

VIDEOCONSOLA, INTERNET, TELÈFON, TELEVISIÓ



UN NOU MEMBRE EN LA FAMÍLIA?

Sandra Muñoz
Unitat de Prevenció Comunitària
Meliana
Maig 2010

REFLEXIONEM...

Les noves tecnologies són una eina, en la mesura en què són útils per a desembolicar-nos en la realitat, però també és cert que són molt més que açò. Han arribat a formar part de la nostra vida, imaginem què faríem sense elles! Per als nostres fills i filles són un joguet, i ho són perquè és el que tenen a mà, és la realitat en la qual viuen.

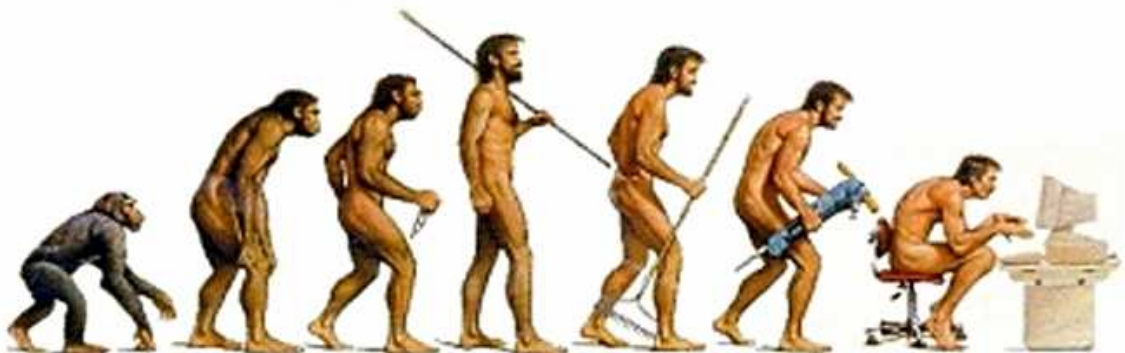
La major part de les coses es fan a través de les noves tecnologies: l'educació, l'oci, la comunicació i les relacions interpersonals, el comerç, el treball,...

Les noves tecnologies poden aportar riscos i beneficis. En el nostre afany protector podem decidir-nos per dos camins:

1. disciplina i censura,
2. educació en valors (coneixement, independència, solidaritat, col·laboració, responsabilitat, justícia,...).

La disciplina i la censura tranquil·litzen la consciència dels pares, però no resolen el problema. Educar per a prevenir és educar en valors, però aquests valors han de ser sentits i identificats pels nostres fills. Depenent del seu nivell de desenvolupament, poden aprendre amb nosaltres les actituds i els valors que els capaciten per a un bon ús de les noves tecnologies.

A partir d'una determinada edat consentim que els nostres fills i filles isquen de casa a soles, però abans d'açò ens assurem d'haver-los ensenyat el camí a casa i a l'escola, a mirar a banda i banda abans de creuar, a no parlar amb estranys i a no passar per llocs perillosos. De la mateixa manera, no cal tenir una por irracional al fet que utilitzen les noves tecnologies, sempre que ens preocupem a ensenyar-los a fer-ho d'una manera responsable i segura.





POSSIBLES RISCOS:

- Poden influir en la seua autoestima, la confiança en un mateix i la capacitat de superació.
- Es converteixen en un element integrador i d'acceptació del grup més que en un element comunicador (elevada influenciabilitat dels xiquets i de les xiquetes/adolescents), acceptant algunes d'aquestes noves tecnologies com un símbol d'estatus, provocant sentiments negatius i problemes d'autoestima en els quals no ho posseeixen.
- Únic mitjà de relació, comunicació, aprenentatge, satisfacció de la curiositat, oci i diversió.
- Instrument per a expressar i parlar de temes que des de la relació "cara a cara" els seria difícil. No aprenen habilitats de comunicació, dificultant els necessaris aprenentatges de socialització i maduració personal.
- Oci individualitzat.
- Adopció de falses identitats que poden donar lloc a conflictes de personalitat. Confusió món real - imaginari.
- Sedentarisme, impeding la realització d'exercici físic.
- Alteracions en els ritmes de somni.
- Viure una aventura en primera persona on el xiquet-la xiqueta/adolescent posa en pràctica estratègies en un entorn virtual sense conseqüències en la vida real.
- El seu ús, per ser la solució que el jove troba per a resoldre les seues manques personals pot agreujar el seu malestar emocional reforçant la compulsivitat de l'ús, i generant dependència emocional.
- Temps dedicat en detriment del temps necessari a l'estudi o a altres activitats d'oci positives i educatives.
- Pauta de conducta impulsiva, agressiva i egoista en els usuaris que més els utilitzen, sobretot quan es juga amb jocs violents.
- Accés a materials no adequats i/o perjudicials.
- Obtenció d'informació que, en algunes ocasions, pot arribar a estar incompleta, ser inexacta i/o falsa.
- Fatiga ocular, cefalea.



POSSIBLES BENEFICIS:

- Faciliten noves vies de relació i comunicació. Possibilitat d'estar en contacte i vincular-se amb el seu grup d'iguals, superant la distància física.
- L'efecte desinhibidor de l'anonimat i l'absència de contacte visual li permet expressar alguna necessitat o emoció desagradable o, en altres ocasions, ser honest, obert i expressar emocions sobre assumptes personals que no podrien ser fàcilment discutits cara a cara. (Aspecte positiu sempre que s'utilitzen de forma puntual amb aquesta finalitat).
- Entrenament on millora la seua autoestima funcionant com a "element compensador" dels seus desavantatges en altres àrees o esferes funcionals.
- Gran quantitat de material per a la diversió i l'entreteniment.
- Estimulen la coordinació óculo-manual.
- Promouen processos cognitius complexos com l'atenció, el raonament deductiu, la percepció visual, la memòria a curt i llarg termini, milloren el raonament abstracte, i la seqüenciació d'informació. S'adquireixen estratègies per a "aprendre a aprendre" en entorns nous.
- Exercici de l'autocontrol, la impulsivitat, el control personal, i la tolerància a la frustració.
- Posen a l'abast, com mai abans, el coneixement científic.
- De gran utilitat en les pràctiques educatives.
- Permeten manejar i disposar de tot tipus d'informació.
- Faciliten la comunicació immediata amb els pares (telèfon mòbil).


















SENYALS D'ALERTA






GENERALS:




1. La conducta genera plaer, alleujament (millora) i eufòria mentre la du a terme.
2. Augment dels pensaments relatius a la conducta quan no l'està realitzant (de camí a casa, en el col·legi, mentre berena, quan fa els deures,...).
3. Desig intens de realitzar la conducta i necessitat de dur-la a terme.
4. Augment de la freqüència de la conducta.
5. Temps excessiu de dedicació. Se senta abans per a realitzar la conducta i perd la noció del temps. És incapaç d'interrompre l'activitat, finalitzant cada vegada més tard.
6. Negació, minimització i/o encobriment de la conducta. Lleva importància a l'interès que la conducta li produeix.
7. Obsessió per aconseguir l'última novetat tecnològica.
8. Pèrdua de l'interès per altres activitats socials i familiars.
9. Pèrdua de temps d'estudi, amb o sense mals resultats acadèmics.
10. Deteriorament en les relacions familiars.
11. Problemes derivats de la falta de somni i de l'exercici físic.
12. Contínues protestes quan la possibilitat d'utilitzar les noves tecnologies es retarda, empipaments, negociacions contínues del temps que li pot dedicar, irritabilitat quan està sense jugar, cercant a qui culpar d'aquesta situació.
13. Si se li ha prohibit jugar, veure la televisió, connectar-se o parlar per telèfon, intenta recuperar-ho de múltiples formes, arribant a mentir, parlant per telèfon d'amagat o fins i tot anant-se a casa d'amics a jugar.
14. La conducta es manté malgrat les conseqüències negatives.
15. La conducta deixa de produir benestar per sí mateixa i comença a realitzar-se per a alleujar el malestar que suposa el no poder-la dur a terme (irritabilitat, impaciència, canvis d'humor, ansietat,...): "*em sent malament, necessite mirar el meu correu, segur que tinc alguna cosa important en ell i no he pogut veure-ho*".

ESPECÍFIQUES:

	Nerviosisme o angoixa si no té el mòbil a prop.
	Tindre el telèfon a prop i encès sense causa.
	Manar missatges o parlar en horari destinat a dormir, o a altres activitats necessàries.
	Comprovació compulsiva de la recepció de missatges o de trucades.
	Factures excessives.
	Comprovació de la cobertura quan canvia de lloc.
	Enganys, mentides o petits furts de diners per a recarregar el saldo.
	Incórrer en infraccions en utilitzar el mòbil en llocs prohibits.

	Vol portar-la sempre malgrat tenir previst realitzar una altra activitat (cinema, menjar, esport,...).
	Les converses amb els seus amics "sempre" giren entorn del contingut dels videojocs.
	Repeteix expressions i conductes apreses en els jocs.
	Dificultat per a jugar amb un altre tipus de jocs.
	Nerviosisme previ a començar una partida.
	Irritabilitat quan falla el joc o no és capaç d'acabar-ho.
	Prefereix jugar en solitari.

	Pèrdua d'atenció sobre el tema inicial.
	Falsifica identitat (personalitats virtuals en el xat)
	Prioritza el món virtual sobre el real.
	Comprova compulsivament del correu electrònic.
	Manifesta ansietat o impaciència per la lentitud de les connexions o la impossibilitat de dur-la a terme.







	Encén la televisió només alçar-se.
	Roman assegut davant del televisor malgrat no tenir especial interès en el programa que està veient.
	Quan acaba el programa que està veient canvia ràpidament de canal cercant un de nou.










RECOMANACIONS PREVENTIVES

GENERALS:

1. Informar-nos sobre què són les noves tecnologies i com funcionen.
2. Elaborar un horari realista que li permeti al menor manejar el seu temps. Es pot elaborar un esquema de connexions a Internet breus, temps d'utilització del mòbil, encesa de televisor, utilització de consola. El tindre un horari tangible pot permetre tindre sensació de control. Fer-los responsables del moment de finalitzar l'activitat (rellotge amb alarma, ...).
3. Gestionar adequadament el temps, potenciant activitats d'oci saludable: ajudar a elaborar un horari realista dins del qual es contemple, no solament el temps dedicat a navegar, veure la televisió, parlar pel telèfon mòbil, o jugar als videojocs, sinó també altres activitats com l'estudi, esport, manualitats, lectura, activitats a l'aire lliure,...
4. Establir amb ells una relació de confiança que ens permeti parlar i dialogar de forma sincera i oberta.
5. Fer-los conscients de la diferència entre ús i abús (fer-los conscients del temps que empren).
6. Tindre en compte la importància de la nostra manera d'actuar. Els nostres fills ens tenen com a models i tendeixen a imitar les nostres pròpies conductes.
7. Ajudar-los a desenvolupar una adequada autoestima i unes bones habilitats socials que els permeten el desenvolupament d'unes satisfactòries relacions interpersonals.
8. La sala d'estar és el lloc més adequat perquè els nostres fills gaudisquen de les noves tecnologies, se'ls educa a compartir el seu ús amb més persones, i que tinguen una comunicació fluïda amb els pares sobre elles. No proposem les noves tecnologies en el saló solament per a controlar, sinó per a compartir el seu ús.
9. És convenient conèixer l'actitud respecte a les noves tecnologies dels pares dels amics dels nostres fills: a què tenen accés, quin és el nivell de supervisió, etc.
10. Hem d'atendre tant a l'aspecte quantitatiu (quant temps ho utilitzen) com al qualitatiu (en quin moment, amb quina finalitat).

ESPECÍFIQUES:

	Retardeu al màxim l'edat de possessió.
	Feu que els menors assumisquen la responsabilitat del cost de les trucades: fomentar que facen tasques extres per a aconseguir diners per al saldo (no per les seues activitats obligatòries).
	Pacteu el model de mòbil: cercar un terminal adequat per a la seua edat.
	Marqueu límits a la "personalització" del telèfon (compra de melodies, fons i logos, carcasses, fundes).
	Delimitau els espais d'ús.
	Eduqueu en seguretat: no donar el nombre a ningú que no coneguen, no passar fotos, no contestar els missatges de qui no coneguen, no respondre a trucades de nombres ocults, etc.

	Quan anem a la tenda, interesseu-vos per conèixer els seus jocs favorits.
	Seleccioneu alguns jocs amb valor educatiu i jugueu amb ells.
	Seleccioneu aquells que s'ajusten a la seua edat, informant-nos del nivell de violència, contingut i les habilitats requerides pel joc.
	Jugueu amb ells als seus jocs favorits, compartint emocions i transmetent els nostres punts de vista.
	No deixeu que els utilitzen si estan molt cansats.
	Potencieu que els utilitzen en companyia d'amics. Intercalar descansos freqüents i regulars (cada 15-30 minuts)
	No portar-los al carrer encara que no sempre siga fàcil ni còmode.
	El joc individual no ha d'aïllar de l'activitat social.
	Quan impedim que utilitzen una videoconsola, no hem de fer-ho únicament com un càstig, sinó com un costum sa.



Eduqueu en l'ús d'Internet com a font d'informació i formació.



Sense alarmar, ensenyeu a no acceptar missatges ni arxius de desconeguts, no poden donar dades, manar missatges ni parlar amb persones estranyes, i en cas de dubte davant l'aparició d'un desconegut que ens crida i ens demane ajuda.



Instal·lar filtres de contingut.



Parlar d'Internet amb els nostres fills: l'actitud negativista dels pares els allunya dels fills i aquests intenten evitar parlar d'aquests temes amb l'adult.



Negociar unes normes de cap on naveguen, com, quan, quant i per què. Aquestes normes poden ser escrites o impreses en un lloc accessible a l'ordinador, i ells han de comprometre's a no eixir del temps i de l'espai que es marque.



En el cas que sol·licite el seu propi blog, negociarem crear un de junts (si tenen l'edat suficient), on ells posen els seus continguts, intentant potenciar el seu vessant creatiu: col·locant redaccions, notícies, dibuixos, etc., i conscienciant-los de no penjar imatges ni dades personals, sinó sobrenoms, avatars, etc. La clau d'accés al blog ha de ser gestionada pels progenitors.



Dedicar temps a veure la televisió amb els nostres fills i parlar amb ells sobre el que s'està veient, ajudant-los, d'aquesta manera, a reflexionar sobre els continguts.



Limitar el temps d'ús. Evitar mantenir-la encesa de forma permanent.



Veure la televisió amb un objectiu concret, no "veure per veure".



No utilitzar la televisió mentre s'està menjant. Aprofitar aquests moments per al diàleg familiar.

QUÈ MÉS PUC FER SI LES RECOMANACIONS ANTERIORS FALLEN?

- ➔ Alterna activitats, per exemple: *"Juga amb el teu germà durant mitja hora i després podràs veure la televisió durant mitja hora"*. Inicialment ha de destinar-se el mateix temps a ambdues activitats, però més endavant es disminuirà el temps dedicat a la seua utilització a favor de l'activitat alternativa. Un altre exemple seria: *"Vols veure el teu programa favorit a les 17:30? Què pots fer fins llavors?"*. Els pares poden suggerir jocs de taula, la lectura d'un llibre, o repassar alguns exercicis escolars.
- ➔ Desenvolupar inventari personal: el menor ha d'elaborar un inventari personal de les coses que ha deixat de fer a causa de la seua addicció, per a després classificar-les en "molt important", "important" o "no molt important". Hem de fer que examine especialment les activitats "molt importants" perquè es faça conscient del que li agradaria recuperar. Fins i tot potenciar la recerca de noves alternatives d'oci.
- ➔ Crear compromisos familiars: que tots els membres de la família junts facen alguna activitat, aconseguint canvis que modifiquen l'ús excessiu. Els pares han d'assegurar-se que els fills comprenen el per què d'aquest canvi.
- ➔ Elogiar cada vegada que es respecte l'horari, o quan ho utilitze menys temps.
- ➔ Utilitzar les noves tecnologies per a estimular la lectura. Alguns programes de televisió, jocs de consoles,... són adaptacions de llibres.
- ➔ Practicar el contrari en el temps d'ús. La tècnica consisteix a trencar la rutina per a adaptar-se a un nou horari. Per exemple, si el primer que fa l'adolescent en alçar-se és comprovar el correu, podem proposar que ho faça després de desdejunar.
- ➔ Abstinència d'una aplicació o servei particular: una vegada s'ha identificat el problema concret, el menor ha de deixar d'utilitzar-ho. Açò no significa que no puga usar altres aplicacions.
- ➔ Usar targetes recordatòries: podem demanar-li al xiquet que faça una llista dels cinc principals problemes causats per l'addicció i una altra amb els cinc principals beneficis de no utilitzar-ho o abstenir-se d'usar una aplicació en concret.
- ➔ Entendre l'ús abusiu de televisió, Internet, telèfon mòbil, o consoles com una possible forma de reaccionar al malestar psicològic. Preguntar-se per què el menor centra la seua vida d'oci i de relacions en aquests mitjans. Tindre una actitud d'escolta activa davant el seu aïllament o forma de relació.
- ➔ Ha entrat en un lloc per a adults. En primer lloc esbrinar si l'entrada ha sigut intencionada o involuntària. Si ha sigut involuntària preguntar-li com s'ha sentit

amb el que ha vist i tractar d'alleujar la seua confusió donant les explicacions pertinents segons el grau de maduresa. Seria fonamental revisar els filtres de contingut.

Si l'entrada ha sigut intencionada hem d'esbrinar les raons que li han mogut a fer-ho, encara sabent que era alguna cosa no apta, ni permesa per a la seua edat. Depenent de la seua resposta actuarem en conseqüència amb les mesures correctores que creguem necessàries. D'altra banda hem d'explicar amb naturalitat les mentides i fantasies que envolten el món de la pornografia, així com donar la pertinent explicació relativa a la sexualitat humana.

RECORDEU...

" NO NECESSITEU SABER COM FUNCIONEN LES COSES PER A EDUCAR SOBRE EL SEU ÚS RESPONSABLE, NOMÉS NECESSITEU SABER QUÈ SÓN I PER A QUÈ S'USEN "

" L'EDUCACIÓ COMENÇA PEL SENTIT COMÚ: SI ADOPTEU MESURES SENSATES, DE LES QUALS ELS VOSTRES FILLS I FILLES SENTEN QUE S'INTERESSEU PER LES SEUES NECESSITATS, ANIREU PEL BON CAMÍ "

**" SEMBRA UN PENSAMENT I COLLIRÀS UN ACTE,
SEMBRA UN ACTE I COLLIRÀS UN HÀBIT,
SEMBRA UN HÀBIT I COLLIRÀS UN CARÀCTER,
SEMBRA UN CARÀCTER I COLLIRÀS UN DESTÍ "**

**" ELS MITJANS NO FAN MAL PEL QUE FAN,
SINÓ PEL QUE NO DEIXEN FER "**