

# Videoconsola a los 3, tablet a los 6, móvil a los 9... ¿adicción a los 14?

---



Shutterstock

## [SAPOS Y PRINCESAS](#)

Actualizado: 14/01/2015 **01:19 horas**

El uso de Internet, los videojuegos, las Redes Sociales... las nuevas tecnologías en general, interfieren en nuestra vida diaria cada vez más. **En niños y adolescentes puede tener consecuencias** sobre todas las áreas importantes de su vida, desde las relaciones sociales hasta el rendimiento escolar, la salud o el concepto que tengan de sí mismos. Si este uso es abusivo puede tener importantes consecuencias sobre la salud de tus hijos, como una pérdida de control que puede desembocar en una adicción, aunque no exista sustancia química de por medio. Son las llamadas **adicciones no tóxicas**.

Las adicciones no tóxicas, como pueden ser la **adicciones a los móviles, a los videojuegos, o a Internet...** responden al mismo criterio de diagnóstico

que la dependencia a las sustancias, ya que por trastorno adictivo se entiende aquel comportamiento que provoca dependencia física, psíquica o de ambos tipos, a una sustancia o a una conducta, repercutiendo negativamente en las esferas psicológicas, física y/o social de la persona o su entorno.

¿Cómo puedo saber si mis hijos, algún familiar cercano o amigo o yo mismo, tenemos una adicción a Internet?

Observa si se da alguno de los siguientes **síntomas que pueden indicar que una persona tiene un comportamiento adictivo.**

- ✚ Cambios de actitud o de humor cuando no está conectado, cuando no tiene cerca el móvil o cuando se le pone un límite de uso.
  - ✚ Presenta ansiedad, agitación, nerviosismo y/o alteraciones del ánimo.
  - ✚ La comunicación en casa o con los amigos ha disminuido, y ya no es como antes.
  - ✚ Cambio radical en su comportamiento.
  - ✚ Pérdida de autocontrol y descontrol de los impulsos.
  - ✚ Despreocupación por su vestimenta o por su aseo.
  - ✚ Deja de hacer actividades y aficiones que antes hacía. Sale menos, descuida sus obligaciones.
  - ✚ Está permanentemente conectado a Internet o mirando su *smartphone*.
  - ✚ Miente sobre el tiempo real que pasa conectado (de 20 a 40 horas semanales).
  - ✚ Baja autoestima y pobre empatía.
  - ✚ Prioriza el contacto y las relaciones personales a través de las TIC en detrimento de las relaciones personales presenciales.
  - ✚ Intenta limitar el tiempo de uso pero no lo consigue.
  - ✚ Está inquieto o angustiado cuando no usa las TIC.
  - ✚ Duerme menos de 5 horas.
  - ✚ Descuida su propia salud como consecuencia del uso de las TIC.
-

Desde la **ONG de nuevas tecnologías [Padres 2.0](#)** nos alertan de que este comportamiento adictivo no hace diferencia entre las sustancias y las TIC. Por este motivo el tratamiento que se realiza con los adictos a las TIC tiene muchos elementos en común con el tipo de trabajo que se realiza para la deshabituación a otros elementos, como las drogas y se puede resumir en 3 aspectos:

1. Sustituir y reconstruir hábitos (saludables) que existían antes de la adicción.
2. Romper y sustituir los hábitos de conexión con la sustancia/TIC que provocó la adicción.
3. Prevenir las recaídas.

## Orientaciones para los padres

---

- **Habla abiertamente con tu hijo** sobre el uso de Internet: entabla un diálogo sincero para saber qué le motiva tanto, y por qué a ti te puede parecer perjudicial.
  - **Establece las Reglas de Uso Seguro de las TIC** para todos los miembros de tu familia: qué es lo que se puede hacer y lo que no. Enséñale a navegar con seguridad.
  - **Negocia los tiempos de uso.** Los límites los marcas tú.
  - **Prohibir no sirve de nada.** No adoptes una medida totalmente restrictiva.
  - **Conoce siempre qué páginas web visita,** y qué contenidos audiovisuales son los que más le atraen (TV, videoclips, juegos, etc.).
  - **No le dejes jugar o conectarse si está cansado** o enfermo y nunca permitas su uso inmediatamente antes de dormir si al día siguiente tiene que ir a clase.
  - **Instala un control parental, y házselo saber:** es una estupenda herramienta que te auxiliará en tu papel de guía y protector en el uso de Internet.
  - **Haz que el uso de Internet sea un motivo** para compartir experiencias en familia; que sea una herramienta y no un fin en sí mismo.
  - **Con la ayuda de [Sapos y Princesas](#) programa actividades lúdicas** y ofrécele alternativas de ocio en las que participe toda la familia.
-