hemos hecho un rápido repaso sobre los peligros de las nuevas tecnologías para la salud mental de nuestros hijos. Sin embargo no quiero acabar esta reflexión sin comentarles algo que seguramente ustedes ya saben. Nada ni nadie puede sustituir para un niño el amor y el cariño sin condiciones de sus padres, los consejos, el apoyo de estos aún en los malos momentos, en la adolescencia. Unos padres que están ahí, con todos los errores y los fracasos que ustedes quieran, pero que no se dan por vencidos que siguen luchando por sus hijos, sinceramente creo que es muy, muy difícil que caigan en algún tipo de adicción, y sí lo hacen, nos daremos cuenta a tiempo para poder ayudarle a superarla.

### **BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**

Mi hijo ya no juega, solo ve la televisión. Alejandra Vallejo Nájera. Editorial temas de hoy

Enganchados a las pantallas. Paulino Castells/ Ignasi de Bofarull. Editorial Planeta.

Como proteger a sus hijos en el ciberespacio. Amelia San Millán. Editorial Espasa calpe

[www.psicologoinfantil.com](http://www.psicologoinfantil.com)

[www.solohijos.com](http://www.solohijos.com)

