

SCREENAGERS (Adolescentes “pantalla”)

ÍNDICE de Programas:

1. Multitasking.
2. El tiempo de exposición.
3. ¿Dormir es un tiempo en que puedes estar sin tu celular?
4. Sintonía y conexión: Cyberbullying
5. Celulares en el colegio, ¿cuáles son las reglas?
6. Normas familiares del tiempo en pantalla.
7. Los adultos y su pantalla.
8. Propósitos para el Año Nuevo.
9. Celulares ¿Desde qué edad?
10. ¿Adictos clínicos a la pantalla?
11. La Salud Mental en las Redes Sociales. Mira quién habla.
12. Fantasmas en la red.
13. Cuatro reglas claves.
14. Desenchufados por un día.
15. ¿Celulares en el dormitorio?
16. Chequeadores constantes.
17. Me gusta el Like.
18. La respuesta inmediática.
19. Pantallas dañinas para la salud.
20. Multitarea: Cuando más es menos.
21. Juegos Santo: los feriados en pantalla.
22. Pantallas en familia.
23. Enganchados y colgados.
24. 13 Razones Para Pensar.
25. El lado positivo de los videojuegos.
26. Privados de privacidad.
27. Leer o no leer: el sexo en la web.
28. Vacaciones sin pantalla.
29. Del sexting al sexteen.
30. Porno; el sexo en la red.
31. Otra vez Andrés. Videojuegos y atención cruzada.
32. Redes sociales - ¿Ayuda o daño a la salud mental?
33. La vida también es sueño.
34. Automóviles con limpiapantallas.
35. Atención al cuadrado (atención a la atención).
36. Las malas noticias en la red.
37. Sintónicos y anónimos en la red.
38. Para comunicarte mejor.
39. Pantallas precoces. ¿Cuándo es demasiado pronto?

40. El arrebató al final del juego.

(Nota: los artículos aparecerán en orden inverso.)

No cabe duda acerca de la influencia creciente que la tecnología adquiere en la cultura contemporánea, especialmente en las nuevas generaciones. Esta presencia se ha extendido mucho más lejos de lo que se supuso inicialmente, cuando el INTERNET hizo accesible a caudales inmensos de información inmediata, que otrora era muy difícil de conseguir; sobre todo en lo que se refiere a las relaciones sociales por medio de las redes virtuales, las cuales han redefinido conceptos y experiencias como “amistad”, “intimidad”, “privacidad”, etc.

Este desarrollo, que muchos científicos sociales han calificado como “Nueva Era”, como es lógico, ha despertado mucha inquietud e inseguridad respecto de los efectos que tendrá en el curso futuro de la historia de la humanidad en general, y en particular sobre los modelos de educación y crianza. En tal dirección, Delaney Ruston M.D. (<https://www.linkedin.com/in/delaney-ruston-md-0b94a310>) ha creado una Página Web Screenagers (Screen = pantalla y teenagers = adolescentes): <http://www.screenagersmovie.com>; en la que semanalmente propone temas de discusión al respecto, con la idea de reflexionar y ampliar el conocimiento sobre las distintas formas en que las nuevas tecnología afectan el desenvolvimiento de los jóvenes. En la presentación de dicha Página, escribe:

“Mientras hacía SCREENAGERS me fui dando cuenta de lo importante que es tener conversaciones cortas y calmadas con nuestros chicos acerca de cómo la tecnología afecta nuestras vidas. Devine en TechTalkTuesdays “Charlas Técnicas de los Martes”) para asegurarme de hacerlo regularmente y compartir ideas con otros. Cada semana en esta Página compartiremos ideas que puedan iniciar conversaciones en vuestras familias.”

41.- El arrebató al final del juego.

La fuerza de la atracción que los juegos electrónicos (y las pantallas en general) ejercen sobre los chicos se manifiesta tanto en que acuden a estos cada vez que se les presenta la oportunidad, como también que, cuando están jugando,

protestan y se molestan mucho cuando deben dejar de hacerlo; es decir, cuando se les quitan. Podría decirse que es la reacción natural ante una frustración, pero el problema está en la intensidad de la reacción, que a veces puede ser descontrolada y desproporcionada, como si se tratara de algo de vital importancia. Sobre este aspecto del uso de los dispositivos electrónicos trata la reciente edición de “Charlas tecnológicas de los martes” del programa Screenagers. Delaney Ruston M.D. nos escribe:

“¿Tus hijos se ‘loquean’ cuando el tiempo en pantalla se termina? Las reacciones intensas al apagado de los videojuegos se han vuelto algo demasiado común. Acabo de regresar de la convención anual de la Academia Americana de Psiquiatría del Niño y del Adolescente, en la que presente Screenagers y participé en un panel con otros expertos, acerca del abuso de los videojuegos. Me gustaría compartir algunos tips surgidos acerca de cómo hacer que los videojuegos sean llevaderos en casa.

“En Screenagers, la abuelita de Chris cuenta cómo él a veces patea las paredes cuando el tiempo de juego ha terminado. ¿De dónde procede esta rabia al parar el juego? Cuando alguien juega un videojuego, el químico del placer en el cerebro, la dopamina, se segrega en el centro de recompensa. Durante eras de existencia humana, esta región se ha visto estimulada solo para cosas relacionadas con la sobrevivencia, tales como las relaciones humanas, el sexo, la alimentación, etc. Hoy, los chicos consiguen el químico del placer cuando reciben notificaciones de texto, correos electrónicos y videojuegos.

Cuando el juego se corta, también se corta la dopamina. Y cuando el cerebro se percata de que ya no la obtendrá, entonces las emociones como rabia y pánico se apoderan. Los científicos llaman a esto ‘arrebato por extinción’. Esto lo vemos en el laboratorio cuando el ratón aprende a mover una palanca para obtener la recompensa de una droga. Si de repente la droga deja de fluir, el ratón no se aleja calmadamente, sino que, en cambio, comienza a mover la palanca frenéticamente y con desesperación. Este comportamiento es muy similar al que tienen los chicos cuando se apaga su consola de juego.

“Entonces ¿cómo hacemos para que el trance de apagar el videojuego funcione mejor? Diálogo, límites y advertencias. Lleva al niño a la decisión acerca de

cuándo parar. Si son dueños de las horas de finalización, estarán menos dispuestos a enfurecerse.

Todo experto habla de la importancia de establecer un tiempo límite (temporizador) mientras los niños están en los videojuegos. Un temporizador significa no solo un tiempo establecido de antemano, sino que define el tiempo y ayuda con la transición. Algunos recomiendan programarlo con dos avisos, uno 10 minutos antes y otro al final.

“Otro tip es practicar transiciones con los chicos. Digamos que con frecuencia tu hijo se molesta cuando se acaba el tiempo. Considera trabajar con él o ella para encontrar un juego que les resulte aburrido y practicar salir del juego. Por lo menos esto puede producir algunas sonrisas acerca de los ‘juegos estúpidos’. Eventualmente escoge otros juegos más pesados de dejar y conversen acerca de cómo mejorar la transición.

“Una cosa es ayudar a que el chico sea consciente de la realidad. Por ejemplo, puede hacerse muy difícil salir del juego que está jugando en línea con sus amigos, por no dejarlos colgados. Tal vez la clave esté en hacerle ver que es mejor no comenzar a jugarlo si solo tiene media hora.

“Otra cosa a considerar es que cuando jugamos estos juegos gratificantes, nuestro químico del placer, la dopamine, está colmando los receptores de dopamina. Nuestro cerebro se adapta disminuyendo estos receptores. Esto significa, con el tiempo, el cerebro necesitará cada vez más de videojuegos para obtener la misma sensación placentera de la recompensa. Por esta razón, los expertos recomiendan limitar el uso de videojuegos a intervalos cortos (como 30 minutos por vez) para prevenir la baja de la regulación de receptores de dopamina.

“Mi agradecimiento a mis co-panelistas, Dr. Clifford Sussman, Dr. David Greenfield, Dr. Paul Weigle y Ed Spector, a quienes recomiendo que los busquen en Internet.

A continuación, algunas preguntas para ayudar a que hablen con sus chicos acerca de los videojuegos y de los trances de finalización. Como siempre, les

recomiendo iniciar la conversación en clave positiva, porque queremos que los chicos sepan que entendemos la razón de que les gusten tanto estos juegos:

- ¿Cuáles son actualmente tus videojuegos favoritos?
- ¿Cuál es el más difícil de dejar de jugar? ¿Por qué?
- ¿Qué trucos funcionan para que dejar de jugar sea más fácil?
- Un pequeño ejercicio que puede ser divertido es hacer que el chico juegue uno que le gusta sin mirar el reloj. Entonces, preguntarle cuánto rato estuvo jugando. Bien puedes enseñarle lo que significa la 'distorsión temporal' en acción.
- ¿Como padre, juegas videojuegos con tus hijos? Una encuesta revela que solo el 6% de los padres los ha jugado alguna vez con sus hijos, aunque jugarlos con ellos pueda contribuir de manera positiva a la relación.”

Como siempre, nuestro agradecimiento a Screenagers y a Delaney Ruston por las ideas oportunas y acertadas que nos alcanzan semana a semana.

Monterrico, 2 de noviembre de 2017.

39.- Pantallas precoces. ¿Cuándo es demasiado pronto?

Una de las cuestiones más frecuentes y difíciles de responder es a partir de qué edad es recomendable que un niño disponga de un dispositivo electrónico móvil. Al respecto se han pronunciado médicos, psicólogos, educadores, comunicadores y, por supuesto, fabricantes. Podremos ver posiciones encontradas, convergentes y divergentes, coincidentes y opuestas, complementarias y excluyentes, liberales y conservadoras, permisivas y restrictivas, etc. Si bien hay mucha investigación en curso, aún es temprano para conocer resultados y, por el momento, estamos limitados a la experiencia, el criterio y el sentido común; es decir, que depende de la manera de pensar según lo que cada uno quiera para sí y su familia.

El programa Screenagers, que reseñamos periódicamente, ha tenido presente este tema desde sus inicios y lo ha abordado a lo largo de varias de sus emisiones. Esta vez, “Charlas Tecnológicas de los Martes” lo trata directamente y Delaney Ruston, su Directora, nos plantea:

“La semana pasada, [Common Sense Media](#) publicó los resultados de su última encuesta: ‘Uso de los medios en niños de 0 a 8 años’. Aunque los resultados no sean sorprendentes, sí son preocupantes.

“Lo más interesante que encontré es que casi la mitad de niños de 8 años y menores tienen su propio dispositivo móvil (esto incluye todo tipo de móviles electrónicos, smartphones incluidos). ¿Qué es lo preocupante de esta nueva realidad móvil?

“Primero, tenemos que aceptar de lleno la intensidad con que los jóvenes desean pasar tiempo en las pantallas interactivas de ritmo acelerado. Escucho de bebés de año y medio, parados en sus cunas clamando ‘iPad, iPad’ en vez de ‘Mamá’ o ‘Papá’. El tiempo en pantalla juega directamente en las zonas del placer en los cerebros infantiles. Buscan excitación alta y luces reverberantes, quieren dopamina segregada por el núcleo accumbens de su cerebro.

Ahora que este surtidor de dopamina puede viajar a todos lados con el niño, esto significa que como padres tenemos dos alternativas: darle el dispositivo para calmarlo o establecer parámetros claros y ajustarse. No es fácil, que es exactamente de lo que Screenagers trata. En la película, exploro la ciencia del tiempo en pantalla, pero también, lo que la ciencia parental nos dice acerca de cómo establecer y mantener límites.

“Existen varias maneras de limitar el uso de dispositivos móviles fuera de casa que pueden ayudar al desarrollo de niños pequeños:

1. Cuando nuestros niños lloriquean en público y les alcanzamos una pantalla para callarlos, promovemos una mentalidad fija para tratar rápido sus sentimientos incómodos. Enseñarles a nuestros hijos la manera de encontrar otras formas de aliviar sus emociones desagradables, posiblemente los salvará más adelante, de hacer uso de remedios poco saludables ante situaciones emocionalmente recargadas.
2. Mientras podemos engañarnos pensando que las pantallas les abren nuevos mundos a nuestros hijos, en realidad podría ser que estén aminorando sus experiencias. Cuando estás en el mercado, es bueno que los chicos reflexionen acerca de por qué los productos se conservan húmedos, o lo entretenido que puede ser conversar con el que atiende o

el cajero. En mi trabajo como doctora, les pido gentilmente a los chicos que guarden sus pantallas y que quisiera que vean las cosas chéveres de estar metido en el mundo de la salud.

3. Asimismo, un estudio reciente (<http://www.aappublications.org/news/2017/05/04/PASScreenTime050417?utm>) en infantes demuestra una relación negativa entre el uso de dispositivos móviles y las habilidades lingüísticas expresivas. Los investigadores observaron a novecientos niños de 18 meses de edad, de los cuales 20% usaba dispositivos móviles. Encontraron que los pequeños que no los usaban tenían significativamente mejores destrezas verbales que el 20% que interactuaban con pantallas. Hay muchas razones de por qué esto es así, pero lo traigo solo como algo a tener en cuenta.

Entonces ¿cuán chico es un chico para un dispositivo móvil? Prefiero, en cambio, pensar en ¿qué tan a menudo les damos a los niños dispositivos móviles para uso fuera de casa? No puedo dar una edad precisa, pero sí puedo decir que, en particular para infantes, mientras más dispositivos móviles sean menos móviles, mejor.

Acá, algunas preguntas como para iniciar una conversación con tus chicos acerca de estos temas:

- ¿Qué edad debe tener un chico para comenzar a usar un dispositivo móvil fuera de casa?
- Cuando estás fuera y no tienes un móvil, por ejemplo, en la bodega o en una cola de espera ¿encuentras algún beneficio en estar sin pantallas?
- ¿Piensas que eres un modelo de identificación para alguien?"

Puedes revisar este y otros temas relacionados en <https://screenagersmovie.us12.list-manage.com/track/click?u=836fba7e80cfddf96ec96c454&id=83248beb87&e=8eb64b3d76>

¡Hasta la próxima!

Monterrico, 24 de octubre de 2017

38.- Para comunicarte mejor.

Los efectos de las comunicaciones virtuales aún no han podido ser evaluados de modo consistente, pues no ha pasado el tiempo suficiente para hacer investigaciones empíricas al respecto. No obstante, los especialistas en ciencias de la comunicación, psicólogos y sociólogos no cesan de advertir acerca de las posibles transformaciones que las nuevas tecnologías podrían acarrear en las vidas personales y sociales en el futuro cercano, si no ya en la actualidad. Sobre este tema trata la reciente emisión de “Charlas Tecnológicas de los Martes” del programa Screenagers. Delaney Ruston, su Directora, escribe:

“La semana pasada estaba conversando con el consejero en una Escuela Superior, quien me contó acerca de cómo los alumnos van inmediatamente a sus celulares apenas salen del salón de clases al pasillo, y que ‘...estaba segura de que están perdiendo las habilidades para comunicarse.’ Cuando me dicen esto, pienso que con frecuencia se sorprenden de mi respuesta, a saber:

‘Puedo entender sus preocupaciones, pero pensemos también en la tía Jane o el tío Joe, quienes no crecieron con demasiadas pantallas y vaya si tienen problemas con la comunicación efectiva.’

“Sin embargo, tampoco quiero decir que la preponderancia del tiempo en pantalla no esté impactando las habilidades comunicativas de los chicos; pienso que sí tiene efectos. Lamentablemente, casi no hay investigaciones publicadas que comparen las habilidades comunicativas de la juventud actual con aquellas del pasado. Me encantaría ver datos sobre temas como la frecuencia del contacto visual, la habilidad para la confianza con personas de distintas edades, y la confianza para expresar pensamientos incómodos y emociones.

“Soy una convencida de que la comunicación es una habilidad enseñable. Todos podemos aprender formas más productivas de manejar las interacciones “en persona”. Durante mi residencia médica, mis mentores me enseñaron cómo manejarme en una multiplicidad de retos comunicativos, tales como con personas de diferentes culturas y con discusiones interminables. Me percaté de que hay toda una ciencia de la comunicación y estaba deseosa de aprender más; de modo que después de mi residencia, me inscribí en una beca de investigación en Ética Médica, enfocada específicamente en la comunicación entre médico y paciente.

“Dediquemos el programa de esta semana a discutir sobre las habilidades en la comunicación con nuestros hijos o alumnos. Quiero compartir una herramienta de comunicación que proviene del campo de la terapia denominada DBT (Dialectical Behavior Therapy) creada por Marcia Linehan. La ha llamado con el acrónimo DEAR (“querido/a”, “estimado/a”, etc.) y es genial para usarla cuando alguien quiere preguntar por algo que le resulta incómodo.

D: Describe la situación.

E: Emociones que sientes acerca del tema.

A: Averigua lo que piensa el otro.

R: Reitera los beneficios para ambos, si fuera posible.

“Mi hijo Chase y yo hablamos acerca de DEAR y me dio el ejemplo de un amigo con el que quisiera utilizarlo. Su amigo está frecuentemente en el rincón al teléfono cuando ambos están juntos. Esto es lo que Chase planea hacer:

D: Decirle al amigo que lo ve chequeando el teléfono la mayor parte del tiempo que están juntos.

E: Por esto, se siente distante (emoción) cuando pasan el rato.

A: Preguntarle si podrían intentar pasarlo, solo por un día, con los teléfonos fuera de vista.

R: Reiterarle que esto les haría pasar un mejor tiempo juntos.

“Algunas preguntas como para iniciar la conversación:

- ¿A quién conoces que sea un excelente comunicador? ¿Qué lo hace ser tan bueno?
- ¿Qué haces cuando tienes un conflicto con alguien? ¿Se lo comunicas solo en línea o también en persona?
- ¿Crees que las personas pueden aprender a comunicarse mejor?
- ¿Podemos intentar DEAR alguna vez en la siguiente semana, tal vez con alguien de la familia, de modo que parezca menos raro?

“Mantenga contacto con Screenagers en: [Facebook](#), [Twitter](#) y www.screenagersmovie.com.”

Monterrico, 19 de octubre de 2017

37.- Sintónicos y anónimos en la red.

En el lenguaje cotidiano, la expresión “dar la cara” se refiere a hacerse responsable de lo que se dice o hace, sobre todo en las relaciones con los demás. Lo contrario también encuentra expresiones propias, como “tirar la piedra y esconder la mano” o “tocar el timbre y salir corriendo”, que aluden al comportamiento hipócrita y cobarde de no afrontar las consecuencias de las propias acciones, escondiéndose para no involucrarse. También, a la propagación de chismes, habladurías y rumores que tanto daño hacen y de las que nadie da cuenta.

Sin embargo, el anonimato también puede tener algunas virtudes. Por ejemplos, algunas votaciones son secretas para garantizar la libertad del votante

al no verse sujeto a presiones en uno u otro sentido, o las encuestas que no consignan las identidades, para salvaguardar la veracidad, etc. En cualquier caso, es un asunto que corresponde a la conciencia ética y de lo cual nadie puede evadir responder ante sí. No obstante, es ineludible admitir que las actuales tecnologías de la comunicación virtual han favorecido poderosamente los mensajes anónimos bien o mal intencionados, cuyos efectos pueden ser devastadores en los adolescentes.

Sobre el tema del anonimato en las redes sociales y de las aplicaciones que lo favorecen, el programa semanal “Charlas Tecnológicas De Los Martes” de Screenagers, que dirige Delaney Ruston, aborda algunas de sus implicancias y consecuencias:

“La más reciente aplicación en unirse al listado de redes sociales informáticas, TBH (To Be Honest: “Para Ser Honesto) intenta compartir “buenas vibras”. Anónimamente, los usuarios reciben y pueden enviar superlativos como “¿La mejor persona con quien tomarse un café? o ¿Quién es la persona mejor dispuesta a mantener contacto después de 10 años?”

“TBH ha sido la aplicación más popular descargada de la web en el mes de septiembre de 2017. Solo está disponible para iPhones en algunos de los Estados Unidos.

“El usuario, llamémosle Julie, descarga la aplicación y le da a TBH su grado y escuela. La aplicación usa la información, junto con la lista de contactos, para enviar invitaciones a los amigos de Julie para ver si se animan a seguirla en su lista de TBH.

“Julie recibirá una declaración tipo “muy probablemente tendrá éxito” y cuatro nombres de su lista TBH a escoger. Supongamos que escoge a Sally. Más tarde, Sally recibirá el cumplido, pero sin saber que es de Julie. Del mismo modo, Julie recibirá cumplidos de otros anónimos.

“La clasificación personal ha estado presente mucho antes que las aplicaciones sociales, pero la tecnología les añade una nueva y mayor dimensión. Estas aplicaciones son especialmente preocupantes en la actual tendencia social al incremento del individualismo y lo competitivo.

“Lo particularmente interesante no es la popularidad extendida de las aplicaciones anónimas, sino su poco poder de permanencia. Por ejemplo, la hija adolescente de mi coproductora eliminó la aplicación diciendo: ‘Es la misma pregunta hecha una y otra vez. Con Instagram y otras, estás mirando videos y viendo imágenes y contenidos nuevos todo el tiempo.’

“Añadió que la faceta anónima no funciona porque en su grupo de amigos solo hay un chico, de modo que ya sabes que es él. He tenido a otros adolescentes que me han dicho lo mismo.

“Josh Constine escribe en [TechCrunch](#) acerca del cese del chismorreo y por qué las aplicaciones anónimas carecen de permanencia:

‘El problema con las apps anónimas es que con el tiempo comienzan a sentirse agobiantes. Las historias crudas, los chistes refritos y el temible acoso resultan siendo agotadores para las personas. Mientras que pudiera haber unas cuantas jugosas ocurrencias propias que compartir, soplar humo puede no tener mucho sentido. Esta es la razón por la cual mi uso de las redes sociales con esos fines se extinguió.’

“Algunas preguntas para formular y tender sobre el tapete:

- ¿De qué otras formas se pueden fomentar ánimos positivos en línea que sean anónimos?
- ¿Cuáles son los pros y contras de las aplicaciones anónimas?
- ¿De qué manera sientes que le das mensajes positivos a la gente de modo más auténtico? ¿Y de qué manera te los das a ti?
- La mayoría somos nuestros críticos más acérrimos. ¿Tienes algún truco que te ayude a notar cuando tú mismo te estás tirando abajo? ¿Qué cumplidos te haces alguna vez a ti mismo?

“Para mayor información, puedes acudir a: [past Tech Talk Tuesdays](#). Mantente en contacto con la comunidad de Screenagers en [Facebook](#), [Twitter](#) y en www.screenagersmovie.com.”

Monterrico, 16 de octubre de 2017

36.- Screenagers: Las malas noticias en la red.

Es ya un lugar común escuchar decir que las buenas noticias no interesan a nadie y que las malas noticias capturan la atención del público. Es probable que esta sea una de las consignas del periodismo sensacionalista, que se ceba de las reacciones emocionales para vender su producto, sin importar el nivel de toxicidad que este tratamiento alcance. En nuestro medio, las malas noticias parecen tener un protagonismo especial, y el alarmismo es un derivado de esta misma actitud. Lamentablemente, este procedimiento no contribuye a la comprensión de los hechos ni favorece una perspectiva reflexiva, sino que impulsa reacciones inmediatas que fomentan prejuicios y conclusiones apresuradas, motivadas por la indignación y el rechazo.

En estos días, el mundo entero se ha visto conmovido por los acontecimientos luctuosos, sin duda espantosos e incomprensibles, ocurridos en Las Vegas: un francotirador agazapado dispara contra una multitud reunida en un concierto y mata a más de 50 personas y hiere a más de 500. Un horror. A propósito de esta fatal ocasión, la Dra. Delaney Ruston, que dirige el programa Screenagers escribe las líneas siguientes:

“Muchos niños dormían a las 10pm cuando aparecieron las primeras noticias del inconmensurable tiroteo de La Vegas. Las noticias estaban ahí esperándolos para cuando se levanten y las vieran en sus teléfonos en la mañana, o en el noticiero u otra pantalla. ¿Cómo ayudar a nuestros hijos a lidiar con noticias trágicas y espantosas?

“Todos acá en Screenagers tenemos hijos adolescentes y púberes. Lisa, nuestra coproductora, tiene una hija que se enteró del tiroteo nocturno cuando vio el noticiero matutino. Lisa me dijo que pensó: ‘¿Debería apagar esto antes de que lo vea?’ Pero su hija, de 14 años y en Highschool, está muy interesada en lo que ocurre en el mundo. ‘Se molestó un poco conmigo porque no le había contado de lo que ha estado pasando con Corea del Norte. Me alegra que esté interesada en los asuntos globales, pero quiero estar segura de que dispone de las herramientas para procesar las emociones surgidas de asuntos tan duros como este.’

“Harold S. Koplewicz, MD es un psiquiatra que dirige el Instituto Mental Infantil. Su consejo para el relato de noticias inquietantes es que es mucho mejor escuchar la noticia de ti que de lo que aparece en las pantallas o boca de otros chicos, cada vez que sea posible. Koplewicz publica lo siguiente en un artículo titulado “Ayudando A Los Niños A Superar Noticias Atemorizantes” ([Helping Children Cope With Frightening News](#)):

‘Obtén tus indicadores de tu hijo... Dale amplia oportunidad para preguntar. Quieres estar preparado para responder (sin apresuramientos) a las preguntas sobre detalles inquietantes. Tu objetivo es evitar el alentar fantasías

atemorizantes.’

“Añadiría que a veces los chicos no saben qué preguntar o qué están sintiendo. Esto es normal y decirles que esto es esencial. Puede ser útil decirles lo que uno siente y las preguntas que uno se hace tales como: ‘¿Cómo es posible que haya gente capaz de hacer cosas extremadamente buenas y, sin embargo en ocasiones ser increíblemente crueles?’ Estas preguntas pueden no tener respuesta, pero son importantes de discutirse.

“En esta oportunidad, hablemos acerca de las malas noticias. Algunas preguntas que pueden ser de utilidad:

- ¿Qué sentimientos te vienen en estos momentos trágicos?
- Cuando estás asustado o preocupado por malas noticias ¿cómo procesas esas emociones? ¿Hablas con tus amigos? ¿Escribes posts? ¿Publicas en algún medio? ¿Lo conversas en familia?
- ¿Qué podemos hacer para ayudar a quienes lo necesitan?

Monterrico, 3 de octubre de 2017

35.- Atención al cuadrado (atención a la atención)

La tarea parental suele concentrar la atención en el comportamiento de los hijos, en sus reacciones, gustos y preferencias. También, en sus dificultades, debilidades y problemas, eventualmente en sus carencias. Sin embargo, esta buena disposición no siempre se ve acompañada de una perspectiva complementaria y necesaria: la atención parental puesta sobre sí y sobre su propia atención. En este sentido, “Charlas Tecnológicas de los Martes” del programa Screenagers dedica su última edición a desarrollar este tema, para lo cual su Directora, Delaney Ruston, propone una reflexión interesante:

“Cuando de relaciones se trata, lo más importante que debemos poner en el tapete es la propia atención. Nuestra atención es un don precioso que decidimos otorgar o negarle al otro.

“En la clase de informática sobre desarrollo de aplicaciones, se les preguntó a los alumnos de 4.º a 7.º grados que identifiquen un problema y que propongan una aplicación que ofrezca la solución. Los alumnos trajeron dos temas principales:

1. Con frecuencia se sentían ignorados por sus padres distraídos en sus pantallas.
2. Los chicos encontraban frecuentemente contenidos inapropiados para ellos en la TV cuando entraban al dormitorio de sus padres.

Como solución a esto, los chicos llegaron a la idea de una aplicación de reconocimiento de voz, que congelaría temporalmente los teléfonos paternos cada vez que detectara la voz del chico. Para combatir el ver contenidos inapropiados, más que nada después de acostarse, los chicos propusieron una aplicación denominada “Tapón de oído”. Esta detectaría cuando el chico entrara en la habitación y silenciaría el lenguaje procaz y cambiaría el contenido adulto de la TV a un dispositivo privado, teléfono o tablet.

“Tantas veces queremos que nuestros hijos dejen sus teléfonos. ¿Pero qué cuando ellos quieren que dejemos los nuestros? Estoy segura de que han escuchado “Ma, ma, ma...” mientras leías tu correo, chequeabas un mensaje o leías un artículo. Nuestros celulares se han convertido tanto en una parte de nuestra vida cotidiana que casi ya no nos percatamos de lo mucho que lo usamos. Pero nuestros hijos sí.

“Esta semana, enfoquemos nuestra atención no tanto en el uso de la tecnología de nuestros chicos, sino en el propio. Captemos la atención de nuestros hijos y pareja con preguntas como:

- ¿Cuáles son algunas de las mejoras maneras como te presto atención?
- ¿Te parece que estoy metido en mi celular, tablet o laptop cuando quieres mi atención?
- ¿Cuándo sabes que te presto atención solo a medias?”

Para mayor información, puedes visitar [past Tech Talk Tuesdays](#)”

Monterrico, 27 de septiembre de 2017

34.- Automóviles con limpiapantallas

En esta última semana, el programa Charlas Tecnológicas de los Martes del proyecto Screenagers, que dirige Delaney Ruston y que reseñamos periódicamente, dedica su atención al uso de pantallas en el automóvil. El asunto tiene importancia local en nuestro medio en tanto que estadísticas recientes señalan un porcentaje muy alto de uso de celulares durante el manejo -tanto al teléfono como para atender mensajes de texto- y su enorme incidencia en siniestros de tránsito, que ya no pueden ser calificados de “accidentes”, sino de imprudencia, a veces temeraria.

“Como conductores, sabemos que podemos ser distraídos por las llamadas de nuestros celulares o cuando estamos aburridos ante el semáforo. Hace dos años, mi familia decidió que el tiempo en el carro sería sin pantallas. No caben dudas respecto de que esto ha sido una gran cosa para nuestras conversaciones dentro del carro.

“Hubo un poco de precariedad en un comienzo. Cuando las amistades de mis hijos subían al carro, gentilmente les decía que teníamos una política sin celulares en el carro. En un comienzo, mis hijos se avergonzaban de que dijera algo así; pero a lo largo de nuestras conversaciones familiares en las que discutimos los beneficios de tal política, con el tiempo dejaron de estar fastidiados y ya no les importa que se lo diga a sus amigos. De veras que no.

“Existen razones de seguridad muy claras de por qué son buenas menos distracciones en el carro. Ocasionan más accidentes que el alcohol. No obstante, no solo es cuestión de inseguridad. Recientemente, en Australia se hubo llevado a cabo una encuesta de 1000 familias y se encontró que el 95% de padres consideran que el carro es un lugar en el que los niños pueden abrirse y que la familia puede entablar vínculos (seguro que quienes leen estas líneas piensan igual). Aun así, el estudio reportó que más del 75% de los chicos están con sus tablets, celulares y pantallas mientras están en el carro.

“Esta semana (la semana pasada) Apple ha lanzado iOS11, su último sistema operativo. Con este viene la herramienta largamente esperada No Molestes Mientras Manejo. Muchos han criticado a Apple por no haberlo hecho antes. Este dispositivo oscurecerá la pantalla y bloqueará las llamadas, textos y notificaciones mientras estén conectados via Bluetooth, mientras el automóvil

esté en funcionamiento. Sin embargo, no desactiva las funciones para música por esta misma vía..

Otras aplicaciones hace tiempo que ya han prevenido sobre textear durante el manejo vehicular, pero no han ido más allá. Esta nueva tecnología bloquea los distractores a nivel del sistema operativo. Cuando el carro está en movimiento, quien envíe un texto mientras estés manejando recibirá una respuesta automática mensaje que dice que estás al volante y que atenderás apenas llegues a tu destino. Un segundo mensaje preguntará si se trata de una emergencia, en cuyo caso el mensaje sí procederá.

“Esta semana les proponemos hablar con sus hijos sobre los idas y venidas en carro al colegio, viajes en carretera, etc. Hacer del carro una zona libre de pantallas es de mayor seguridad para el conductor y una gran oportunidad para los lazos familiares y un excelente modelo ejemplar para futuros pilotos. A continuación, algunas preguntas para hacer:

- ¿Qué es o podría ser divertido hacer con un teléfono o pantalla en el carro (obvio que si no estás manejando)?
- ¿Qué cosas se pueden hacer en el carro que no sea con celulares o tablets?
- ¿Qué te parecería estar sin pantallas en el carro, excepto música, noticias y mapas?

Para una mayor discusión de este y otros temas relacionados, visita:

[past Tech Talk Tuesdays.](#)

Monterrico, 22 de septiembre de 2017

33.- La Vida También Es Sueño.

Esta semana trataremos de la importancia del sueño, particularmente en el desarrollo de la madurez del adolescente, asunto vital con implicancias diversas en varios ámbitos de su quehacer cotidiano. Presentaremos algunas ideas alrededor de los dos aspectos del sueño: la actividad de dormir y la de soñar, ambas de mucha relevancia para el buen desempeño psíquico, tanto cognitivo como emocional.

En la actividad escolar, que en nuestro medio suele comenzar cerca de 8 a.m., no es raro encontrarnos con alumnos somnolientos, aparentemente cansados y sin ganas de ponerse a trabajar. Podría argumentarse con alguna justificación que la causa de esto es la hora temprana del inicio de clases. No obstante, las condiciones fácticas hacen que sea así y lo razonable es proceder de modo tal que sus efectos sean menos impactantes, mejor que lamentarse porque las cosas no son como quisiéramos que fuesen.

Sabemos bien que el uso hasta tarde en la noche de las pantallas contribuye a grandes problemas con el sueño de los chicos. Un estudio reciente de la Escuela de Medicina de la Universidad de California en San Francisco (UCSF) ha encontrado que “el incremento del uso de smartphones – especialmente a la hora de dormir– ha disminuido la cantidad y la calidad del sueño.”

En 2014, la Academia Americana de Pediatría (AAP) ya señalaba que “los estudios muestran que los adolescentes que no duermen lo suficiente con frecuencia sufren de problemas de salud mental y que aumenta el riesgo de accidentes de tránsito y una disminución del desempeño académico (...) Tener el sueño suficiente cada noche se les hace difícil, pues su ciclo natural les dificulta dormirse antes de las 11 p.m.” La Melatonina en la adolescencia es secretada más tarde en la noche en comparación con los menores y mayores, lo que explica por qué los adolescentes puedan querer irse más tarde a la cama.

Por otra parte, dormir también cumple un rol importante en la regulación de las funciones psicológicas más profundas; es decir en el papel que desempeña la actividad onírica en la vida cotidiana.

Si bien sabemos que la atención puesta sobre los sueños se remonta varios miles de años atrás, los estudios sistemáticos más recientes sobre su papel en la vida mental apuntan a siete funciones principales:

1. Soñamos para realizar deseos que en la vigilia resulten imposibles o inaceptables, de manera simbólica o disfrazada.
2. Soñamos para recordar y mantener accesibles significativas experiencias pasadas.
3. Soñamos para olvidar y desechar información inservible que deje lugar a contenidos nuevos con mayor valor y vigencia que queden disponibles.
4. Soñamos para mantener el cerebro en actividad y asegurar la continuidad de su funcionamiento.
5. Soñamos para ejercitar habilidades que al no practicarlas estando despiertos, se perdería por desuso.
6. Soñamos para sanar de las tensiones y trastornos que puedan haberse producido durante la vigilia.

7. Soñamos para solucionar problemas cuyo procesamiento continúa mientras “consultamos con la almohada”.

Para mayor información sobre estos aspectos del sueño, recomendamos visitar:

<https://www.facebook.com/TED/posts/10159312253155652>

Monterrico, 15 de septiembre de 2017

32.- Redes sociales - ¿Ayuda o daño a la salud mental?

“En mayo de 2017, una encuesta hecha por la Real Sociedad Británica para la Salud Mental reveló que 3 de las 4 plataformas y aplicaciones de redes sociales más populares tuvieron un efecto negativo neto en el bienestar mental de los jóvenes. Habiendo encuestado a cerca de 1,500 adolescentes y jóvenes adultos entre 14 y 24 años de edad, entre febrero y mayo de 2017, la encuesta preguntó acerca de Facebook, Twitter, Instagram, YouTube y Snapchat.

“Algunas preguntas fueron sobre experiencias y sentimientos negativos, tales como ansiedad y depresión durante el uso de las aplicaciones. Otras, sobre experiencias positivas, como haber obtenido sostenimiento emocional y habilitación para la expresión personal. Casi 7 de 10 adolescentes reportaron haber recibido sostenimiento en las redes sociales en tiempos difíciles. (Ver al final el listado de los temas encuestados.)

“Para con todos los sitios, excepto Facebook, las plataformas fueron vistas más como con un efecto negativo que positivo en el bienestar mental. Instagram fue el peor, al señalar que genera un montón de sensaciones de ansiedad, depresión, soledad, así como problemas con la imagen corporal y el sueño.

“Los autores de la encuesta han hecho un llamado a las compañías de redes sociales mediáticas para que hagan algunos cambios que ayuden a frenar estos sentimientos de envidia e inadecuación que resultan en ansiedad y depresión. Estas son algunas de las sugerencias acerca de cómo los encuestadores piensan sobre estas ideas:

- Que las aplicaciones indiquen cuando una imagen digital ha sido manipulada o editada. (El 68% de los encuestados estuvieron de acuerdo con esta recomendación –recordemos que se trata de 14 a 24 años de edad en acuerdo.)
- Que las aplicaciones incluyan mensajes de aviso que le avisen al usuario cuando está excediéndose en el tiempo. (El 71% estuvo de acuerdo en esto.)
- Que las aplicaciones de redes sociales usen un algoritmo que permita identificar personas que pudieran tener problemas de salud mental y,

discretamente, envíe información acerca de tener ayuda al respecto.
(80% de acuerdo.)

“Chequea con tus hijos con qué frecuencia utilizan estas aplicaciones y qué sentimientos se les presentan cuando lo hacen. Si tus hijos aún son chicos, siempre será una ocasión para una buena conversación acerca de la responsabilidad de las empresas para con sus usuarios.”

“Algunos puntos como para mantener la conversación:

- ¿Cuáles son algunos de los “pros” para tu personalidad de estar en las redes sociales? ¿Tienes algún ejemplo de haber recibido soporte ante una situación difícil?
- ¿Qué plataforma te hace sentir a veces ansioso o triste? ¿Por qué?
- ¿Estás de acuerdo o en desacuerdo con lo que los autores les están pidiendo a las Compañías de redes sociales? ¿Por qué?

Los 14 temas relacionados con salud y bienestar fueron:

1. Alerta y comprensión de la experiencia ajena en salud.
2. Acceso a información en salud confiable.
3. Soporte emocional (empatía y compassion de familia y amigos.)
4. Ansiedad (sentimientos de preocupación, nerviosismo e inquietud.)
5. Depresión (Sentirse extremadamente decaído e infeliz.)
6. Soledad (sentirse estar solo por tu cuenta.)
7. Dormir (Cantidad y calidad del sueño.)
8. Expresión de sí (Expresar sentimientos, pensamientos e ideas personales.)
9. Identidad (capacidad para definir quién eres.)
10. Imagen corporal (cómo te sientes de cómo te ves.)
11. Relaciones reales (mantener relaciones con otras personas.)
12. Vida comunitaria (Sentirse parte de una colectividad afín.)
13. Abuso (conductas amenazantes e intimidatorias hacia ti.)
14. Exclusión (sensación de tener que estar conectado porque te preocupan cosas que estén ocurriendo sin ti.)

Para abundar en estos y otros temas relacionados, puede visitarse:

[past Tech Talk Tuesdays](#).

Manténgase en contacto con [Facebook](#), [Twitter](#) y en www.screenagersmovie.com.”

Monterrico, 28 de agosto de 2017

31.- Otra vez Andrés. Videojuegos y adicción cruzada.

Un pensamiento que debe acompañarnos siempre es que las buenas ideas necesitan ser reforzadas continuamente, porque si no, es muy probable que se atenúen y, eventualmente, se olviden. Nunca es suficiente retomar las buenas políticas y ratificar sus efectos positivos, más aun cuando de estas depende el mejor desarrollo y bienestar de nuestros hijos. En tal sentido, en la última edición de “Charlas Tecnológicas de los Martes” del programa Screenagers, Delaney Ruston recuerda un caso y retoma una reflexión acerca de la importancia del seguimiento y la perseverancia en el abordaje del abuso de los medios informáticos, así como también la importancia de ser consistentes con lo que hacemos y lo que decimos y no caer en el “haz lo que digo, pero no lo que hago”:

“Me acuerdo de Andrew, el alumno de Secundaria que batallaba con su adicción a los videojuegos. Recientemente fuimos a buscarlo para ver cómo estaba.

“Me alegré de escucharle decir que estaba trabajando en reSTART –el Centro de tratamiento que lo ayudó con su adicción. También participa en paneles y en sesiones de Preguntas & Respuestas de Screenagers, acerca de sus experiencias y está interesado en seguir una carrera de como consejero.

“Su camino de recuperación no fue suave. Después de su primera experiencia en reSTART, regresó a la universidad, donde cayó en una depresión profunda y empezó a abusar de medicación sin receta (antitusígenos y somníferos).

“Andrew contó que no retomó los videojuegos durante esta recaída. ‘Se llama adicción cruzada –dijo. Es el mismo deseo por la alteración de consciencia, la misma necesidad de escapar de las emociones. Cuando abusas de una sustancia o de una conducta como mecanismo para salir adelante con tus emociones, con tu vida y entonces comienza a hacerse de tu vida más y más y peor y peor; lo que te quita el resto de tu vida, te lleva a querer hacerlo más y más, hasta que es lo único que haces.’

“Para ayudarse con su adicción cruzada, inició un tratamiento en un Centro en el sur de California y también un Programa de sensibilidad hacia la Naturaleza en el Estado de Washington. Andrew manifiesta que hoy está feliz, libre de drogas y de vídeo tecnología.

“Cuando regresó a estudiar, lo hizo sin laptop, solo con smartphone. ‘No tengo consola de juegos. No tengo TV. No tengo computadora. Y hasta hace poco tuve un smartphone. Me deshice de él, de modo que actualmente hablo por un flip phone.

“La razón por la que me libré del Smartphone es por YouTube y las redes sociales. Sentí que estaba chequeando compulsivamente las redes y perdiendo mi tiempo viendo vídeos cuando podía estar haciendo otras cosas. Pensé por qué le estoy otorgando tanto poder a un dispositivo estúpido y lo deseché.’

“Andrew sostiene que es muy importante que los padres practiquen lo que predicán. ‘Al crecer en mi casa, mis padres siempre trataron de limitarme el uso de la tecnología, pero mi papá estaba todo el rato en la computadora, mi mamá chequeaba la computadora constantemente, de modo que se sentían muy cómodos poniéndoles límites a sus hijos pero no a sí mismos y allí es donde viene el peligro.”

“Alienta a los padres a que piensen realmente acerca de sus propios impulsos hacia la tecnología. ‘Si no entienden lo que significa para sí mismos – dice- ¿cómo podrían reforzarlo en sus hijos?’

“Andrew también enfatizó la importancia de hacer juntos actividades no tecnológicas como jugar cartas o salir a caminar. ‘Es realmente importante tener estas actividades no tecnológicas. Verdaderamente que promueve y fortalece una mente saludable y las relaciones, si son capaces de hallar diversión en las cosas que hacen, encontrar goce sin necesidad de tecnología, drogas ni alcohol.’

La Dra. Ruston sugiere compartir con sus hijos la historia de Andrew. Pregúntenles:

- ¿Qué aspectos de los videojuegos los hacen ser tan divertidos?
- ¿Alguna vez han acudido ellos a los videojuegos como para eludir sentimientos incómodos o desagradables, tales como el estrés?
- ¿A partir de cuánto creen ellos que llega a ser demasiado videojuego o redes sociales?
- ¿De qué actividades no tecnológicas podrían ellos disfrutar junto con la familia?

Para mayor información, visita <http://screenagersmovie.us12.list-manage.com/track/click?u=836fba7e80cfddf96ec96c454&id=af9509cd45&e=8eb64b3d76>

Monterrico, 18 de agosto de 2017.

30.- Porno; sexo en las redes.

Para todo padre de familia es conocida la dificultad de tratar con sus hijos algunos temas sensibles e incómodos. Entre estos, es muy probable que la sexualidad sea el tópico que genere mayor ansiedad en general, y la pornografía en particular; lo cual a veces hace que la tarea sea endosada a instancias alternativas, principalmente la escuela. La difusión informática de la pornografía en la Internet ha crecido tanto y tan rápidamente que los mecanismos de control, ya sean reguladores, tecnológicos o educativos, van a la zaga de los avances desbordados que dicha industria desarrolla, al extremo de convertirla en parte de la vida cotidiana, sin mayor interés por las posibles consecuencias. En sintonía con esta preocupación, iniciada con nuestra entrega anterior sobre el sexo en las redes sociales (“Del sexting al sexteen”), esta semana reseñamos la edición reciente de “Charlas Tecnológicas de los Martes”, dirigidas por Delaney Ruston, que trata sobre cómo abordar con nuestros hijos el problema de la pornografía en la web de los menores de edad. Inicia la reflexión preguntándose:

“¿Quién hubiera pensado que estaríamos viviendo en un mundo donde el porno saltaría sin previo aviso en nuestras pantallas? Me sentí recientemente muy decepcionada al ver aparecer todo tipo de contenidos sexuales al final de un tráiler en YouTube de un documental serio sobre imagen corporal.

“Y no solo contenido sexual ‘suave’, sino pornografía ‘dura’, a solo un click de distancia de nuestros chicos. Los filtros y bloqueadores de Internet pueden ayudar, pero tienen sus limitaciones. Por ejemplo, pueden estar ante pantallas en casa de amigos o parientes. Pienso firmemente que, como padres, necesitamos comenzar a hablar con nuestros hijos acerca del uso inapropiado de los medios electrónicos, más temprano que tarde. ¿Pero, qué decir y a qué edades?

“Todos haremos las cosas a nuestro modo, pero, para esta entrega, me enfocaré en tener una conversación acerca de la industria pagada del sexo. (Abordaré el impacto que tiene en los jóvenes ver pornografía en fecha posterior.)

“Con niños menores, es importante explicarles que a veces las personas “en línea” pueden estar sin ropa, tocándose unos a otros y que quisieras que te cuenten si han visto alguna vez algo así. Decirles que, si ven imágenes que les hagan sentirse incómodos, que confíen en ese sentimiento y se lo hagan saber. Queremos hacerles saber a los chicos lo importante que es “escuchar a sus sensaciones internas”.

“Cuando nuestros chicos crezcan, es importante hablar con ellos acerca de la realidad de la industria del sexo. Es un hecho que los humanos están conectados de tal manera que pueden tener la experiencia de la atracción sexual

y sensaciones placenteras al mirar imágenes y actos sexuales, pero que hay muchas razones por las que este medio no es bueno:

- Estos vídeos no reflejan la realidad.
- Estas son personas a las que se les paga para desempeñar actos sexuales.
- Los estudios muestran que el 80% de la pornografía contiene violencia a la mujer.
- Los estudios señalan que la mayoría de las mujeres que están en la industria del sexo han sufrido algún tipo de abuso sexual durante su desarrollo.

“Quisiera dejar una última reflexión. Es clave expresar en nuestra conversación con nuestros chicos que es normal tener sentimientos sexuales y no sentirse avergonzados por estos. El avergonzamiento es nocivo. Es la idea de que “soy malo y no valgo nada.” Como humanos, somos sociales; estamos todos conectados. Cuando alguien se siente en falta, desvalorizado -especialmente los niños- esto puede conducir a dañar sentimientos y esto a conductas de riesgo.

“Esta semana les propongo algunas preguntas como para iniciar una conversación acerca del porno:”

- ¿Cuando estás conectado a Internet jugando o viendo vídeos en YouTube, has visto alguna vez personas desnudas? ¿En cuyo caso cómo te has sentido?
- ¿Cuando ves algo que te incomoda, qué haces cuando te viene esa sensación de ¡HUY!
- ¿Qué sabes (a los chicos) acerca de la industria del sexo?

Para mayor información, visita <http://screenagersmovie.us12.list-manage.com/track/click?u=836fba7e80cfd96ec96c454&id=af9509cd45&e=8eb64b3d76>

Monterrico, 9 de agosto de 2017

29.- Del Sexting al Sexteen

SCREENAGERS ha decidido abordar esta semana un tema delicado y espinoso para ser tratado con los adolescentes: el sexo en las redes sociales. Si bien es cierto que las ocurrencias en los Estados Unidos no son extrapolables a nuestro medio, también lo es que en poco tiempo suelen presentarse entre nosotros. Ya sea por imitación de comportamientos de modelos de identificación,

ya como influencia procedente de una cultura hegemónica que define muchas pautas de conducta, los adolescentes son especialmente susceptibles a estos derivados. Al respecto, Delaney Ruston, Directora del programa Tech Talk Tuesdays, escribe:

“Escucho de muchas chicas púberes y adolescentes que ellas y muchas de sus amigas han sido requeridas por chicos, vía redes sociales, a enviar fotos de desnudos. En una discusión que tuve con una chica de 10.º grado esta semana, me contó que ‘le ocurre todo el tiempo’. Esto es muy perturbador.

“Ahora viene el verdadero peligro. Es sabido que los chicos suelen hacerles amenazas si no acceden. Las chicas son amenazadas con avergonzarlas socialmente en varios frentes.

“La exploración sexual es parte natural del desarrollo y el crecimiento tiene mucho que hacer con ser visto como cool y atractivo a los pares. Las chicas reciben mucha atención por su apariencia sexy, y los chicos adquieren fama por interactuar con chicas y esto muchas veces significa conseguir imágenes.

“Según una encuesta de 2016 de [Statistics Brain](#), 71% de chicas y 67% de chicos adolescentes dicen haber enviado contenido sexualmente sugerente a un enamorado o enamorada. He aquí lo que encuentro interesante: ‘48% de jóvenes adultas y 46% de jóvenes adultos dicen que es común que fotos de desnudos o semidesnudos sean compartidos con personas distintas al destinatario original.

“Es imperativo que tratemos de tener una conversación con nuestros hijos e hijas acerca de las presiones internas o externas de verse sexy o de enviar fotos “calientes”. Necesitamos abastecer a las chicas de recursos y de formas de responder a estas presiones. Hablarles a nuestros chicos acerca de los mensajes sobre cómo “ser *cool*”, de por qué tanto se les piden pics a las chicas y qué podemos hacer como cultura para que esto disminuya.

“(…) Inicien una conversación con sus hijos acerca de las imágenes y las redes sociales. La clave es la CURIOSIDAD. Los adolescentes bien pueden ponerse defensivos con esta conversación si no nos aproximamos con guantes de seda. Los adolescentes están en una etapa en la que la peor cosa que

podemos hacer es juzgarlos. Interesarse por la cultura de la imagen puede lograr una conversación mucho mejor.

- ¿Qué celebridades muestran fotos más reveladoras en estos días?
- ¿Has escuchado de chicas presionadas a enviar fotos sexys?
- ¿Por qué razones los chicos pueden estar presionando a las chicas a enviarles estas fotos?
- ¿Deberían discutirse estos temas en clase o deben reservarse en casa?

Monterrico, 26 de julio de 2017

28.- Vacaciones sin pantalla.

Esta semana comienzan las vacaciones del medio año escolar, ocasión para disfrutar del tiempo libre dedicado a actividades poco frecuentes, como descansar, viajar, hacer deporte, verse con los amigos, estar en familia, leer, ir al cine y muchas otras cuya enumeración podría ser interminable. Este momento importante del año ha merecido la atención de Screenagers en su programa semanal “Charlas Tecnológicas de los Martes” (TTT: [past Tech Talk Tuesdays](#)), del cual alcanzamos una reseña escrita por Lisa Tabb, la Co-productora, en reemplazo de la Directora, Delaney Ruston (de vacaciones):

“Acabo de regresar de tres semanas de vacaciones con Meleah, mi muy sociable hija de 13 años. Hemos estado siguiendo TTT juntas desde el año pasado, de modo que tenemos bastante conversación sobre el tiempo en pantalla ... pero aun así, ella es una adolescente social que le gusta “hablar” con sus amigas con frecuencia, vía Snapchat, Facetime e Instagram.

“Una semana antes de partir me dijo: “Ma, creo que voy a dejar mi iPhone en casa.” Me hice la cool y solo le pregunté por qué. Me dijo que necesitaba un pare. O sea que nos pusimos “retro” y regresamos a 2004.

“Meleah trajo un Kindle (solo pueden bajarse libros), un iPod (sin pantalla, solo música), una cámara digital y un celular tipo flip (para cuando quería un poco de libertad).

Resultados:

1. Usó el celular una sola vez.

2. Leyó cinco libros en tres semanas.
3. Escuchó música todos los días.
4. Tomó fotografías, pero no selfies.
5. Estuvo presente, divertida e interesada a diario.
6. No anduvo esperando regresar a casa ni soñó la noche anterior que sus amistades estaban molestas con ella por no comunicarse. Al contrario, se encontró con mensajes de texto y Snaps acerca de lo mucho que la habían extrañado, lo que la hizo sentirse apreciada como amiga.
7. Cuando Meleah conectó su iPhone encontró 500 textos, 15 Snapchats (lo que significan como 100 Snaps (recordemos que no estaba conectada, que si lo hubiera, habrían sido 20 veces más) y un número indeterminado de Instagrams.

“TTT propone para estas vacaciones hablar acerca de:

- ¿Cómo te sentirías de dejar tu Smartphone en casa?
- ¿Cómo te sentirías de estar desconectado?
- ¿Qué extrañarías más?
- ¿Crees que tus amistades se molestarían contigo? O entenderían.

Monterrico, 19 de julio de 2017

27.- Leer o no leer: el sexo en la web.

Se ha vuelto un lugar común decir que las nuevas generaciones ya no leen o, por lo menos, no como antes se leía. Tal vez haya razones para pensar de esa manera, tal vez siempre se haya dicho lo mismo: “Todo tiempo pasado fue mejor”. Sea como fuese, lo cierto es que el acceso a la lectura por parte de los menores se ha acrecentado mucho desde los dispositivos electrónicos a su alcance. Si bien esto podría ser una ventaja positiva, también tiene riesgos que son importantes de tener presentes, tanto para prevenirlos como para combatirlos directamente.

En tal sentido, la Dra. Delaney Ruston, directora del programa Screenagers que transmite “Charlas tecnológicas de los martes” (Tech Talk Tuesdays) y que reseñamos de manera periódica, le dedica al tema una atención especial:

“Estoy de verdad fastidiada. Como saben, suelo mantenerme neutral cuando escribo TTT, pero esta vez será diferente. Ayer, mi hijo adolescente me mostró la aplicación Discover del Snapchat. Por si no lo saben, esta aplicación baja contenidos de distintas fuentes –Cosmopolitan, Buzzfeed, Cnn entre muchas otras- y las hace accesibles a quien quiera, incluidos nuestros chicos.”

“Con mucha frecuencia, las historias incluyen sexo explícito y mensajes sexistas. Él y yo encontramos que las historias de Cosmopolitan son especialmente ofensivas. Pero lo que más cólera me dio fue que no hay manera de remover o de bloquear esta aplicación de la app.”

“Se supone que Snapchat es para 13 años de edad y mayores. La tienda Apple dice 12 años. Pero, cualquiera que fuese la edad, el hecho es que Cosmopolitan y otros productores de contenido en Discover tienen toneladas de material explícito –mucho del cual es ofensivo de leer para cualquier chico por su cuenta.”

“Entonces ¿qué hacer? Pues bien, el verano pasado un muchacho de 14 años y su madre demandaron judicialmente a Snapchat por la aplicación de Discover. La demanda acusa de violar el Acta de Decencia en Comunicaciones de 1996., que se supone que ayuda a regular contenido explícito en la Web. Nada parece estar sucediendo con esa demanda.”

“Además de reparaciones civiles, la demanda le pide a Snapchat que ponga advertencias en sus aplicaciones acerca de posible contenido sexual explícito. Hasta hoy, no hay ni palabra ni acción al respecto.”

Algunas preguntas para hacerles a los chicos sobre este tema:

- “Hay alguien a quien quieras de verdad que reciba Snapchats directamente o por correo o llamadas? (Siempre recomiendo comenzar con preguntas positivas para generar buen ambiente en vez de defensivo.)”
- “¿Qué cosas has visto en pantalla que te hayan parecido más subidas de tono o atrevidas?”

- “¿Han visto tus hijos Cosmopolitan en sus teléfonos, en cuyo caso, qué piensan ellos de esto? (No teman que hablar del asunto sea motivo para que vayan y busquen. Si están en línea tenemos que poder conversar sobre esto porque ven muchas cosas.)”
- “¿Deberían las empresas tener responsabilidad de manera que no expongan a los chicos a material sexual explícito? “

Monterrico, 20 de Junio de 2017

26.- Privados de privacidad.

Un asunto cuya importancia va en aumento es la privacidad y discreción en el uso de las redes sociales en INTERNET. Sus implicancias se van extendiendo día a día, junto con sus usuarios y las formas diversas con que las utilizan. La información que circula acerca de sus usuarios es cada vez mayor y muchas veces escapa de su control, puesto que depende del uso que otros (segundos o terceros) hagan de lo que uno cuelgue. Los mecanismos de seguridad, privacidad y publicación disponibles van a la zaga de la tecnología, y ya es casi imposible garantizar que el destino de la información se mantenga dentro de los márgenes previstos.

El programa Screenagers, que reseñamos periódicamente, le presta atención a esta problemática desde un punto de vista muy interesante para el futuro de los adolescentes en cuanto a sus proyectos y perspectivas: En las últimas semanas, HARVARD ha rescindido la postulación de diez postulantes por haber colgado en una página de FACEBOOK, mensajes y comentarios considerados racistas o sexualmente ofensivos. Al margen de las consideraciones respecto de la proporción de esta decisión, resulta en un recordatorio importante de que nada en la web es privado, ni si quiera en los grupos de chats.

“Que una persona es responsable de lo que cuelga, es una lección que no siempre es valorada por los chicos. Según una encuesta de 2015 ([Pew Research Center](#)), el 88% de los adolescentes encuestados creen que las

personas comparten demasiada información de sí en las redes sociales mediáticas. Sin duda les preguntaré a mis hijos qué piensan que es 'demasiada información'. Asimismo, el 75% de adolescentes dijo haber visto, con frecuencia u ocasionalmente, difundir posts o mensajes acerca de situaciones dramáticas.

Sabemos de lo 'popular' que les resulta a los adolescentes tener una cuenta principal en INSTAGRAM y otra aparte, privada, para amigos cercanos (FINSTA). Este es un buen momento para tratar sobre estas cuentas alternativas. ¿Son tan privadas como se cree? Para algunos, constituyen un pequeño grupo de sostén y pertenencia, con lo cual comencemos por el lado positivo del porqué una persona pueda querer un FINSTAGRAM.

En conversaciones con los chicos, aprendí una analogía simpática de un profesor que conocí mientras hacía presentaciones de SCREENAGERS en Hong Kong. Les dice a sus alumnos de 1.º grado que piensen en la web como si fuera el océano y que, cuando se meten en él, es importante tener puesta una ropa de baño.

La acción tomada por HARVARD es una buena manera de recordarles a los adolescentes de lo que eligen colgar en las redes mediáticas. Los alumnos involucrados probablemente no tenían idea de que sus posts serían visto por alguien más, puesto que eran 'privadas'. Pero este es un término equívoco. Estos chicos son "la crema y nata" y no tuvieron el tino de mantener los mensajes inapropiados fuera de sus conversaciones."

Algunas preguntas como para conversar acerca de la privacidad, siempre presente la idea de que es mejor cuando los adultos comparten sus experiencias, no solo preguntando a los chicos, sino mostrando que todos estamos involucrados en esto:

- ¿Cuáles son los pros y los contras de más grupos privados en las redes sociales?
- ¿Alguna vez han visto a amigos sobreexponerse o difundir dramas?
- ¿Qué consideras apropiado e inapropiado difundir en INTERNET?
- ¿Qué piensas de la decisión tomada por HARVARD?

Monterrico, 16 de junio de 2017.

25.- El lado positivo de los videojuegos.

Es de conocimiento general que, así como las malas noticias atraen mayor atención del público que las buenas, los informes negativos generan más preocupación acerca de un asunto de interés, que la tranquilidad tras evaluaciones favorables. Es muy probable que esta respuesta espontánea de alarma se deba a que el miedo es una emoción con mayor fuerza motivadora que la serenidad. Aun así, es necesario saber calibrar y discernir ambos aspectos y saber diferenciarlos, tanto para hacer juicios como para tomar decisiones. Esta pequeña reflexión viene a propósito de las actitudes respecto del uso y del abuso de los juegos electrónicos; es decir, de también saber valorar el lado positivo de esta tecnología y de su influencia en el desarrollo de los adolescentes.

En este sentido, el programa Screenagers ha transmitido en “Charlas Tecnológicas de los Martes” (TTT) una edición dedicada al “lado luminoso de la fuerza” que la tecnología ha introducido en las vidas cotidianas de las nuevas generaciones. Delaney Ruston, Directora de dicho programa nos dice:

“Estoy convencida de que uno de los aspectos más poderosos de TTT es comenzar la discusión con algo positivo de la tecnología en nuestras vidas. Los chicos están tan acostumbrados a escuchar negativas a la tecnología, que se desconectan desde un comienzo de la discusión si esta no está balanceada. Si realmente queremos tener un diálogo efectivo que conduzca a un uso balanceado, necesitamos hablar también de sus aspectos positivos.

“Hace poco leí un artículo interesante en American Psychologist, la revista de la Asociación Psicológica Americana, acerca de por qué los videojuegos, especialmente los violentos, traen algunos beneficios. Mejores reflejos y procesamiento más rápido del entorno, después de haber jugado videos de tiroteo, fueron algunos de los hallazgos del estudio. Los autores de "The Benefits of Playing Video Games" (“Las ventajas de jugar videojuegos”) escribieron:

‘Comparados con los participantes en el grupo de control, aquellos involucrados en juegos de tiroteo mostraron mayor y más rápida

asignación atencional, mayor resolución espacial en el procesamiento visual y una habilidad acrecentada para la rotación mental de figuras.’

“Es importante anotar que los autores añaden la necesidad de promover investigación adicional. Aun así, los beneficios para el desarrollo, de jugar los juegos que les gustan a sus hijos, es un gran tema para discutir con ellos. Pregúntenles si sienten algún beneficio cognitivo después de haber jugado un videojuego y están realizando alguna otra actividad.

“A continuación, compartan con ellos este extracto del mismo artículo:

‘El juego podría estar entre los medios más eficientes y eficaces por medio de los cuales los niños y jóvenes generan sentimientos positivos. Diversos estudios señalan una relación causal entre jugar un videojuego preferido y el mejor humor o el aumento de emociones positivas.’

“Después de leerles este extracto, conversen con ellos acerca del tipo de sensaciones que experimentan justo después de un videojuego divertido. De allí, pregúntenles si alguna vez han tenido sentimientos tristes o duros durante el día y, si fuese el caso, si tienen ganas urgentes de jugar el juego que los hace sentir bien.

“Algunas preguntas para seguir la conversación:

- ¿Cuántas horas semanales piensas que gastas en jugar?
- ¿Cuáles piensas que son los pros que sacas de los videojuegos?
- ¿Hay algunas otras actividades que te generan sensaciones positivas similares?”

Vale la pena despojarse de prejuicios que impidan apreciar las ventajas que pueden ofrecer los videojuegos, no solo como una forma de acercarse a las nuevas generaciones, sino también, tal vez, para desarrollar algunas nuevas destrezas que podrían resultar desconocidas hasta ahora.

Monterrico, 15 de mayo de 2017.

24.- 13 Razones Para Pensar.

En las semanas recientes hemos prestado atención a las reacciones que ha suscitado la difusión y acogida sorprendente que ha recibido la serie NETFLIX: “13 Reasons Why”. Estas reacciones han ido de un extremo al otro, desde el escándalo hasta la banalidad y, en el amplio espectro, de modo más razonable, alarma, preocupación, interés y curiosidad por un tema complejo y grave, como es el suicidio, más aun en la adolescencia. Más allá de la discusión acerca de si los chicos deben ver la serie, desde qué edad y en qué condiciones, es importante que los adultos sepamos de qué trata, por qué ha convocado tanto a los adolescentes y la aprovechemos para entender cuántas cosas más podríamos conversar, entender y saber del mundo de nuestros chicos (consumos, sexualidad, redes sociales y otros contenidos de internet, maneras de vincularse con conocidos y extraños). El programa SCREENAGERS se ha ocupado en dos emisiones sucesivas de “Charlas Tecnológicas de los Martes” ([past Tech Talk Tuesdays](#)) de la serie en cuestión, y de cuyos contenidos hacemos una reseña:

Los adolescentes en todo el mundo están conectados a esta serie, basada en la novela de Jay Asher, que explora tópicos fuertes, tales como el acoso en redes sociales (bullying), ultraje y suicidio. En tanto que los adolescentes con frecuencia ven programas por su cuenta en sus dispositivos personales, es imperativo que sus padres se involucren y tengan conversaciones con ellos acerca de estos temas tan intensos.

En un ensayo para la revista [Teen Vogue](#), la promotora en prevención del suicidio Molly Kate Cline, expresa su preocupación por la ausencia de un diálogo sobre la salud mental en la serie que además presenta a una protagonista que se siente aislada y no sabe a qué adulto confiable acudir para buscar ayuda. Cline considera estos dos aspectos como disparadores potenciales en espectadores vulnerables. Asimismo, aunque la vasta mayoría de quienes se quitan la vida lidian con problemas de salud mental, la chica en la serie no es mostrada como tal; en cambio, la premisa es que son los demás quienes hacen que lo haga. Por estas y otras razones, es hora de que hablemos al respecto con nuestros chicos, hayan o no visto la serie.

Delaney Ruston (Directora de Screenagers) nos dice: “Sé que los creadores del contenido confían en que el show traerá alerta sobre estos temas serios, pero preocupa que este retrato gráfico del suicidio contribuya a su glorificación. ¿Cómo podrían impactar estas interpretaciones realistas en una juventud atribulada con pensamientos suicidas reales?”

El aumento de suicidios seguidos a un incidente publicitado es real y en extremo preocupante y actualmente los especialistas e investigadores hablan de “contagio suicida”. Un estudio grande al respecto ha encontrado que los índices de suicidio disminuyen cuando los medios de comunicación ofrecieron soluciones alternativas. ¿Por qué no oímos de más historias acerca de personas que encontraron soporte y asistencia ante situaciones desesperadas que las ayudó a encontrar salidas y soluciones saludables a sus problemas?

“Como familia, amiga y doctora, reconozco lo difícil que resulta tener conversaciones acerca de pensamientos suicidas. Es un tema emotivo y muchos de nosotros hemos conocido a personas que trágicamente se han quitado la vida.”

La Dra. Ruston nos reta a una práctica de “empatía corajuda” con nuestros hijos acerca de lo que piensan y sienten al respecto:

1. ¿Qué has visto en programas de TV, Youtube y medios sociales, etc. acerca de temas de salud mental y suicidio y qué te hicieron sentir?
2. Para quienes hayan visto “*13 Reasons Why*,” ¿qué encontraste perturbador?
3. ¿Qué te ha hecho sentir mejor y reconfortado cuando estabas decaído? ¿Qué has visto que ha ayudado a otros?
4. ¿Has tenido la oportunidad de conversar con tus padres o maestros algo acerca de salud mental y prevención del suicidio?
5. ¿Qué has escuchado decir a tus amigos de la serie?
6. ¿Cómo se han sentido?
7. ¿Qué piensas acerca de que los jóvenes adolescentes reciban atención y consejo psicológico?

La propuesta es importante en tanto que introduce una dimensión poco frecuente en la comunicación familiar, pero enriquecedora y alentadora de intercambios de opinión sobre temas comprometedores, tanto por la intimidad que suponen como por la confianza recíproca que promueven y la madurez que estimulan.

Monterrico, 19 de mayo de 2017.

23.- Enganchados y colgados: Cómo las empresas mediáticas nos mantienen pegados.

El desarrollo aceleradísimo de las tecnologías cibernéticas y el aparente descontrol de sus efectos y consecuencias sociales ha llegado al punto de hacer sospechar acerca de las intenciones inocentes de las empresas que las producen. Esta suspicacia se agrava cuando el asunto se plantea en términos morales más que estrictamente comerciales; es decir, cuando el usuario se pregunta si la motivación que orienta a la tecnología es solo ganar dinero o si les compete alguna responsabilidad por los daños que su actividad pueda ocasionar. Si bien el tema es complejo, el programa Tech Talk Tuesdays no lo elude, sino que lo aborda con decisión y ánimo reflexivo. Delaney Ruston, directora de Screenagers escribe:

“Acabo de retornar de Australia, donde estuve presentando el film, que ya ha tenido acogida en más de 30 países hasta ahora (...) Su difusión y cobertura me ponen en contacto con padres, profesores y reporteros. En todo el país he escuchado exactamente las mismas preguntas y preocupaciones que en los Estados Unidos y en otros países: ¿Por qué estamos tan pegados a nuestros dispositivos y qué es tiempo excesivo en pantalla? Un nuevo libro titulado Irresistible de Adam Alter le da una mirada a por qué todos parecen estar embelesados por las pantallas. Señala la manera como los programas de NETFLIX están especialmente diseñados para producir atracones de vídeos.

En una entrevista con Alter hecha por Ben Machell del The Weekend Australian Magazine, Alter dice: “Lo interesante de la tecnología de 20, 15, incluso 10 años atrás era que existían barreras intrínsecas a la diversión”. Continúa diciendo que

para ver dibujos animados había que esperar a que pasen las noticias aburridas. En el pasado usualmente había cortes forzosos durante cosas divertidas como “cortes comerciales”, pero actualmente INTERNET los ha eliminado.

En el mismo artículo, me enteré acerca de lo que sucedió cuando La empresa electrónica Phillips lanzó al mercado un cepillo dental que era un videojuego, en que el niño ganaba puntos a medida que se cepillaba los dientes. Resultó que los chicos no paraban de cepillarse. Los frustrados padres contactaron con la empresa y pronto la Phillips cambió el producto de modo que el juego terminara automáticamente. El protagonista del juego, Sparkley, caería exhausto. Me gusta esta historia por dos razones: el recordatorio de que aun la tecnología con las mejores intenciones necesita ser vigilada y que la voz de los padres pueden ser escuchadas por las empresas.

En TTT conversemos acerca de cómo las diversas formas mediáticas están diseñadas para mantenernos pegados, desde rachas en SNAPCHAT hasta atracones de series en TV.

- Dados los incentivos que tienen las empresas para captar nuestra atención ¿las acusarías de haber suprimido las tandas comerciales o las interrupciones?
- ¿Crees que las empresas deberían tener un rol más activo en ayudarnos a encontrar un equilibrio para evitar el enrollarnos indefinidamente?
- ¿Se te ocurren algunas ideas para hacer “cortes”?

Estas y otras ideas en igual sentido contribuirán a formarnos una actitud crítica positiva y menos pasiva ante la costumbre de quedarnos colgados de la tecnología.

Monterrico, 25 de abril de 2017.

22.- Pantallas en familia. Dime cuándo cuándo cuándo.

El programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” ([past Tech Talk Tuesdays](#)) del proyecto Screenagers, dedica su atención al establecimiento de reglas para el uso de los dispositivos electrónicos y de pantallas en la vida familiar. Al

respecto, Delaney Rustos, quien lo dirige, reflexiona al respecto y nos alcanza algunas ideas surgidas de su experiencia:

“Hoy la actualidad, las familias andan ocupadas. Con frecuencia todos corren de un lado a otro y textearse entre sí bajo el mismo techo se ha normalizado. Esta desconexión en el contacto personal es problemático.

“Para mantener nuestra salud mental y nuestra conversación vital cara a cara, mi familia sigue cuatro reglas:

1. Comidas sin dispositivos: esto conduce a involucrarnos en conversaciones, en especial cuando no tenemos acceso fácil a responder preguntas acerca de temas que surgen.
2. Sin teléfonos durante las tareas escolares u horas de estudio: mis dos adolescentes se han acostumbrado a dejar el celular en la habitación de al lado durante porciones de tiempo. También se esfuerzan en no acudir a vídeos en Youtube, etc. en la computadora. Tessa invierte como 30 minutos estudiando y se toma un break de 10 minutos al teléfono, no sin tentaciones ni fallas (me consta) y sí estoy metida preguntando cómo va todo y mirando de vez en cuando sus tareas. Trato de fijarme más en lo positivo que en lo negativo, diciéndole lo bien que le va cuando mantiene su meta, en vez de estar regañándola porque trabaja poco rato.
3. Dormitorios sin teléfonos a la hora de acostarse: así como suena. Ni teléfonos ni tablets ni TV ni computadoras en el cuarto cuando se apagan las luces.
4. Dejar los teléfonos durante las salidas familiares. Encontrarán mucha resistencia a esto, pero manténganse firmes. Los chicos cederán. He insistido en dejar los dispositivos en nuestras salidas por un buen tiempo. Tengo un reto para ellos de dejar el teléfono por un día y más si salimos de camping. Esto no solo promueve vínculos familiares más íntimos. Pienso que también disminuye la compulsión a estar siempre chequeando los aparatos. Esto los ayuda a no tener que hacerlo en el colegio durante una clase aburrida.

“Usen estas cuatro reglas como tema de conversación y luego lleguen a unas cuantas reglas propias que funcionen para su familia. Algunas sugerencias:

- ¿Teléfonos en la mesa? Sí o no.
- Dispositivos fuera durante la noche. Sí, son útiles como reloj despertador, pero ¿te parece que tendrás un sueño más descansado si duermes sin el celular bajo la almohada?
- Horario de estudio más simple. Algunos argumentarán que es necesario tener el celular cerca para recabar información rápida, pero tratemos de estudiar sin este. Está comprobado que el foco de atención y la retención mejoran sin la luminosa distracción.
- Salidas familiares sin aparatos. Esto puede que tome tiempo acostumbrarse, pero rétense a imaginar actividades sin teléfonos que todos disfruten.”

Vale la pena llevar a cabo estas iniciativas, que con seguridad enriquecerán la vida familiar, contribuirán a un mejor conocimiento de cada uno y de los demás y fortalecerán los recuerdos gratos de una etapa de la vida efímera, fugaz y maravillosa al mismo tiempo.

Monterrico, 19 de abril de 2017.

21.- Juegos Santo: los feriados en pantalla.

La pantalla es el nuevo pasatiempo. El poder de la tecnología para escapar del aburrimiento y hacer pasar las horas como volando es inmenso. Muchos encuentran en esto una gran virtud, mucho mayor a la de sus eventuales perjuicios. Otros lamentan esta fuerza incontenible, que desmedra la calidad del tiempo libre, a saber: el contacto con la naturaleza, con los demás y consigo mismo. Lo cierto es que la tecnología está para quedarse y lo más razonable es aprender a convivir con ella de manera que no perjudique, y a usarla para potenciar nuestro desarrollo personal y no para malgastar o perder su potencial en recursos fáciles de entretenimiento y diversión. (Recordemos que la palabra “divertir” en su origen latino significa “desviarse, separarse, ir por camino distinto”.)

Con motivo de los feriados pascuales y del tiempo libre que los adolescentes aprovechan, el programa de Screenagers: Tech Talk Tuesday

([past Tech Talk Tuesdays](#)) que reseñamos regularmente en este boletín, se ocupa del uso que les damos a los dispositivos electrónicos en los días feriados, especialmente en la Semana Santa, días supuestos de recogimiento, reflexión y vida familiar:

“(…) ¿Conforman una familia que propone metas y objetivos? Comiencen la semana con una idea clara de lo que quieren que sea el tiempo en pantalla durante el feriado. De allí, pregúntenle a los chicos cuáles son sus propósitos para estos días. Sean específicos en cuanto al tiempo en pantalla. Pregúntenles qué quisieran hacer en pantalla durante la semana y cuánto tiempo creen que necesitan para hacerlo. Juntos pueden llegar a un acuerdo en el que ambos estén a gusto. Con solo esta conversación, sus hijos tendrán una visión más realista y menos robotizada acerca de sus propios dispositivos electrónicos.

“Puedes querer que tus hijos ayuden con algunas rutinas y encargos durante el asueto. ¿Cómo hacer para que hagan cosas para las que no se sienten con ganas ni motivados? Una mujer con quien conversé la semana pasada me contó lo contenta que se puso cuando se dio cuenta de que usar el tiempo en pantalla como recompensa con su hija había servido para que practicara su violín.

“Este es un método común que suele ser efectivo. Ordena tu cuarto, haz tu tarea o saca el tacho de basura... y puedes pasar tiempo en pantalla.

“Sin embargo, algunos piensan que usar el tiempo en pantalla como recompensa no es bueno. La gente de [ReStart](#), el programa para las adicciones a internet presentado en Screenagers, considera que premiar con tiempo en pantalla no ayuda, porque crea mayor foco de atención sobre este.

“Aquí hay algunas preguntas para discutir con tu familia acerca del tiempo en pantalla durante los días feriados:

- ¿Cuáles son tus metas para esta Semana Santa?
- ¿Cuánto tiempo en pantalla quisiera una persona idealmente?
¿Cuánto tiempo estarías dispuesto a aprobar?

- ¿Cuáles actividades fuera de la conexión en línea les gustaría hacer en esta semana?
- ¿Qué piensas de usar el tiempo en pantalla como incentivo para hacer cosas que no son tan divertidas?

“Mantente en contacto con la comunidad de Screenagers en [Facebook](#), [Twitter](#) y en www.screenagersmovie.com.”

Monterrico, 7 de abril de 2017.

20.- Multitarea: cuando más es menos.

Saber prestar atención es una de las tareas de desarrollo más importantes en el niño y una de las funciones más provechosas en el desempeño general en todo orden de cosas a lo largo de la vida. Tanto así, que los investigadores de los procesos cognitivos consideran a la atención como uno de los tres factores determinantes de la organización perceptiva (junto a los umbrales sensoriales y la adaptación). Ahora bien, si los logros tecnológicos han facilitado mucho el esfuerzo que requiere la multiplicidad de estímulos simultáneos a los que hay que estar alerta, también es cierto que hacer varias cosas al mismo tiempo acarrea una serie de dificultades en cuanto a la eficiencia del trabajo y a la calidad de sus resultados.

Esta semana, en su programa Tech Talk Tuesday, la doctora Delaney Ruston, directora de Screenagers, le presta atención a la atención y presenta una serie de reflexiones y sugerencias para incorporarlas a nuestras preocupaciones cotidianas y a las conversaciones en familia:

“Soy la primera en decir que me encanta la multitarea. Si estoy cocinando, buscando un video, viendo correos y haciendo estiramientos, todos esencialmente al mismo tiempo, soy feliz. Pero de repente la felicidad se disipa cuando quemo otra sartén (no es broma) o no logro recordar nada de lo que acabo de investigar o me doy cuenta de que mi estiramiento fue a medias tintas.

“Larry Rosen, psicólogo e investigador de Screenagers, condujo un estudio en el que encuestó a personas de tres generaciones (Baby Boomers, 1946-1964; Gen X, 1965-1978; Net, 1978 en adelante). Rosen les preguntó a los participantes qué tipo de tareas tecnológicas realizaban simultáneamente, tales como navegar en la web mientras sostienen una conversación. Marcaron cuán demandante les resultaba emparejar diferentes tareas simultáneas. Podría pensarse que las generaciones más jóvenes dirían que la multitarea les resulta más fácil que a generaciones mayores cuando estas involucran a la tecnología. Sorprendentemente, todas las generaciones calificaron con la misma dificultad a cada par de tareas simultáneas.

“Sabemos que el cerebro puede manejar algunas tareas al mismo tiempo (...) en tanto que estas funciones no residan tanto en el córtex frontal. Sin embargo, nuestro cerebro no puede procesar adecuadamente el desempeño de dos tareas que requieran pensar un poco.

“Ha habido un estudio hecho entre sujetos intensos y ligeros en multitareas, que exploró la habilidad de ambos grupos para permanecer en tarea.. Los “intensos” se desempeñaron significativamente peor que los “ligeros”. Esto es importante considerar en tanto criamos a una generación de chicos que consumen tecnología mediática al mismo tiempo que chequean mensajes telefónicos o videojuegos mientras hacen sus tareas escolares.

“Esta semana, activemos algo de ciencia en nuestras familias. Rara vez sugiero ver vídeos, pero después de cenar, vean este video: [watch this video](#)

“He aquí un juego divertido como para intentar durante una comida familiar:

- Pregúntale a cada uno en la mesa que cuente en reversa 10, 9, 8, ... 1 y noten cuán rápido lo hacen.
- Después, lo mismo con A, B, C, D... y vean lo rápido y fácil con que revisan todo el alfabeto.
- Entonces, pidan que hagan la serie 10,a,9,b,8,c,7,d, ... y noten el tiempo que toma.
- Conversen acerca de la diferencia en la habilidad para procesar este tipo de tareas.”

Estamos seguros de que llamar la atención sobre la manera como nuestro cerebro trabaja en distintas circunstancias y ante tareas diferentes, contribuye activamente al mejor aprovechamiento de nuestros recursos cognitivos y, en consecuencia, a nuestro mejor desempeño y rendimiento.

Monterrico, 29 de marzo de 2017.

19.- Pantallas dañinas para la salud.

. El ámbito de la salud es cada vez más amplio. Hoy abarca aspectos y lados de la vida cotidiana que comúnmente estaban excluidos, pero que han demostrado tener un efecto determinante en su calidad, tanto en cuanto a su atención privada como pública. El desarrollo y proliferación de la tecnología han traído consigo, sin duda, mucho progreso y bienestar en ese sentido; lo cual no obsta para tener en cuenta algunos factores que pudieran pasar desapercibidos y cuya prevención evitaría remediar problemas mayores más adelante. Desde esta perspectiva, el programa "Charlas Tecnológicas de los Martes (TechTalkTuesday) que dirige Delaney Ruston del proyecto SCREENAGERS, que reseñamos regularmente, le ha dedicado su atención al tema de los efectos de las pantallas en la salud:

"Con frecuencia, la gente me pregunta acerca de los riesgos médicos que tiene en nuestros chicos todo este tiempo en pantalla; tales como el desarrollo de problemas en la visión o tendinitis. Recibo correos de oftalmólogos convencidos de que la miopía está en aumento; pero hasta el momento no hay estudios de largo plazo como para decir algo definitivo. Sin embargo, algo que sí muestran los estudios es que pasar bastante tiempo amplio en exteriores es necesario para prevenir la miopía.

"Las personas que emplean mucho tiempo frente a la computadora, videojuegos, celulares, etc. están en riesgo mayor de desarrollar dolores musculares en la nuca, el cuello, las muñecas, los pulgares y la zona lumbar. En un estudio con estudiantes de College con uso intensivo de celulares (vs. aquellos con uso reducido), el ultrasonido encontró que el grupo de uso intensivo tenía los nervios medios agrandados, lo cual está asociado con el dolor en los pulgares.

"No cabe duda de que el tiempo de pantalla en el salón de clases se está incrementando a un ritmo cada vez mayor, y esto nos tiene a muchos preocupados acerca de cuánto puede esto afectar a nuestros chicos físicamente, tanto en el corto plazo como en el largo. Por tanto, ¿qué podemos hacer para prevenir la tensión y el dolor provenientes del uso de la tecnología? Una cosa es tener información y otra muy distinta es cambiar comportamientos. Les digo a mis estudiantes de medicina que lo más difícil (y más gratificante) que puedes hacer es ayudar a las personas a hacer cambios de conducta duraderos."

Esta vez, TTT nos propone conversar sobre salud física y el tiempo en pantalla. También, acerca de qué información hemos recibido que nos ha hecho cambiar o no nuestro comportamiento:

- ¿Qué información has recibido en tu vida que te haya hecho cambiar una conducta?
- ¿Alguna vez has escuchado de algún riesgo a la salud por un tiempo excesivo en la pantalla?
- ¿Has notado algún síntoma relacionado a tu salud derivado de “textear” o del uso de pantallas?

Estas interrogantes, junto con otras que pudieran surgir, contribuirán a mejorar la relación con los dispositivos electrónicos, de modo que no interfieran con el funcionamiento óptimo de nuestro organismo, ni atenten contra nuestra salud y la de nuestros hijos en general.

Monterrico, 22 de marzo de 2017.

18.- La respuesta “inmediática”

El acceso fácil a la información es una de las características de la cultura informática (de allí su nombre) contemporánea. Casi no hay dato que escape al alcance del dispositivo electrónico a mano. Basta un click para saber la respuesta. Sin embargo, como en muchas otras situaciones, esto puede tener sus pros y sus contras. Algunos ejemplos: por un lado, el ahorro del tiempo en ir al diccionario o a la biblioteca, o del dinero al no necesitar una enciclopedia que, además, ocupe tanto espacio; pero, por otro lado, está la incierta confiabilidad de las fuentes, las distorsiones y las falsedades encubiertas o descaradas que abundan en la red.

Si bien estas consideraciones generales son válidas, esta semana el programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” (TechTalkTuesdays) que venimos reseñando regularmente, se ocupa de un aspecto pocas veces tomado en cuenta respecto de la costumbre de acudir constantemente a los buscadores en INTERNET (Google, Yahoo, etc.) para salir de dudas u otros fines; a saber, cómo afecta esta práctica en el desarrollo y las relaciones personales, familiares y sociales.

DelaneyRuston, directora de SCREENAGERS nos dice:

“¿Cuántas veces tú o tus hijos han sacado un celular durante la comida para obtener rápidamente una respuesta a una pregunta que haya surgido? La

demanda de conocimiento en línea es hoy la norma, pero me preocupa que esto quite interés a conversaciones más profundas e interesantes y que interrumpa el diálogo. Cuando uno no tiene una respuesta, esto te lleva a generar ideas propias acerca del tema. El debate y las disyuntivas sobre un tema son un estímulo para la imaginación.

“Existen puntos de vista encontrados al respecto. Entrevisté a alguien que integra la tecnología al trabajo escolar que piensa que los estudiantes serían mucho más interactivos si fuesen capaces de buscar información rápidamente y compartirla entre ellos en tiempo real. Recientemente, conversé con un profesor que no es un fan del acceso instantáneo. Se sentía tenso de saber que los alumnos pudieran estar buscando cosas que pudieran cuestionarlo.”

No obstante –reiteramos- también podemos preguntarnos si es bueno no tener esos instantes de duda para imaginar o exigir a nuestra capacidad de memoria o reflexión antes de obtener la respuesta.

“Ambas perspectivas pueden ser ciertas (...) Veamos qué nos hace sentir el no saber algo “al toque”. He aquí algunos iniciadores de conversación:

- Si estamos en un momento libre de tecnología, digamos las comidas ¿deberíamos permitir buscar en ese momento las respuestas a nuestras interrogantes o preguntas?
- ¿De qué manera nuestro deseo de información se entromete o contribuye a la calidad de nuestras conversaciones?
- ¿Alguna vez has hecho una pregunta al profesor y buscado la respuesta mientras responde?

Conversar sobre esto y otros temas vinculados al creciente mundo de la tecnología no solo contribuirá a desarrollar una mayor conciencia sobre su influencia en nuestras vidas sino también a su calidad y riqueza.

Monterrico, 15 de marzo de 2017.

17.- Me gusta el Like.

Un estudio reciente de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA) aborda lo que ocurre en el cerebro de los adolescentes cuando las fotos (INSTAGRAM) reciben un like y lo que han encontrado es muy interesante. Para comenzar, los investigadores observaron las imágenes del escaneo cerebral (resonancia magnética) de adolescentes mientras estos miraban fotos “neutrales” (escenas cotidianas de amigos en actividades divertidas e inocentes), frente a otros que miraban fotos “riesgosas” (adolescentes bebiendo alcohol y con vestimentas sexis). Encontraron que, mientras más likes tuviera una foto, los adolescentes estaban significativamente más dispuestos a también asignarle like, conducta presente tanto ante las fotos neutrales como ante las riesgosas.

El estudio mencionado encontró evidencia de que la visión de fotos con muchos like (comparada con las de pocos) está asociada con una mayor activación de las redes neuronales implicadas en el procesamiento de las recompensas, la cognición social, la imitación y la atención. Es más, cuando los adolescentes vieron fotos riesgosas (opuestas a fotos neutrales), la activación de la red neuronal encargada del control cognitivo disminuyó considerablemente. Estos hallazgos dan luz sobre los mecanismos que subyacen a la influencia de los pares durante la adolescencia.

Cabe la pregunta: ¿Esto significa que los chicos están tomándose menos tiempo determinando sus propias opiniones? Los adolescentes siempre se han visto impactados e influidos por sus pares; pero, como ha anotado Lauren Sherman, una de los investigadores:

“En el pasado, los adolescentes hacían sus propios juicios acerca de cómo responden todos a su alrededor. Cuando se trata de likes no cabe ninguna duda ni ambigüedad.”

Asimismo, el estudio mencionado ha encontrado que cuando los adolescentes miran fotos riesgosas, comparadas con fotos neutrales, revelan menos actividad en áreas cerebrales asociadas al control cognitivo. Cuando los adolescentes veían imágenes que mostraban comportamientos arriesgados, decrecía la actividad en aquellas regiones del cerebro responsables de refrenar impulsos. Las implicancias de estas observaciones en la vida real aún no han sido

desmenuzadas, pero sí queda claro lo importante que es discutir esto con los chicos.

Esta semana, el programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” ([pastTechTalk Tuesdays](#)) que seguimos regularmente propone conversar acerca de qué manera los likes (y los pares en general) influyen en nuestras opiniones y conductas:

- ¿Cuando ves una foto con muchos likes, te sientes más inclinado a darle también like? ¿Por qué?
- ¿Alguna vez has sido el primero en darle like a una foto? ¿Cómo te sentiste?
- ¿Alguna vez no te ha gustado una foto con muchos likes de parte de todos tus amigos? ¿Qué hiciste?

Estas interrogantes contribuirán a desarrollar conciencia respecto de la formación del criterio propio y la respuesta ante la presión social, factores importantes en la formación de la personalidad.

Monterrico, 8 de marzo de 2017.

16.- Chequeadores constantes.

En esta oportunidad, el programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” que reseñamos semana a semana, se ocupa de un fenómeno que implica tanto a grandes como a chicos. Se trata del hábito de estar constantemente chequeando los dispositivos electrónicos para ver si hay alguna novedad. Al respecto, transcribimos (editada) la nota referente a dicha audición:

“La Asociación Psiquiátrica Americana (APA) acaba de publicar un informe en el que le da una mirada a los índices de ansiedad autoevaluada, de una encuesta realizada a 3 511 adultos estadounidenses. Han encontrado que casi el 90% dice que chequean sus cuentas de e-mails, mensajes de texto o redes sociales, ya sea con frecuencia o constantemente. Los denominan “chequeadores constantes” (CC). Los CC reportan niveles de ansiedad más altos que aquellas personas que chequean menos sus dispositivos.

Para algunos, el chequeo constante puede ser estresante. Los CC están más dispuestos a decir que el chequeo constante es un aspecto estresante de la tecnología, comparados con los chequeadores inconstantes. Asimismo, las redes sociales afectan en proporción mayor a los CC, comparados con los menos frecuentes.

Incluso con esta data, es difícil saber qué tanto causa ansiedad el chequeo de los dispositivos y qué tanto la alivia en realidad.

Larry Rosen, autor del libro *theDistractedMind* ("La Mente Distraída) sostiene un punto interesante acerca de la ansiedad y el chequeo constante. En un artículo de la revista *PsychologyToday*, dice lo siguiente:

‘Si realizas alguna actividad y tienes una sensación de alivio de que no te estás perdiendo de ‘algo que está pasando’... entonces es bastante probable que sea un indicador obsesivo. La obsesividad... se construye alrededor de una acción que reduce la sensación de ansiedad.’

“Conversemos en casa acerca somos (padres e hijos) o no “chequeadores constantes”.

- ¿Con qué frecuencia tú y tus chicos miran el celular o la computadora en busca de mensajes, incluidos el correo electrónico y las notificaciones de redes sociales?
- ¿Te sientes ansioso antes de mirar tus mensajes? ¿Cómo te sientes después de haberlo hecho?
- ¿Has pensado alguna vez en establecer momentos determinados para chequear, en vez de estar haciéndolo constantemente?

Monterrico, 1 de marzo de 2017.

15.- ¿Celulares en el dormitorio?

La telefonía celular ha transformado la manera como nos comunicamos cotidianamente. Si bien se trata de un dispositivo relativamente reciente (S.XXI), su uso se ha extendido al extremo de convertirse en indispensable en todos los ámbitos, tanto familiares, sociales, laborales, etc. Aun así, el tiempo transcurrido

desde su aparición es corto para conocer con amplitud sus efectos a mediano y largo plazo, pues las investigaciones al respecto están en curso y las conclusiones aún son tentativas. No obstante, numerosos estudios coinciden en algunos aspectos importantes, sobre todo en lo que se refiere al desarrollo general de niños y adolescentes.

Esta semana, el programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” (TechTalkTuesdays), del proyecto Screenagers que dirige DelaneyRuston y que reseñamos periódicamente, se encarga del abordaje de este tema tan importante: la influencia de los celulares en el sueño de los púberes y adolescentes de nuestro tiempo. En esta oportunidad, nuestra entrega no será lo escueta de costumbre, sino que prácticamente transcribiremos su texto original, con ligeras exclusiones, dadas las implicancias y complejidades de esta materia.

“Un reciente estudio especializado ha demostrado, fuera de discusión, el efecto negativo que tiene el celular en la cantidad y calidad del sueño en los niños. Se trata de un tema de salud pública mayor: el 75% de adolescentes no obtienen las 8 a 9 horas de sueño recomendadas. La razón de la preocupación que los expertos en salud pública muestran es porque hechos como accidentes, obesidad y problemas psicológicos tienen todos que ver con la privación del sueño, y el desempeño escolar decae.

“Muchos padres no permiten TV en el dormitorio de los niños, pero no se guían de igual manera ni con los celulares ni con las computadoras. La Asociación Americana de Pediatría recomienda que los niños y adolescentes no tengan pantallas en el dormitorio, celulares, computadoras ni TV.

“El tema tiene como componente a la tendencia natural de los adolescentes a quedarse despiertos hasta tarde. Mi hijo Chase, en las postrimerías de una escuela pública, se levanta 5:45am todos los días. Trata de dormirse temprano pero, por varias razones, no lo consigue sino alrededor de las 11pm.

“Hablé con él y con otros adolescentes acerca de ir a dormir y me dijeron que con frecuencia les cuesta conciliar el sueño. Busqué información y encontré que es normal en adolescentes no estar cansados sino hasta alrededor de las 11pm. La investigadora Mary Carskadon y otros, de Brown University, han encontrado que:

‘...el cerebro humano tiene un giro en su patrón de sueño/vigilia durante la adolescencia. En el comienzo de la pubertad, casi todos los humanos (y la mayoría de mamíferos) experimentan un atraso en la elección del tiempo oportuno por el cerebro. Como resultado,

el cuerpo adolescente no siente sueño sino hasta cerca de 10:45pm.’

“De vuelta al tema de las pantallas, hay muchas razones por las que los celulares afectan el sueño. Notificaciones, actualizaciones, mensajes de texto y semejantes, perturban el sueño. Es difícil para los chicos a los que les gustan los videojuegos, apartarse de sus dispositivos al costado durante toda la noche. Es posible eliminar las batallas familiares sobre el uso de dispositivos hasta tarde en la noche, simplemente con establecer una norma acerca de la hora en que estos deberán salir del dormitorio. O, mejor aun, dormitorios sin dispositivos ni pantallas.”

La autora propone algunos temas de conversación para tener en familia:

- ¿Tus amigos tratan de contactarte vía mensajes de texto, etc. Después de haberte acostado?
- ¿Escuchas las notificaciones mientras estás durmiendo?
- ¿Juegas hasta tarde?
- ¿Qué te parecería sacar todos los dispositivos personales del dormitorio?

Vale la pena intentar un cambio significativo en el uso de los dispositivos electrónicos. Solo puede traer beneficios sin perjudicar nada que sea verdaderamente importante y necesario que no pueda esperar hasta la mañana siguiente.

Monterrico, 21 de febrero de 2017.

14.- Desenchufados por un día.

¡No estamos solos! Persistentes en nuestra cruzada pedagógica por tomar conciencia de la responsabilidad necesaria en el uso de los dispositivos electrónicos, nos encontramos con la noticia interesante del “Día Nacional del Desenchufe” ([National Day of Unplugging](#)) en los Estados Unidos, desde la mañana de este próximo viernes 3 de marzo, hasta la mañana siguiente. La idea tras este evento es sensibilizar y abrir los ojos a cómo la tecnología está tan inmersa en nuestras vidas.

SCREENAGERS, el proyecto dirigido por DelaneyRuston, dedicado a la discusión y difusión de los usos y abusos de la tecnología en niños y adolescentes (www.screenagersmovie.com), cuyo programa semanal TechTalkTuesdays(“Charlas Tecnológicas de los Martes”) reseñamos

regularmente, es uno de los auspiciadores y promotores de esta convocatoria para 24 horas sin tecnología, tomar distancia y tener una perspectiva distinta.

En tal sentido, inicia su reciente presentación con un par de anécdotas muy pertinentes. Una mamá le escribe: “Mi hija de 17 años dice que está muy interesada en saber de qué manera la tecnología afecta el comportamiento del cerebro sin control.” Insta a que consigamos que nuestros chicos ponderen esta interrogante, incorporando a toda la familia, a los abuelos, tíos y tías, sobrinos y primos, a todo el salón de clases, al colegio entero...

El último programa TTT ha estado dedicado a desarrollar y promover el sentido de este día del 3 al 4 de marzo sin dispositivos electrónicos, para lo cual propone temas de conversación el respecto con algunas preguntas:

- ¿Te comprometerías a desenchufarte por un día?
- ¿Qué crees que extrañarías si lo hicieras?
- Tratemos de calcular cuánto tiempo diario le dedicamos a las pantallas, de modo que sepamos cuánto tiempo hemos ahorrado en ese día desenchufado.

Quienes estuvieren interesados en saber más acerca de este y otros temas relacionados, sugerimos visitar la pág. web: [pastTechTalk Tuesdays](#). De nuestra parte, reiteramos nuestro interés en promover esta discusión y en recibir comentarios y sugerencias.

Monterrico, 15 de febrero de 2017.

13.- Cuatro Reglas Claves.

En esta oportunidad, presentamos el reporte transcrito con que DelaneyRuston desarrolla algunas de sus ideas y propuestas más importantes en cuanto al uso y abuso de la tecnología por parte de niños y adolescentes, y de sus efectos en la vida familiar y social:

“Mi obsesión por ayudar a los padres de familia sobre el tiempo en pantalla tiene una carga emocional (se trata de nuestros hijos) pero también está orientado por los datos. Antes de haber ido a la escuela médica, hice investigación en el Instituto Nacional de Salud. Después, hice más investigación en comunicación y ética. Me gusta buena información. Necesitamos buena información.

Dicho esto, recientemente hemos conducido una pequeña encuesta con la lista de correos de SCREENAGERS y seré la primera en decir esta es una muestra sesgada. Los encuestados no lo fueron al azar, sino por su interés. No obstante, lo bueno es que aun así podemos cosechar conocimiento de estos datos acerca de las reglas en la familia.

Previas a la encuesta, tenía algunas ideas sobre reglas basadas en mi experiencia, entrevistas con centenares de niños, adolescentes y padres de familia y en la revisión extensa de investigaciones. He devenido en cuatro reglas que considero que las cabezas de familia harían bien en su implementación. (Incluso entre adolescentes mayores, que nunca es demasiado tarde). Estas son y, más abajo, encontrarán los resultados de nuestra encuesta:

- Ninguna pantalla en los dormitorios a la hora de ir a dormir.
- Establecer metas para el tiempo dedicado al estudio sin tareas múltiples (ver 1.- Multitasking) y recién entonces hacer un corte (Mis chicos trabajan como 30 minutos y tienen 15 minutos de celular).
- Las comidas en familia son sin dispositivos electrónicos ni pantallas.
- Establecer reglas sobre tiempo en videojuegos.

Algunos temas para conversar en familia acerca de estas cuatro reglas claves:

- ¿Cómo debemos manejar las pantallas en el dormitorio?
- ¿Cuánto tiempo piensas que deberías poder trabajar enfocado sin tener un corte?
- ¿Cómo debemos hacer con las pantallas durante las comidas?
- ¿Cuáles serían las mejores reglas para el tiempo en videojuegos?

Resultados de la encuesta en la lista de e-mail SCREENAGERS (respondieron 200 padres de familia)

1. Pregunta: ¿Puede haber dispositivos en el dormitorio?

92% respondió que permiten dispositivos en el dormitorio de los niños durante la noche. Existen datos claros de cómo estos afectan negativamente el sueño.

2. Pregunta: ¿Permites que tus hijos contesten mensajes, textos o Snapchats mientras hacen tareas escolares?

30% responde que sí permiten contestarlos. Un encuestado escribió: “Sí, ambos son muy diligentes, así que suelen ignorar las llamadas de modo que puedan terminar con sus tareas.” Otro escribió: “Sin aparatos durante tareas, aunque supongo que a medida que vayan creciendo, esto tendrá que cambiar.”

3. Pregunta: ¿Puedes usar los dispositivos durante las comidas?

20% dijo que sí lo permitían. Algunas reglas que compartieron:

“Los aparatos deberán estar “boca abajo” sobre la mesa y el primero en tocarlo lava los trastos.”

“Nosotros no, pero el papá/esposo en casa lo hace aduciendo que sigue trabajando, y siempre tiene una excusa para sacar el iphone en los 20 minutos en que nos sentamos a la mesa, lo cual es una pesadez para la esposa e hijos.”

“Hacemos algunas excepciones cuando surge alguna cuestión en la conversación que debemos buscar en Google, etc.

4. Pregunta: ¿Existen reglas sobre la cantidad de tiempo dedicado o el tipo de juego?

75% de los padres respondieron que no tienen reglas al respecto.

Algunos ejemplos de lo que compartieron:

“Los juegos electrónicos solo de viernes a domingo, sin límites, en espacios comunes, sin restricciones por recomendaciones por edades, aunque los categorizados para mayores serán vistos previamente y restringidos aquellos con contenido sexual y consumo de drogas.”

“Nada de juegos durante días de semana, salvo que las calificaciones sean todas ‘A’. Los fines de semana, tiempo ilimitado, salvo que haya perdido el privilegio.”

12.- Fantasmas en la red.

Una de las posibles conveniencias de las redes sociales virtuales sea que han contribuido a una mayor consciencia y conocimiento sobre la complejidad de los procesos que intervienen en la comunicación cotidiana. En muy poco tiempo y de manera casi subrepticia, la nueva generación y, con ella, la sociedad en su conjunto, ha adoptado nuevos códigos, tanto lingüísticos, de vestir, de imitar comportamientos, etc. Algunos analistas sugieren que este efecto “globalizador” no tardará en manifestarse también en el ámbito moral. Una investigación reciente ha encontrado indicadores de que el contacto frecuente con culturas diferentes favorecería un “relativismo moral” conducente a una mayor tolerancia hacia el quebrantamiento de las normas. (<https://digest.bps.org.uk/2017/02/01/participants-whod-visited-more-countries-cheated-more/>)

Actualmente, un fenómeno considerado “casi único en el mundo on-line” (Sherry Turkler, profesora de MIT) es el llamado ghosting o “fantasmeo”; es decir, que consiste en desaparecer de la vida de la otra persona sin explicación alguna. En el congestionado ámbito de las redes sociales virtuales, las posibilidades de hacer de esto “realidad” se hacen muy fáciles, sin mayor valoración de todo lo que implica. El "ghosting" tiene consecuencias para el que lo sufre y para el que lo practica. Entre otras cosas, nos dice que nos tratamos como personas que no han de tener sentimientos.

Sin duda que el tema da para mucho y, en ese sentido, el programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” de SCREENAGERS que dirige DelaneyRuston y que reseñamos periódicamente, aborda el asunto del “fantasmeo” en las redes sociales en su edición más reciente. Señala que se presenta sin distinción de género ni de edad, sino que tiene más que ver con la madurez y las habilidades comunicativas. Según las estadísticas que menciona, el 10% de los estadounidenses han practicado el ghosting alguna vez con alguien cuya relación quiere terminar. Propone algunos temas de conversación (“presencial” diríamos ahora”) con la familia:

- ¿Alguna vez has “fantasmeado” a alguien? Si es así ¿por qué?
- ¿Alguna vez te han “fantasmeado”? Si es así ¿cómo te sentiste y qué hiciste para retomar la relación?
- ¿Cómo haces para terminar con una relación que no quieres?
¿Mensaje de texto?, ¿correo electrónico? ¿teléfono? ¿hablar personalmente?

Para mayor discusión sobre este y otros temas relacionados, visita la página web del programa TechTalkTuesdays (<http://www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays>)

Monterrico, 1 de febrero de 2017

11.- La Salud Mental en las Redes Sociales. Mira quién habla.

Tras una mirada simple a la cobertura que recibe la salud general en los medios de comunicación, nos llama la atención el contraste en el tratamiento de la salud mental, tan importante, comparado con el que reciben otros de sus aspectos. Los hábitos alimenticios, la nutrición y las dietas, la prevención de enfermedades y sus remedios caseros, la importancia de los ejercicios físicos y los riesgos de la vida sedentaria, etc., consiguen una atención enorme del público, que acude y parece satisfacer muchas de sus inquietudes e interrogantes al respecto, en sus incursiones mediáticas.

Si bien esta preocupación general por mejorar la calidad en las condiciones de vida está plenamente justificada, la complejidad y compromiso personal de los fenómenos subjetivos, asociados a las emociones, las relaciones interpersonales y sociales, ya sean de pareja, familiares, laborales, amicales, etc., parecen inhibir el interés en conocer más a fondo de estos temas.

En este sentido, el programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” -que semana a semana venimos reseñando en esta página- dirigido por DelaneyRuston, Directora de Screenagers, aborda el tema de la salud mental en las redes sociales. Después de comentar acerca de experiencias personales y algunas observaciones en YOU TUBE, sugiere ver dos links: [Lacie Green, talkedaboutherowndepression](#) y [TheMighty](#). Asimismo, siguiendo con el propósito principal del programa, propone temas de conversación con los adolescente en familia:

- ¿Existen YOU TUBES, o acudes a alguno que trate temas vinculados a la salud mental?
- ¿Alguna vez una de estas páginas o personas te ha ayudado de alguna manera?

- ¿Piensas que la gente en las redes sociales mediáticas suele revelar demasiado o muy poco de sus estados emocionales?

Por nuestra parte, añadiríamos algunos:

- ¿Alguna vez te has sentido alterado o afectado emocionalmente más de lo esperado en una sesión en línea?
- ¿La intensidad emocional es un factor que contribuye a acudir a sesiones en línea?

Dada la presencia e influencia creciente de la realidad mediática contemporánea, consideramos de vital importancia interrogarnos y reflexionar sobre esta realidad que parece haber llegado para quedarse entre nosotros.

Monterrico, 25 de enero de 2017.

10.- ¿Adictos clínicos a la pantalla?

El término “adicción” se ha generalizado en el habla cotidiana como sinónimo de “uso frecuente”, de “afición exagerada”, de “consumo excesivo”, de “demasiadas ganas” o de “comportamiento compulsivo”. Escuchamos con frecuencia expresiones del tipo: “Soy adicta al chocolate”, “El celular es adictivo”, etc. Sin embargo, no habría mayor conciencia de su significado como una categoría clínica; es decir, correspondiente al ámbito de las patologías, los trastornos y las enfermedades. En otras palabras, la adicción es un diagnóstico clínico. Ahora bien ¿Cómo identificar tal condición? ¿De qué depende? ¿Qué tan grave es? ¿Qué hacer al respecto?

En términos generales, el diagnóstico clínico de “adicción” supone:

- Consecuencias negativas: problemas con las relaciones personales, laborales, escolares y otros.
- Tolerancia: Se requieren mayores dosis para conseguir el mismo efecto.
- Abstinencia: Ansiedad, síntomas físicos y otros ante la supresión del factor en cuestión.
- Dificultad para parar el uso o consumo cuestionado.

La Asociación Psiquiátrica Americana (APA) está considerando actualmente añadir el Trastorno de Juego en Internet como un diagnóstico oficial;

esto, basado en estudios que muestran patrones similares a los presentados por adictos a drogas. Por ejemplo, las imágenes por resonancia magnética de los cerebros de personas que juegan veinte horas o más semanales, presentan patrones como los de adictos a drogas. El uso de Internet no relacionado a juegos sino a redes sociales u otros, también es un problema para muchos, aunque está menos comprendido desde el punto de vista psicológico y fisiológico.

Si estás preocupado con el tema de la adicción, ya sea por ti o por alguien más, o estás interesado en enseñarle a tus hijos acerca de este asunto, dale un vistazo a los dos cuestionarios (en inglés), que encontrarás en: (<http://www.screenagersmovie.com/internet-addiction>) y que serán de ayuda, preparado por DelaneyRuston, Directora del programa de Screenagers, “Charlas Tecnológicas de los Martes”, que semana a semana venimos reseñando en esta página. Esta vez nos propone conversar acerca de las diferencias entre adicción y compulsión:

- ¿Tienes la sensación de que tu tiempo en pantalla trae consecuencias negativas en algún aspecto de tu vida?
- ¿Alguna vez te has sentido ansioso cuando no hayas tenido acceso a tu pantalla?
- ¿Deberíamos investigar juntos sobre los riesgos de la adicción a la pantalla?

Insistiremos en la importancia y necesidad de promover la reflexión sobre el uso y abuso de la pantalla entre los adolescentes, principalmente por la evidencia creciente de que estaría afectando su desarrollo emocional, cognitivo y social, orientándolo en sentidos que podrían resultar negativos y peligrosos para su salud general.

Monterrico, 25 de enero de 2017.

9.- Celulares ¿Desde qué edad?

¿Qué duda puede haber del hecho de que los teléfonos móviles han adquirido el status de artefactos cotidianos en nuestros días? Si bien esto pueda

ser indiscutible, no lo es tanto la pertinencia de su uso en edades tempranas, en las que la comunicación “virtual” pueda significar una pérdida en el aprendizaje de las relaciones sociales “personales”, el cual modelará la calidad y características de las que serán en el futuro.

Sin ir muy lejos, en COLEGIO TRENER hemos explorado el asunto entre los alumnos mayores y hemos encontrado en ellos una actitud cautelosa ante el uso precoz de los celulares, al punto de no recomendarlos para los niños pequeños. Si bien esto no es determinante en alguna decisión, no es algo que podamos pasar por alto. También, en la experiencia con alumnos de Primaria, nos hemos encontrado con varias observaciones y comentarios de los propios chicos al respecto, tales como que la falta de comunicación no verbal lleva a malentendidos y a interpretaciones fuera de contexto, que los chats grupales son difíciles de seguir y modular; que exacerbaban las tendencias al rumor y al chisme descontrolados; que violan la privacidad (fotos, etc.); que son excluyentes (discriminatorios), y que generan demasiada distracción (notificaciones constantes, diferentes redes sociales, etc.). En suma, el uso de smartphones en menores estaría afectando su desempeño personal en diversos ámbitos muy importantes.

Esta semana, el programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” (<http://www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays>), que dirige DelaneyRuston, aborda el tema directamente y propone reflexiones y preguntas al respecto: A partir de su experiencia personal y de una conversación con una madre que vio su película Screenagers, analiza los pros y contras de proporcionarle estos dispositivos a los niños. Más allá de lo que significa el acatamiento de una norma parental por parte de los hijos, intenta esclarecer la racionalidad de una negativa. Por un lado, el reconocimiento de los propios niños de lo deprimente y patético que resulta ver a un grupo de compañeros de escuela sentados uno junto a otro, todos en silencio mirando hacia abajo, absortos en sus pequeñas pantallas, desinteresados en comunicarse entre ellos realmente. Por otro lado, la propia Dra. Ruston menciona la presión que ha sentido ella, como madre, de parte de otras madres, que se han sentido cuestionadas por el hecho de que le haya restringido el celular a su hija; como si esto fuera una crítica velada hacia ellas y las estuviera juzgando mal.

Su sentimiento es que resulta conveniente postergar en lo posible su uso, pero que la clave está en cuándo o, si ya se otorgó el permiso (junto con el artefacto), que se haya establecido con claridad las limitaciones a su uso. También, por supuesto, hasta dónde esto pueda afectar la relación con el propio hijo, en términos de estarle restringiendo un aspecto importante de su desarrollo, cuál es la experiencia de pertenencia al grupo de pares, mucha de la cual ocurre “en línea”.

- ¿Cuáles son los pros y los contras del uso de smartphones en niños y adolescentes?
- ¿A qué edad crees conveniente el uso en niños y adolescentes de smartphones, tablets y computadoras?
- ¿Qué piensas acerca de que los niños usen iPads y smartphones?

Estas son preguntas para hacerse uno mismo y hacérselas a los niños y adolescentes involucrados en el uso de estos dispositivos, pues así se contribuirá a pensar al respecto.

Monterrico, 10 de enero de 2017.

8.- Propósitos para el Año Nuevo.

A propósito del fin de año y la llegada de 2017, el programa: “Charlas Tecnológicas de los Martes” (<http://www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays>) que dirige DelaneyRuston y que hemos estado reseñando semana a semana, se suma a la tradición de plantearse buenos propósitos, orientándolos hacia un cambio en los hábitos de uso de pantalla en dispositivos electrónicos. Presenta el tema con una reflexión derivada de su práctica médica, acerca de las dificultades que suponen los cambios conductuales, al margen de qué tan necesarios estos sean, muy a la manera de lo que ocurre con las adicciones.

La primera cuestión es conocer la disposición, es decir: ¿Qué tanto quieres el cambio? ¿Por qué? ¿Por qué no? Lo mismo, para el uso de pantallas: ¿Por qué sería bueno reducir su uso? ¿Cuáles son los retos y escollos? Propone plantear estos temas de modo proactivo, antes de iniciar algún plan de acción. Lo segundo es establecer un objetivo a la vez; definirlo en términos de logros reconocibles, de modo que sea sencillo saber si son alcanzados o no.

Basándose en el modelo que propone Joshua C. Klapow en el libro [Living Smart](#), la Dra. Ruston propone las preguntas siguientes para poner sobre el tapete familiar:

- ¿Qué meta sobre tiempo en pantalla quisieras alcanzar este año?
- ¿Por qué es esta meta importante para ti?
- ¿Qué podría interponerse antes de lograr esta meta?
- ¿Cómo podrías registrar los avances en conseguirla?

- ¿A quién podrías convocar para tener un aliado y apoyo en la tarea?
- ¿Cómo podrías recompensarte a medida de los avances y logros que obtengas?

Monterrico, 3 de enero de 2017.

7.- Los adultos y su pantalla.

En la última edición del programa: “Charlas Tecnológicas de los Martes”, del programa Screenagers (<http://www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays>) que dirige DelaneyRuston y que hemos estado reseñando semana a semana, se aborda uno de los aspectos más delicados y controversiales del tema general del uso y abuso de los dispositivos electrónicos, esta vez ya no centrado en la experiencia adolescente, sino en la de sus padres.

Anota que CommonSense Media (CSM) ha lanzado los resultados de una encuesta hecha a 1 800 padres de familia, que ha encontrado que estos gastan 7.5 horas diarias de tiempo no laboral en las pantallas, y 1.5 horas diarias en horas de trabajo. Siete horas y media es un montón, pero si incluyes el tiempo en que ves TV, juegas videojuegos, redes sociales o en el celular mientras desayunas o caminas por la calle, como pasajero en un vehículo o en una sala de espera, ya puedes imaginar hasta cuánto esto suma.

En Screenagers, el film que la Dra. Ruston ha producido, ha planteado el tema de los modelos de comportamiento en pantalla que los padres desean para sus hijos. Encuentra sorprendente que en la encuesta de CSM, el 75% de los padres sostienen ser buenos modelos en el uso del tiempo dedicado a las pantallas. Después de cuatro años filmando y hoy exhibiendo Screenagers, cuando les pregunta a los chicos si consideran que sus padres les dedican demasiado tiempo a las pantallas, casi unánimemente contestan “sí”.

Esta semana propone enfocarse en cuánto tiempo nosotros, los adultos, estamos gastando en pantalla y qué esperan nuestros hijos de nosotros al respecto:

- ¿Cuánto tiempo piensas que nosotros, los adultos, le dedicamos a la pantalla diariamente?
- ¿Qué piensas que hago en pantalla?
- Del tiempo que le dedico a la pantalla ¿cuánto es por trabajo y cuánto por jugar?
- ¿Consideras que debo incluir la lectura de artículos en el tiempo total de uso de pantalla?
- ¿Te gustaría que estuviera menos tiempo metido en pantalla?

Pregunta de “yapa”: Adivina qué porcentaje de padres dicen jugar videojuegos y, en aquellos que lo hacen ¿cuál es el tiempo promedio diario? (Respuesta: 61% y 2.5 horas, respectivamente.)

Estamos seguros de que una conversación sobre este aspecto de la vida familiar ampliará significativamente la percepción tanto de padres como de hijos.

Monterrico, 13 de diciembre de 2016.

6.- Normas familiares del tiempo en pantalla.

El tema del tiempo adecuado del uso de pantallas concierne a un número mayor al imaginado en las dinámicas familiares. No obstante el uso extendido de los dispositivos electrónicos, su abuso continúa siendo parte central de las discusiones, negociaciones y acuerdos, eficaces algunos, otros no, dentro de la vida en el hogar. El asunto ha sido tratado esta semana en “Charlas Tecnológicas de los Martes”, del programa Screenagers (<http://www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays>) que dirige DelaneyRuston y que reseñamos periódicamente.

La presentación inicia con una reflexión personal acerca de cómo siendo una experiencia común la de encontrar dificultades en el establecimiento de normas respecto del tiempo dedicado a la pantalla, esto es raramente discutido ni conversado entre los amigos, lo cual no deja de llamar la atención.

A pesar de que los padres sean juzgados con frecuencia y dureza por sus modelos de crianza, lo real es que algunas reglas y algunos límites alrededor del tiempo dedicado a la tecnología son positivos. Menciona un estudio interesante en *Pediatrics*, Revista Oficial de la Academia Americana de Pediatría, que ha hallado:

“Reglas que han sido consistentes y sustentadas por ambos padres e hijos estuvieron asociadas con prevalencias menores de excesos de los límites temporales recomendados en el uso de pantallas.”

Esta preocupación motiva a plantear las interrogantes siguientes, como para considerarlas como tema de reflexión e intercambio de ideas:

¿Están tú y tu familia alineados en las mismas reglas sobre el tiempo de uso de pantallas?

- Hora de acostarse: ¿Existe una hora en que los dispositivos deben apagarse? ¿Pueden estos dispositivos estar en el dormitorio? ¿Adónde van si no?
- Tareas escolares: ¿Puedes tener la computadora apagada mientras haces tareas? ¿Puedes apagar el celular? ¿Puedes contestar mensajes, snapchats u otros durante tareas?
- Juegos: ¿Existen reglas acerca del tiempo y el tipo de juegos? ¿Y acerca de dónde puedes jugar?
- Redes sociales: ¿Existen reglas sobre el tiempo empleado? ¿Hay APP que puedes usar o no? ¿Hay momentos en que no puedes usar las redes sociales?
- Contraseñas: ¿Tienen los padres en casa contraseñas para cada dispositivo y cada cuenta?
- Comidas: ¿Puedes usar tus dispositivos durante las comidas?

Tematizar estas preguntas puede ser un medio útil y efectivo para promover un uso saludable, racional y productivo de los dispositivos electrónicos, de modo que no lleguen a ocupar inadvertidamente un espacio y un tiempo excesivos que terminen por apoderarse de aspectos importantes de la vida familiar y personal.

Monterrico, 5 de diciembre de 2016.

5.- Celulares en el colegio, ¿cuáles son las reglas?

El uso de teléfono celulares por los alumnos durante el horario escolar en el colegio es un tema actual de mucha vigencia, incluso su uso pedagógico comienza a ser considerado por algunos. Pero preocupa por otras múltiples razones: interfiere en la atención debida, distrae, interrumpe, molesta a los demás, atenta contra la fluidez y continuidad del trabajo y es descortés con quienes esperan que se les preste atención. Trae consigo el mensaje de que atenderlo es más importante que aquello que está ocurriendo en ese momento. Algo parecido ocurre en las casas, cuando la familia se reúne a conversar o a cenar.

Por otro lado, la posibilidad de la comunicación inmediata genera necesidades y expectativas en el entorno familiar y social de las que no es fácil desentenderse. En pocas palabras, los avances del mundo moderno a veces crean necesidades que después resultan difíciles de satisfacer.

En tal sentido, el programa **“Charlas Tecnológicas de los Martes”** que dirige DelaneyRuston en **“SCREENAGERS”** ha abordado el asunto del uso de los celulares en la escuela (<http://www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/cellphones-at-school-what-do-you-think>). Tras una breve reflexión acerca de su experiencia personal con sus hijos, comenta las distintas aproximaciones y actitudes que encuentran entre los profesores e instituciones educativas, y las diferentes normas y reglas sobre el uso de tan polémico artefacto en contextos diversos. Como siempre, promueve la costumbre de abrir el tema a la conversación familiar y al intercambio de ideas y opiniones, para lo cual sugiere los siguientes tópicos:

- ¿Cuáles son las reglas de tu colegio para el uso de celulares en el aula? (Tal vez algunos padres no sepan que el celular debe estar apagado y guardado desde el inicio de la jornada hasta el final, incluyendo horarios de recreo.)
- ¿Te gustan las reglas sobre el uso de celulares?

- Si los celulares no están permitidos, ¿sin embargo lo utilizas a veces? (De hecho, hay padres que suelen comunicarse durante el horario escolar con sus hijos invitándolos a romper las normas. Convendría conversar de ello también.)
- ¿Qué uso le das al celular en el colegio?
- ¿Alguna vez has dejado el celular en casa durante todo el día? ¿cómo te sentiste?
- ¿Qué tanto chequeas el celular en clase? ¿Qué tanto juegas con tu celular en clase?
- ¿Sales al recreo, a la lonchera o al almuerzo conectado al celular? ¿Solo? ¿Con amigos?

Estas preguntas, junto con otras que puedan surgir, contribuirán a generar consciencia y responsabilidad mayores en nuestros chicos, sobre el uso y abuso de los celulares. Llevarlas al ámbito familiar y del hogar puede ser un ejercicio interesante también. Ya hay familias que están practicando nuevas costumbres, como tener un lugar para poner los celulares a la hora de cenar o a la hora de dormir, incluso.

En el colegio, estaremos conversando también sobre estos temas, buscando ajustar las normas actuales con ayuda de la reflexión de los chicos, pues los incumplimientos están generando varios problemas. Antes de comenzar con mayores prohibiciones, esperamos lograr un buen intercambio de ideas para encontrar soluciones.

Monterrico, 18 de noviembre de 2016.

4.- Sintonía y conexión: Cyberbulling

Con ocasión de las recientes campañas por la elección presidencial en los Estados Unidos y de las inusuales características que estas tuvieron, el programa “Charlas Tecnológicas de los Martes” que dirige DelaneyRuston en “*SCREENAGERS*” se propuso ahondar en el tema del ciberacoso. Tal como lo presenta, “los candidatos hicieron uso de las pantallas tanto para bien como para mal del proceso electoral, para inspirar al electorado y para denigrar al rival.”

El asunto guarda estrecha relación con nuestro medio, puesto que tuvimos un proceso electoral este año (2016), con características también muy agresivas con consecuencias negativas y es una buena oportunidad para

abordar este aspecto del uso de los dispositivos tecnológicos y las Redes Sociales. El programa propone algunas preguntas al respecto, como para iniciar conversaciones interesantes con los hijos en casa:

- ¿Han sido las redes sociales tu fuente principal de información sobre las elecciones de este año?
- ¿Existe un sitio específico o una persona en particular que te gusten para informarte o simplemente te basas en tus amigos por medio de Instagram, Snapchat o Facebook?
- ¿Tienes la impresión de que los candidatos usan las Redes Sociales para acosar y abusar? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Qué sientes cuando un candidato dice algo feo y malévolo en contra de su contrincante?
- Si lees algo en la Web que te parece dudoso, incierto o que te suena mal ¿tienes algún lugar al que acudes para verificar la información?

Vale la pena aprovechar los temas de actualidad para explorar e informarse acerca de las actitudes y procederes de los chicos ante tales situaciones de significado especial.

Monterrico, 8 de noviembre de 2016.

3.- ¿Dormir es un tiempo en que puedes estar sin tu celular?

Esta semana en “Charlas Tecnológicas de los Martes” que dirige DelaneyRuston en “*SCREENAGERS*”, se aborda el tema de la manera como los dispositivos electrónicos afectan el sueño de los niños. Menciona un artículo publicado en [Jama Pediatrics](#) que confirma cómo los aparatos portátiles como teléfonos celulares y tablets afectan seriamente el sueño de nuestros niños. Remarca que “el dormir es uno de los grandes temas pediátricos de salud pública de nuestro tiempo”.

Una de las conclusiones y recomendaciones del mencionado artículo es que “...se requiere de una aproximación integral entre profesores, profesionales de la salud y padres de familia, para minimizar el acceso a estos artefactos a la hora de dormir.” En otras palabras –añade– se necesita de mucho para cambiar estos hábitos de uso de pantalla, y que hablar regularmente sobre estos desde distintas direcciones puede hacer que el cambio ocurra.

Las propuestas en el programa de esta semana sobre este tema son:

- ¿Duermes con una pantalla en tu cuarto? ¿Con cuál?
- ¿Crees que afecta tu sueño?
- ¿Tus amigos te llaman o te chatean tarde en la noche?
- ¿Sabes tus amigos que no deberían hacerlo pasada cierta hora? Para los padres, ¿hay un momento en que los textos de trabajo deben parar? ¿Y los e-mails?
- ¿Qué tal si encontramos un lugar en casa donde pongamos los celulares y computadoras juntas, de modo que podamos chequear rápidamente que todo estén allí antes de irnos a dormir?

- ¿Tienes un despertador que no sea tu celular o tu computadora?

Dormir bien es un asunto vital muy importante al que debe prestársele toda la atención necesaria, especialmente en niños y adolescentes, puesto que su organismo, en particular su Sistema Nervioso Central, así lo requiere para desarrollarse óptimamente y también para lograr un buen desempeño en la vigilia. Es la más importante de las tareas.

Monterrico, 3 de noviembre de 2016.

2.- El tiempo de exposición.

Tal como ofrecimos continuar con el seguimiento del programa virtual “Charlas Tecnológicas de los Martes” que dirige DelaneyRuston en “SCREENAGERS. Creciendo en la Era Digital”, esta semana propone algunas ideas interesantes, relacionadas con las nuevas recomendaciones de la Asociación Pediátrica Americana sobre el tiempo de uso de la pantalla en niños y adolescentes (<http://www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays/pediatricians-have-new-screen-time-guidelines-what-are-yours>) respecto de las cuales manifiesta su preocupación por los cambios efectuados a las que propusieron en 2013.

En primer lugar, cuestiona la reducción a los 18 meses de nacido para la exposición a las pantallas (con excepción de los video-chats), lo cual considera inquietante: “En una etapa en la que los niños están desarrollando hábitos formativos y tienen poca habilidad para la auto regulación, muchos niños estarían condicionados a acudir a las pantallas por comodidad, entretenimiento o por pura novelería. Asimismo, existe evidencia sustancial que demuestra que el aprendizaje del lenguaje es mucho mejor en la relación interpersonal que con la computadora.”

En segundo lugar, le preocupa que se haya eliminado la restricción al tiempo límite de uso de pantallas para los niños mayores de 5 años: “Varios estudios han encontrado una fuerte correlación entre el aumento de exposición a la pantalla y la capacidad atencional, y que los pediatras no tengan recomendaciones claras respecto del tiempo de exposición, parecería ser irresponsable.”

En todo caso, DelaneyRuston se muestra satisfecha con la recomendación explícita que hace la Asociación Pediátrica Americana a los padres de familia, de conversar regularmente con sus niños acerca de los múltiples asuntos relacionados con el tiempo empleado frente a la pantalla, lo cual es precisamente el objetivo de “Charlas Tecnológicas de los Martes”. En tal sentido, propone algunos temas:

- ¿Cuántas horas de pantalla al día consideras razonable?
- ¿Cuántas horas de pantalla al día piensas que pasas?
- ¿Cuántas horas de pantalla al día piensas que la Asociación Pediátrica Americana recomienda?

- ¿Consideras que debe haber una variación del tiempo dedicado a la pantalla, según la edad?
- ¿Piensas que, como adultos, debemos fijar el número de horas que se le debe dedicar al uso diario de la pantalla?
- ¿Consideras que el tiempo en pantalla dedicado al colegio, a las tareas escolares o al trabajo tendría que ser incluido en el número total de horas que cualquiera de nosotros le dedica a su uso?

Es conveniente tener claro que el intercambio de ideas al respecto contribuye al enriquecimiento de las propias ideas y a admitir experiencias y opiniones alternativas que demuestren ser provechosas. Esta es una tarea que siempre debe estar presente en la comunicación familiar.

Monterrico, 25/10/16

1.- Multitasking

Este pasado martes se trató el tema: “**¿Cuántas pantallas (ventanas) usan los chicos en simultáneo?**”: Al respecto, el Dr. Dimitri Christakis, Director de Desarrollo Infantil del Hospital del Niño de Seattle, señala en SCREENAGERS:

“El cerebro no es realmente capaz de realizar *tareas múltiples* (*‘multitasking’*). De hecho, el cerebro oscila su atención de la tarea 1 a la tarea 2. El ágil cerebro adolescente puede oscilar ida y vuelta muy rápidamente, pero lo hace a un costo. Un estudio observó a niños mientras veían ya sea un programa TV secuenciado rápidamente o secuenciado lentamente, o jugar con crayolas, y después evaluados inmediatamente en sus habilidades cognitivas, y encontraros que los chicos que miraron el programa secuenciado más rápidamente obtuvieron resultados más pobres que los otros dos grupos. La sobre estimulación cansa al cerebro, que tiende a funcionar *no tan bien.*”

Nuestros chicos están muy acostumbrados a tener varias ventanas abiertas al mismo tiempo. “Noto –apunta la Dra. Ruston– que, cuando en mi familia vemos una película en casa, tienen sus celulares abiertos y van y vienen entre varias ventanas abiertas.”

¿Qué tal si conversamos acerca del fenómeno “multipantalla”?

- ¿En qué situaciones usas más de una ventana abierta al mismo tiempo?
- ¿Crees que puedes pasar de una ventana a otra en “multitarea” con éxito?

- ¿Se te hace muy difícil estar en la sala de cine sin chequear tu celular?
- En cuanto a tareas escolares en casa, si estás trabajando en la computadora ¿también tienes abierto el celular?
- ¿Hay algo que hagas mejor cuando solo tienes una ventana abierta?
¿Puedes escribir bien un texto si estás continuamente chequeando el celular?

Esta y otras iniciativas las aborda Delaney Ruston en su programa semanal, del cual intentaremos hacerles llegar ideas y reflexiones que contribuyan a una mejor conciencia sobre el uso de la tecnología, por medio del intercambio de opiniones, de escuchar y de evaluarlas, tanto para una mejor información, como para enriquecer la comunicación en la familia.

Monterrico, 18/10/16