ESCUELA DE PADRES

Uso racional de las nuevas tecnologías

Guía de la sesión

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

a. LA TELEVISIÓN

b. INTERNET

c. LOS MÓVILES

d. VIDEOJUEGOS

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

LA TELEVISIÓN Y LA FAMILIA

La televisión es uno de los recursos de comunicación audiovisual más poderosos. Hace del mundo una aldea global. Tenemos la posibilidad de estar asomados a una pantalla que de inmediato nos presenta lo que acontece en cualquier punto del planeta.

Las posibilidades educativas que tiene son espectaculares, la fuerza comunicadora de la imagen al presentarnos de manera tan intuitiva fenómenos, acontecimientos, procesos... hace que su potencial educador y formativo sea enorme en sí mismo, pero todas las posibilidades educativas que pueda tener, en la práctica depende del uso que se le quiera dar.

Produce tristeza que un medio tan poderoso como la televisión se utilice para fines tan pobres como los que vemos con tanta frecuencia en los canales, donde las audiencias es el criterio más importante para mantener o quitar un programa, al margen de la validez formativa y técnica que tenga programa.

Ante esta "invasión de la imagen" los padres necesitamos tener unos criterios respecto al uso de la televisión en la casa

El uso de la televisión

1º.-Conviene limitar el tiempo que los hijos están delante de la pequeña pantalla, por tanto es necesario seleccionar lo que se quiere ver, teniendo una información previa del contenido de los programas. Fijar una norma cuanto antes, si se quiere que la TV juegue sólo un pequeño papel en la vida de los niños.

2º.- Planificar el horario de ver la TV. Sólo se ha de conectar el televisor cuando haya un programa concreto que se desee ver. No es adecuado conectar el televisor a cualquier hora y tenerlo como música de fondo. Si los padres ven televisión indiscriminadamente lo mismo harán sus hijos.

3º.- Proporcionar al niño alternativas para distraerse. No utilizar el televisor como si fuera la niñera, excepto ocasionalmente. Mejor es que el niño practique otras actividades agradables que le mantienen entretenido y ocupado.

4º.- Negociar con el niño el tiempo que se va a ver la televisión. Coloque el plan de sesiones cerca del televisor. El niño debe saber que habrá una penalización si se incumplen los horarios, como puede ser la pérdida de los acuerdos respecto a la televisión que se verá al día siguiente.

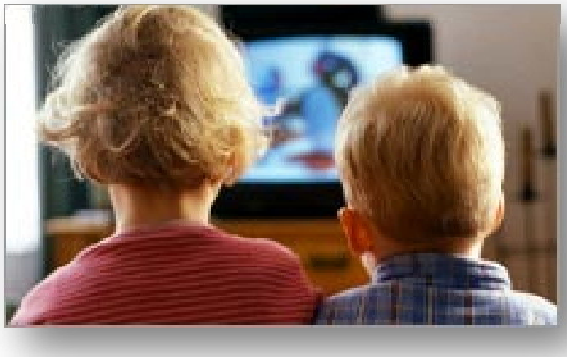
5º.- Ver la televisión juntos. Siempre que sea posible los padres deberían ver la TV junto a sus hijos y, de este modo, hablar de lo que están viendo. Así se potencian los efectos positivos de la TV y se disminuyen los negativos. Si el niño ve y discute los programas con un adulto que le da explicaciones de lo que ve en la pantalla, estará más protegido

6.- Ver la TV de manera crítica ante los mensajes que aparecen. Esto se irá consiguiendo si se les enseña a distinguir lo real de lo ficticio, los hechos de las opiniones, lo moralmente correcto de lo incorrecto. Estas distinciones se aprenden en la medida que se crea en la familia la costumbre de comentarlos.

7.- Hablar de lo que se está viendo. ¿Es una historia real o una fantasía?, ¿es algo peligroso o algo bueno?, ¿qué piensas de los personajes?, ¿qué sientes viendo este programa? Anime a inventar nuevos finales.

8.- Discutir las noticias. El hecho de discutir el contenido de las noticias ayudará a que el niño entienda con más facilidad lo que está ocurriendo en el mundo.

9.- Hablar de la publicidad. Enseñe a contemplar los anuncios con ojo crítico y que así entienda que el objetivo es vender algo. ¿Parece un juguete tan bueno en la tienda como en la pantalla?, ¿qué consiguen los vendedores repitiendo muchas veces un anuncio?...



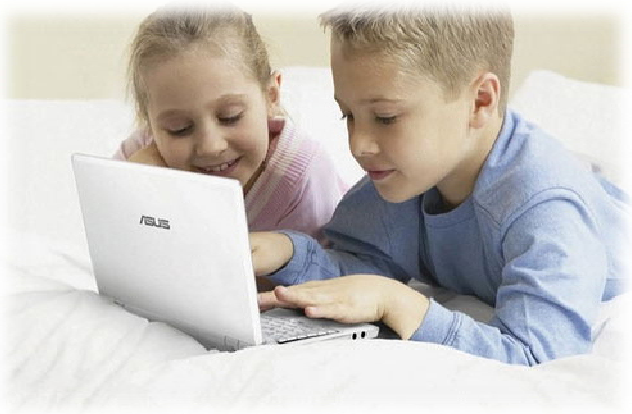
10.- Cambiar los hábitos televisivos en el hogar. Cuando el niño se ve que es teleadicto y ve más la TV de lo que los padres quisieran, es necesario provocar cambios ¿Cómo? Alternar la TV con otras actividades: "¿Quieres ver tu programa favorito a las 8.30? ¿qué te gustaría hacer hasta entonces?". Los padres pueden sugerir juegos de mesa, la lectura de un libro, escuchar música, pasear, repasar ejercicios escolares...

11.- Utilizar la televisión como recompensa. Cuando un niño disfruta con la TV, el hecho de verla es un reforzador natural de otros comportamientos. Se puede utilizar la TV como reforzador para conductas que se pueden mejorar.

Efectos que produce la permanencia excesiva ante la pantalla de TV:

- ✓ Trastornos del sueño. Ver programas violentos, excitantes o ruidosos a la hora de acostarse, altera el ritmo biológico del sueño. Priva del número suficiente y recomendable de horas de sueño que ha de tener un niño.
- ✓ Consumismo. Incita a los niños a comprar todo lo que aparece en la pantalla. Carecen de un sentido crítico para saber si conviene comprar o no lo que tan frecuentemente aparece anunciado en las pantallas. Véase la correlación existente entre anuncios de juguetes y venta de los mismos.
- ✓ Falta de desarrollo social. Por estar excesivo en contacto con la pantalla produce una carencia de contacto social, lo que ocasiona un déficit de relaciones con los demás sociales, y una falta de habilidades sociales.
- ✓ Pasividad. Lo propio de la TV es incitar a la pasividad intelectual en cuanto el espectador no se expresa, no habla, asume acríticamente lo que aparece. Genera un perfil muy típico entre los niños que permanecen muchas horas frente al televisor, caracterizado por abulia en la voluntad y déficit en la atención y concentración.
- ✓ Tendencia a confundir lo imaginativo con la realidad. Los niños tienen una imaginación muy desarrollada en este periodo evolutivo, les puede faltar el suficiente espíritu crítico para saber distinguir lo que es producto de la imaginación de lo que tiene un fundamento en la realidad entre lo que aparece en las pantallas.
- ✓ Más tolerancia a la violencia y a las conductas delictivas. El acostumbramiento por frecuencia en aparición en las pantallas de conductas delictivas y violentas hace que se dé una permisividad mayor hacia este tipo de conductas por parte de los espectadores.
- ✓ Falta de iniciativa y creatividad. La permanencia frente al televisor merma la iniciativa para buscar otras formas más enriquecedoras para aprovechar el tiempo de ocio. De igual manera no estimula la creatividad en los niños como lo hace los juegos.

INTERNET



Sabemos que Internet es una gran red mundial de ordenadores, una red de redes que permite establecer una comunicación inmediata con cualquier parte del mundo a través del ordenador, para obtener información sobre un tema concreto en forma de texto, vídeo, audio e imagen fija a precio de llamada local. Permite establecer vínculos comunicativos con millones de personas de todo el mundo.

Las estadísticas muestran que tan sólo un 28% de los padres en la Unión Europea saben utilizar o moverse por la red. Para una navegación segura de los menores es necesario que los padres conozcan el medio, tener conciencia de los beneficios que tiene Internet y de los riesgos que conlleva para que podamos darles a nuestros hijos buenos consejos de utilización del mismo.

¿Qué aporta Internet al individuo?

En todo este marco europeo Internet resulta muy ventajosa para facilitar la comunicación pues no sólo resulta más barata que cualquier otro medio al alcance de cualquiera, sino que además la capacidad de integración y reutilización de los materiales es muy superior a cualquier medio clásico. José Antonio Millán nos aporta algunas de las ventajas que Internet ofrece al individuo y son:

- Gran cantidad de información.
- Como no toda es de contenido educativo o útil, el chico tiene la oportunidad de desarrollar criterios para escoger. Se potencia así su espíritu crítico.
- Hace mucho más atractiva la presentación de los contenidos.
- Motiva su trabajo gracias a las posibilidades técnicas que ofrece, integrando sonido, imagen, texto, gráficos y animación.
- Fomenta el trabajo en colaboración. Los chicos -cuando están en su centro educativo con otros compañeros- se organizan para buscar la información y deciden cuál es la más valiosa tras una puesta en común, donde aprenden a respetar la opinión de los demás. Con este aprendizaje, los estudiantes adquieren hábitos y destrezas de cooperación, fundamentales en la vida contemporánea.
- Posibilita el acceso a la diversidad y permite llegar a cualquier pueblo y conocer su historia, forma de pensar, etc.
- Facilita un acercamiento interdisciplinar e intercultural a los temas que se estudian.
- Despierta su interés al permitir comparar sus prácticas y trabajos con compañeros de otros países y debatir tanto los procesos seguidos como las conclusiones alcanzadas. Esto, además, fomenta el estudio de otros idiomas.

- En Internet, todos encuentran recursos que les sirven de apoyo como diccionarios, archivos e incluso juegos didácticos. Por otro lado, se pueden visitar desde cualquier parte los mejores museos y bibliotecas.
- Su uso es fundamental en la educación a distancia, etc.

Teresa Hernández (pedagoga, profesora de la Universidad Ramón Llull) plantea los numerosos beneficios en el seminario "Internet y los niños. Hacia un uso seguro de la red" (diciembre del 2000 Barcelona):

- Acceden de forma inmediata a multitud y gran variedad de conocimientos. Esto revoluciona y sobre todo, rentabiliza el proceso educativo, ya que el adulto puede dejar de ser un transmisor de conocimientos para dedicarse a ser un guía de acompañamiento en la obtención de la información, la persona que les ayuda a sacar el máximo provecho de esta nueva forma de adquirir conocimientos.
- Acceden a toda una serie de información relativa a sus hobbies, aficiones, cantantes, grupos favoritos...
- La dimensión interactiva de Internet les permite intercambiar ideas con interlocutores de cualquier punto del planeta y gozar de una plataforma para expresarse u opinar, experiencias que les pueden resultar gratificantes y enriquecedoras.

Así pues, Internet puede tener pues repercusiones muy positivas en lo que a educación, tiempo libre, proceso de socialización y cultura se refiere. Pero la otra cara de la moneda pone en alerta a los padres. ¿A qué debemos estar atentos?

El papel de los padres

Los padres deben asumir el papel de conductores de sus hijos. Navegar junto a ellos puede ser muy útil para guiarles y ver qué les interesa y gusta más. Los padres son los primeros responsables sobre lo que ven sus hijos "on line"

La mejor manera de asegurar que tus hijos tengan experiencias positivas al hacer uso de los servicios en línea es interesarse por lo que hacen. Una forma de hacer esto es pasar tiempo con ellos mientras están usándolos. Pídeles que te muestren lo que hacen y que te enseñen cómo tener acceso a los servicios que ellos usan.

Es muy posible y muy natural que por otra parte, pidan un poco de privacidad. Atendamos a su solicitud pero no les dejemos a sus anchas. Dejémosles preparados los sitios aptos para visitar en el menú Favoritos y controlemos el historial de páginas visitadas. Las mismas habilidades y estrategias que somos capaces de desarrollar para controlarles en la vida diaria sin que ellos se sientan controlados, deben ponerse en funcionamiento cuando nuestros hijos se dispongan a descubrir lo que encierra el fabuloso Universo-Internet.

Si tienes alguna preocupación en cuanto a tus hijos y sus actividades en el Internet, habla con ellos. Busca también el consejo y la orientación de otros usuarios de ordenadores y familiarízate con el uso de estos sistemas. La comunicación abierta con tus hijos, la vigilancia adecuada y el uso personal de los servicios en línea te ayudarán a obtener el máximo beneficio de estos sistemas y te alertarán sobre cualquier problema potencial que ocurre al usarlos.

Internet no es perfecto

No debemos olvidar que Internet es otra herramienta más, un apoyo más a la formación integral de la persona. En ocasiones, como medio que es, puede ser hasta un obstáculo cuando por ejemplo, no dominamos su manejo. No siempre funciona rápido la red; este hecho depende de múltiples variables y entre otras podemos citar los medios técnicos del ordenador que estemos utilizando.

También puede ocurrir que la cantidad de información que nos aporte Internet sea excesiva y podemos perder el tiempo intentando encontrar realmente lo que nos interesa.

Es fundamental que el adulto que sigue la educación del niño tenga un manejo más o menos alto de las Tecnologías de la Información y la Comunicación. En la red hay cientos de páginas dirigidas a niños y adolescentes no sólo de actividades educativas sino también de juegos y entretenimiento. Pero también existe contenido nocivo contra el que hay que luchar. En estos casos no sirve de nada prohibir el uso de determinadas

direcciones (basta con intentarlo para que el individuo tenga un interés especial en incumplir la norma impuesta) Entonces ¿qué?; en estas ocasiones -como en otras muchas- es necesario hacerles ver que en Internet lo nocivo existe como también existe en la vida cotidiana, en la calle, etc. pero no por ello tenemos que hacer uso de esa información. Nos debemos poner nosotros como ejemplo que también disponemos a nuestro alcance de gran cantidad de medios nocivos para nuestra salud, tanto física como mental y sin embargo no recurrimos a ellos.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que Internet:

- Puede crear riesgo de adicción y aislamiento. Debemos estar atentos sobre todo en casos de niños que tienen síntomas de problemas de socialización.
- Puede poner al alcance de los niños: contenidos nocivos (violencia, drogas, pornografía, etc.) y contenidos inexactos o poco fiables.
- Puede facilitar el contacto con desconocidos. Hay redes de pederastia que utilizan la red para realizar sus contactos.
- Supone un riesgo facilitar datos e información personal o privada (nombres, dirección, teléfono, datos de tarjeta de crédito, hábitos de consumo o de comportamiento, etc.). Los chicos deben saber que no deben aportar información de este tipo.
- Es una plataforma de venta electrónica en la que pueden realizar compras que no deseamos.
- Con el uso de Internet perdemos nuestra privacidad.

Prevención ante un mal uso de Internet

Esther Pinilla (Doctora en Ciencias económicas) expone una clara relación de consejos prácticos para prevenir un mal uso de Internet por parte de los niños. De tal forma que si no estamos familiarizados con Internet debemos tratar de cumplir dos principios básicos:

Perder el miedo al ordenador

Ser humildes y reconocer ante nuestros hijos nuestra ignorancia para que nos ayuden con sus conocimientos y dominio a acercarnos a este mundo. Dejemos que sean ellos quiénes nos enseñen a utilizarlo y a navegar por Internet.

Una vez estemos familiarizados con el ordenador podemos atender a los siguientes consejos y explicar y concienciar a los hijos:

- que si en una página web se solicitan datos personales, o datos de comportamiento, no deben facilitarlos o que nos pregunten antes de hacerlo.
- que no divulguen tampoco esta clase de información a personas que conozcan en la red a través de los chats o fórums.
- los peligros de citarse con personas que han conocido en la red, ya que existen redes de pederastas que utilizan este medio para reclutamiento de menores. Comentarles que una foto recibida no es ninguna garantía y que pueden mentirles en cuanto a sexo y edad. Si se encuentran en este caso deberán avisarnos, para poder comprobar de quien se trata.
- que para su navegación es mejor que utilicen una dirección de correo electrónico gratuita del tipo hotmail. Si son bombardeados por correo basura, mensajes ofensivos o intimidadores, podrán cambiarla sin ningún perjuicio para la familia.
- tener instalados programas de filtraje de contenidos o utilizar la herramienta de desactivación de páginas inadecuadas del navegador (si el que utilizamos lo tiene incorporado). De todas formas, debemos tener en cuenta que a menudo son poco fiables ya que se basan en palabras claves inglesas y no interpretan las palabras españolas ni las imágenes).
- explicarles la utilidad de los sistemas de filtraje. Convencerles que no se trata de invadir su intimidad, ni de ejercer una labor de censura sino de una protección ante la cantidad de casos ocurridos: violaciones, asesinatos etc.
- Insistirles en que la Red es una fuente inagotable de conocimiento, una buena herramienta para ayudarles en sus estudios y que su buen uso es algo que nos beneficia a todos. Pero que deben vigilar porque les expone a peligros.
- si crean páginas web, que vigilen el contenido, fotos, e información personal insertada en la misma.

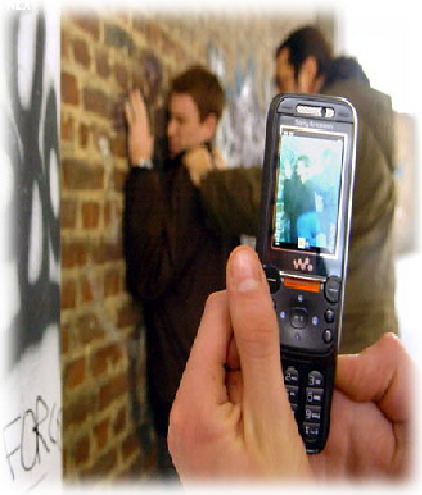
Medios a utilizar por los adultos para asegurar un buen uso de Internet

Sabemos que existen filtros que nos pueden ayudar a controlar el acceso a determinadas páginas y direcciones pero no siempre son efectivos. Dos de los web sobre filtros más conocidos son www.safesurf.com y www.netnanny.com. Algunos web son una guía para los padres, por ejemplo la web www.familyguidebook.com que clasifica las páginas a través de los colores del semáforo. También en la dirección www.cyberangels.org se puede encontrar abundante información sobre la seguridad de los niños en Internet y el papel que deben jugar padres y profesores.

Y además existen algunos programas especialmente diseñados para ayudar a los padres a bloquear y controlar el contenido de los sitios en Internet para los niños. Estos programas pueden tener alguna o varias de las siguientes funciones:

- Bloquean el acceso a sitios para adultos.
- Clasifican los sitios basados en contenido para adultos (pornografía, violencia, intolerancia racial, extremistas militares, apuestas, cultura de la droga, satanismo...).
- Establecen tiempos de control para usuarios individuales (por ejemplo, bloquean el uso del Internet después de cierta hora o durante horas específicas designadas a "hacer la tarea").
- "Graban" las actividades de los usuarios que han navegado la Red, permitiendo así a los padres controlar las actividades de sus hijos en Internet.

EL USO DEL MÓVIL



Podemos afirmar que el teléfono móvil es uno de esos avances tecnológicos que ha cambiado, en el mundo civilizado, nuestra forma de concebir la comunicación y en muchos casos hasta nuestros propios hábitos de vida. En España, el número de teléfonos móviles pasó, en diez años, de 7 a 34 millones, siendo hoy en día el número de usuarios superior a 39 millones.

La comunicación es ahora un concepto más personalizado e individualizado, ya que ahora con el móvil contactamos no con un lugar físico, sino con una persona, independientemente de dónde ésta se encuentre.

Uno de los sectores de la sociedad donde más está influyendo y donde se han introducido unos nuevos hábitos comunicativos es la juventud. De hecho, es en este entorno virtual o "ciberespacio", donde los jóvenes parecen sentirse más a gusto.

Es digno de tener en cuenta que, en España, más del 80% de los jóvenes a partir de 15 años posee un teléfono móvil y que, año tras año, no solo va aumentando este porcentaje, sino que va disminuyendo la edad en la que ya lo poseen.

Por todo ello es necesario tener presentes una serie de consejos para su buen uso, siempre desde el punto de vista de la educación.

Normas de utilización

El uso del móvil por parte de los más jóvenes debe estar condicionado a una serie de normas que deben estar claramente especificadas, comunicadas y aceptadas. Aunque variarán según cada caso (edad, circunstancias, formas de ser, etc.), a continuación relatamos una lista de sugerencias:

- ✓ Se usará sólo cuando sea necesario. Entendiendo que el concepto de necesario es difícil de concretar, (y sobretodo diferente para padres e hijos) se pactarán determinadas situaciones de uso.
- ✓ Se intentará usarlo de forma que no nos aísle de las personas que nos rodean, observando una serie de normas de educación y cortesía, que se irán detallando más abajo.
- ✓ El teléfono móvil debe ser apagado en determinados lugares y situaciones, como por ejemplo: la Iglesia, un cine, teatro, museo, en reuniones, en clase (es recomendable no llevarlo al colegio), en el médico, en cualquier lugar dónde se solicite que sea apagado (hospital, avión, etc.) y en definitiva en cualquier circunstancia dónde se considere que se puede molestar a otras personas.
- ✓ Sería conveniente crear una mentalidad de que en nuestro trato social, debe tener prioridad la persona con la que nos encontramos hablando físicamente al lado, que otra persona que nos llama al móvil. Es decir, que no ocurre nada por no

contestar una llamada en algún momento y responder con otra llamada más tarde. Y en el caso de que se considere necesario contestar al instante, pedir disculpas a la persona con la que estamos.

- ✓ Tener un control del gasto de manera que sea comedido. Como hemos comentado antes, es recomendable que el adolescente se costee él mismo el móvil, ya que así también aprenderá a racionalizarlo.
- ✓ En cualquier caso, para decidir las normas de uso del teléfono móvil se debe tener en cuenta el grado de necesidad, el grado de madurez del hijo y la edad del mismo. Más abajo se trata de orientar respecto al uso según la edad.
- ✓ Que el hijo sea capaz de utilizar otros medios de comunicación que se adapten más a otras circunstancias, como por ejemplo el teléfono fijo (para llamar a otro fijo, que es más económico), el correo, el quedar físicamente, etc.
- ✓ Como siempre en educación es imprescindible para que los hijos utilicen bien el móvil, predicar con el ejemplo, ajustándonos y respetando nosotros también a esas normas establecidas.
- ✓ Y por último, y al igual que comentamos en el uso del ordenador, debemos intentar que el teléfono móvil no nos separen de nuestros hijos debido a que sea un medio o un lenguaje del que nosotros nos sentimos alejados y desconocemos. Por ejemplo, sería interesante intercambiar mensajes SMS con nuestro hijo adolescente aprendiendo esa jerga específica de la que hablábamos antes, evitando así la llamada "brecha digital" que separa a la generación de jóvenes de hoy con la de sus padres debido al uso de las nuevas tecnologías.

Problemas para la salud

Existen numerosas investigaciones que apuntan a que el uso del teléfono móvil, por estar basado en emisiones electromagnéticas en la banda de las microondas, resulta perjudicial para la salud. Incluso llegan a insinuar que una prolongada exposición a estas radiaciones llega a crear serios trastornos cerebrales, cataratas, Alzheimer, pérdida de memoria o fuertes dolores de cabeza.

Según un reciente estudio subvencionado por el Gobierno Británico, los teléfonos móviles podrían tener efectos biológicos más perjudiciales en los niños, ya que su sistema inmunológico no está del todo formado.

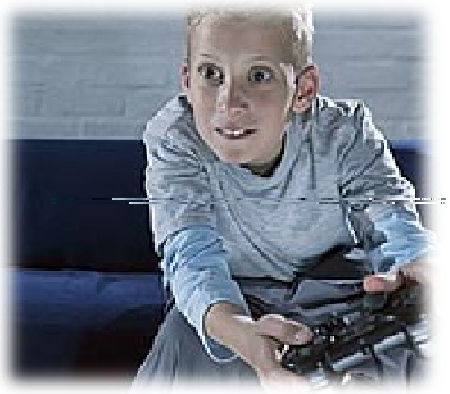
Otra consecuencia negativa del excesivo uso de la telefonía móvil son los trastornos psicológicos, cuando se presentan casos de verdadera adicción. Según otro estudio de la Universidad de Lancaster, uno de cada tres usuarios de móvil está enganchado. Los síntomas son: ansiedad cuando se olvida el teléfono, se quedan si cobertura o saldo, sentirse mal cuando se alejan unos metros del aparato; en resumen, que no son capaces de pasar sin su teléfono móvil en el día a día, enviando decenas de mensajes diarios, usándolo como reloj, despertador, listín telefónico, etc. Y recurriendo a él en cualquier momento que no están ocupados, como en una sala de espera, un semáforo en rojo, etc.

Y por último no se puede dejar de mencionar los riesgos para la salud que supone usar el móvil estando al volante, ya que se ha demostrado que aumenta considerablemente la distracción, disminuyendo los reflejos y dilatando los tiempos de respuesta, aumentando así las probabilidades de accidente.

El uso del móvil por edades

- Menores de 11 años: en términos generales desaconsejamos que los hijos menores de esta edad hagan uso de la telefonía móvil, ya que carecen de criterio para usarlo y su uso resulta innecesario en la mayoría de los casos.
- Entre 11 y 13 años: a estas edades usan con frecuencia el teléfono fijo, pero todavía no tienen el criterio bien formado para usar correctamente un móvil, por lo que no consideramos aconsejable que tengan uno propio. Una buena idea puede ser que utilicen, en determinadas ocasiones, un teléfono móvil de la familia, incluso que lo prestemos en algún caso, cuando nos interese (para nuestra tranquilidad) estar mutuamente localizables.
- Entre 13 y 15 años: esta es quizá la edad más complicada, pues aunque puedan no estar del todo preparados y su necesidad real no ser tan evidente, la presión que se recibe del exterior (compañeros, amigos, primos, etc.) es tan grande que para los chicos el hecho de tener un móvil se puede convertir en una verdadera obsesión. Aunque son muy capaces técnicamente de usar los servicios del móvil, a esta edad es muy fácil caer en la adicción, por lo que no lo consideramos todavía aconsejable. Como en el caso anterior, pueden usar, ahora con más frecuencia, uno de la familia para determinadas ocasiones, que ahora pueden ser más frecuentes. Es el momento ideal para formarle en el uso correcto y comedido del mismo (siempre precedido del ejemplo personal).
- Mayores de 16 años: a estas edades consideramos que el hijo o hija ya puede hacerse responsable de la posesión de un teléfono móvil. Es muy necesario que se establezcan a priori las normas de uso y aconsejamos asimismo que se haga totalmente responsable de su mantenimiento económico (incluso de la propia adquisición del móvil), ya que de esta manera lo valorará más y será más consciente del gasto que supone, evitando despilfarros o consumo desmedido

VIDEOJUEGOS



El boom de las consolas ha irrumpido en nuestra sociedad desde hace algún tiempo con gran fuerza, pero realmente preocupa en las familias el uso y abuso que se hace de las mismas por parte de sus miembros y en especial de los hijos.

Los videojuegos suponen la actividad de ocio preferida por los niños por encima de toda una larga lista. Incluiremos en este artículo unos datos interesantes de un reciente estudio realizado por Microsoft y publicado en la prensa en febrero de 2003 sobre el uso, ventas, perfil, etc., aspectos todos relacionados con este mundo de los videojuegos.

Suponen también parte de lo cotidiano en la vida del niño y acaparan la atención en la conversación. Existen opiniones para todos los gustos sobre la conveniencia o no de las consolas y videojuegos. Unas están a favor, otras argumentan en contra y en medio se encuentran los padres que no sacan una conclusión clara.

El primer argumento en contra es su elevado precio (aunque tienden a abaratarse), pero hay otro, tal vez mayor, que preocupa a los padres y educadores: los altercados en el hogar por su causa. Este tipo de problemas llega cuando "los consoleros" necesitan la pantalla de la televisión mientras otros miembros de la familia quieren ver algún programa.

Menos problemático es su uso en ordenador, aunque menos aceptado entre los más jóvenes debido a que no consiguen la misma calidad de imagen ni es fácil siempre adaptar los controladores y accesorios en la televisión.

También debemos tener en cuenta la proliferación de consolas portátiles, las "gameboys", que funcionan a pilas y tienen una pantallita que permite al jugador su uso en cualquier sitio y sin molestar ni permiso de nadie. El reto de hallar nuevos trucos para ser más hábiles provoca un enganche para seguir jugando.

Entre algunas de sus ventajas podemos citar las siguientes:

- ✓ Favorecen la organización espacio-temporal.
- ✓ Coordinación oculomotora.
- ✓ Desarrollo de destrezas básicas como la rapidez de reflejos y la memoria.
- ✓ Puesta en práctica de estrategias.
- ✓ Desarrollan el instinto de superación
- ✓ Algunos permiten mejorar y acrecentar la rapidez de razonamiento
- ✓ Estimulan la concentración, por lo que pueden ser muy adecuados para niños hiperactivos o con déficit de atención.

El uso de los videojuegos también cuenta con inconvenientes que en general son:

- ✓ Pueden producir nerviosismo y ansiedad.
- ✓ Pueden transmitir valores inadecuados.
- ✓ Pueden provocar un cierto retraso en el proceso de socialización e incluso un aislamiento.
- ✓ La excesiva estimulación de concentración puede llegar a provocar falta de atención hacia su entorno.

Pero el verdadero argumento en contra de este tipo de juegos es la adicción que provocan. Existen opiniones de psicólogos infantiles que argumentan que "los niños que pasan demasiado tiempo delante de la pantalla tienen problemas de agresividad o timidez"; mientras que otros profesionales opinan que no fomentan la agresividad por matar marcianos sino que "ayudan a concentrarse, a prestar atención y a tener reflejos"

Tenemos que convivir con estos nuevos "electrodomésticos" y lo mejor sería integrarlos también de forma inteligente: jugando con nuestros hijos, ofreciéndoles jugar con sus amigos y además, iniciarlos en otro tipo de diversiones y experiencias en otros campos.

La mejor de las estrategias a seguir por parte de los padres es apelar al sentido común basándose en el conocimiento exhaustivo que tienen de su propio hijo.

Algunas otras pautas que pueden servir a los padres para controlar un uso racional de los videojuegos:

- ✓ En primer lugar debemos hacer propuestas alternativas de ocio puesto que depende de los padres que los hijos se interesen por otras actividades.
- ✓ Otra sería interesarnos por todo lo que rodea al videojuego y acompañar al chico en algunos momentos de juego..., es la mejor manera de compartir intereses con él, de conocer su mundo y sus inquietudes. Como padres nos podemos asomar también a este mundo que desborda la imaginación; nosotros también viviremos con nuestros hijos aventuras, trazaremos estrategias, adoptaremos distintas personalidades y desarrollaremos habilidades en este mundo fascinante. Sólo así sabremos qué es lo que atrae a nuestros hijos, les emociona y ¿por qué nos preocupa a nosotros?

- ✓ De los padres depende así mismo la selección de estos juegos, eligiendo aquellos que no contengan tintes sexistas, violentos o insolidarios. Los hay de estrategia como: el ajedrez o los deportivos; de aventuras fantásticas (muy solicitados) y educativos (la mayoría para ordenadores).

En general podemos apuntar las siguientes normas fundamentales:

- ✓ Debemos elegir un juego que permita grabar la parte del juego que ha sido realizada.
- ✓ Son recomendables aquellos juegos que permiten intervenir a más de un jugador.
- ✓ Los juegos que tienen un número interminable de pantallas generan ansiedad porque no se ve el momento de llegar al final.
- ✓ Los valores que aparecen implícitos deben ser de nuestro agrado.
- ✓ No son recomendables los juegos que incluyen violencia gratuita o que fomentan la destrucción.

Tipos de juegos

- Juegos de acción: Son los que más se venden y acostumbran a presentar fuertes dosis de violencia en el argumento y desarrollo de la acción. Se prestan mucho a provocar nerviosismo y ansiedad pero son también los que mejor funcionan para que el niño que ha acumulado tensiones se desprenda de ellas. Están indicados para niños a partir de 8-9 años y precisan de nuestra supervisión antes de autorizar su uso.
- Juegos de estrategia: el niño participa de forma activa en la elaboración de una estrategia para alcanzar un objetivo. Estimulan el razonamiento lógico y la reflexión. Los hay para niños a partir de 8-9 años.
- Juegos de aventuras: el niño se convierte en el protagonista de su propia aventura y se sumerge en un mundo de fantasía. No presentan conflictos éticos y los contenidos suelen ser divertidos. Están indicados para niños a partir de 7-8 años.
- Juegos de deportes: suelen reproducir canchas de juego y partidos de algunos deportes como el fútbol, baloncesto, etc. Los hay que están muy bien elaborados y alcanzan niveles de realismo asombrosos. Son por lo tanto complejos para los niños. Están destinados más bien a los adolescentes a partir de 14 años.
- Juegos de simulación: son juegos en los que los niños adoptan un rol y en función de éste deben probar sus habilidades para alcanzar el objetivo. A menudo estos juegos plantean situaciones que en la vida real podrían resultar peligrosas. Indicados para adolescentes entre los 14 y los 15 años.
- Juegos educativos: hay una gran variedad de juegos en el mercado que están pensados para incrementar o mejorar la psicomotricidad fina (destreza con las manos), el desarrollo del lenguaje (escrito y oral), las matemáticas, la orientación espacial y muchas otras habilidades y aspectos. Son especialmente recomendables. Hay una gran oferta de buena calidad y se dirigen a niños desde los 18 meses hasta los 16 años.

En cuanto a los niveles de agresividad hay que considerar que un cierto nivel de ella no es perjudicial, ya que sirve para canalizar su energía. Cuidado si la hay en exceso: puede provocar en el niño la identificación de agresión con placer, o que se asuste y aprenda a reprimir negativamente su hostilidad.

¿Cuánto tiempo al día es recomendable su uso?

Según los expertos, dependiendo del uso que se haga de los videojuegos, los niños pueden incrementar la autoestima y desarrollar algunas habilidades con este tipo de ocio. Es imprescindible que los padres controlen el tiempo que sus hijos pasan delante de la pantalla. Un abuso es capaz de fomentar actitudes narcisistas y disminuir su sociabilidad. Este tipo de juegos, aunque se comparta, es un reto individual. Conviene marcar un límite de tiempo y ser estrictos en esta postura. No es cuestión de prohibirlo o restringirlo al fin de semana, sino de encontrar un punto medio y ofrecer nuevas alternativas. Según el psicólogo Estalló Martí, después de estudiar los efectos psicológicos de los videojuegos, asegura que su uso “no facilita la aparición de ningún tipo de psicopatología ni alteración de conducta específica”

Y es que en las familias ha llamado siempre la atención el atractivo que suponen para los hijos. Y nos hemos preguntado repetidamente ¿cuál es la clave de que los videojuegos enganchen a nuestros hijos? Los videojuegos sirven a los niños como refuerzo de su personalidad, por el hecho de tener que alcanzar niveles cada vez más difíciles produciéndoles así satisfacción y seguridad. Además los juegos interactivos exigen alto grado de atención estimulando la actividad cerebral. Por tanto la clave estriba en lo siguiente: “procuran placer a corto plazo con el mínimo coste"