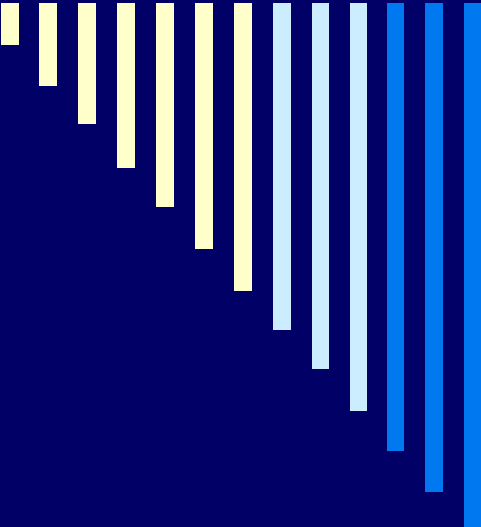



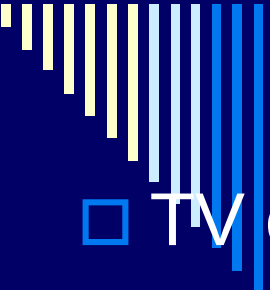
Prevenir una función de todos

J.L. Pedreira Massa

Psiquiatra y Psicoterapeuta de Infancia y Adolescencia

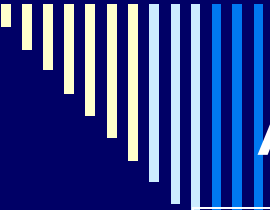
Hospital Infantil Universitario Niño Jesús

Universidad Autónoma de Madrid



Prevenir el consumo de la TV

- ☐ TV en espacio común del domicilio
- ☐ No TV en habitación nin@s
- ☐ Controlar tiempo (< 1h/día, se amplia en fin semana)
- ☐ Control banda horaria
- ☐ Control del tipo de programas
- ☐ Ver conjuntamente TV con hijos
- ☐ Comentario de contenidos con hij@s
- ☐ Es una opción, no un premio ni un juguete
- ☐ Ofertar otras alternativas en tiempo de ocio
- ☐ Control del volumen



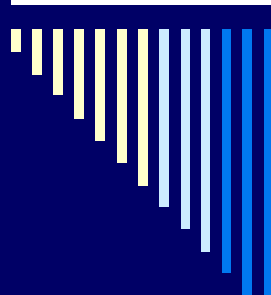
Actitudes preventivas ante TV

- ❑ Evitar destacar la equivalencia violencia con poder, violencia con cotidiano
- ❑ Restringir, drásticamente, tiempo de TV
- ❑ No dejarles ver sol@s la TV (incluye que en habitación de niñ@s no haya TV)
- ❑ Comentar escenas “conflictivas”
- ❑ Seleccionar bien los programas y las horas de emisión
- ❑ Un ejemplo en positivo: “Las tertulias infantiles” del programa “La ventana” de Gemma Nierga



Adicción, Dependencia, necesidad de consumir

- ☐ Control de tiempo de utilización
- ☐ Estar con los chic@s
- ☐ Control y comentario de contenidos
- ☐ Necesidad expresada con anterioridad a la compra
- ☐ Ubicación de PC en espacio común
- ☐ Juegos adecuados a la edad del niñ@
- ☐ Control de utilización de programas
- ☐ Control de contactos
- ☐ ~~Filtros a programas y de acceso~~



¿Qué entendemos por Adicción?

Entendemos... Dependencia, necesidad de consumir

Características de la persona adicta (según los asistentes):

- Se aislan (asocial/despersonalización)
 - Pierden noción del tiempo
 - Falta de autocontrol
 - Irritable, nervioso, descentrado
 - Satisfacción inmediata (búsqueda)
 - Incapacidad de detectar la realidad
 - Valores diferentes (juegos)
 - Ver permanentemente si tengo sms, llamadas...
-
- No saber los peligros

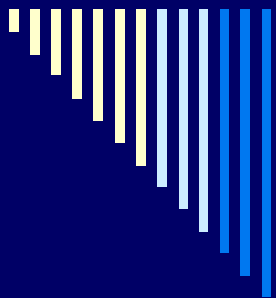


Síntomas de las adicciones conductuales y tecnológicas

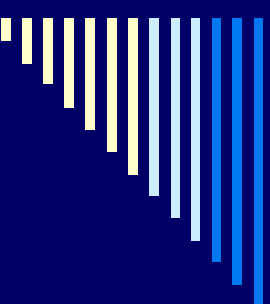
- Incapacidad de control e impotencia.
- Dependencia psicológica: deseo, ansia o pulsión irresistible.
- Efectos perjudiciales graves en diferentes ámbitos para la persona y/o su ámbito familiar y social: trabajo, estudio, ocio.

Otros síntomas:

- Tolerancia y abstinencia.
- Modificación del estado de ánimo.
- Euforia y trance mientras se desarrolla la actividad.
- Negación, ocultación y/o minimización.
- Sentimientos de culpa y disminución de autoestima.
- Riesgo de recaída y de reinstauración de la adicción.

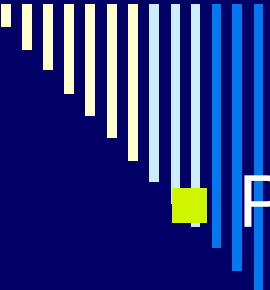


Actuaciones desde la escuela



Actuaciones desde la escuela (según los participantes)

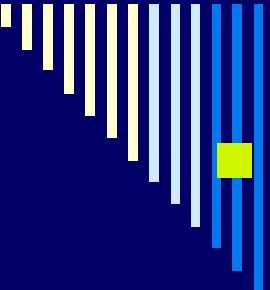
- Informar (escenificar, dramatizar...)
- Que sean responsables de sus herramientas.
- Escuela de padres
- Búsquedas seleccionadas
- Elaboración de materiales
 - Pautas
 - Seleccionar
 - Implicar al grupo
- Blog, moodle, redes sociales (pautas sobre el buen y mal uso)



Sugerencias

■ Para la escuela:

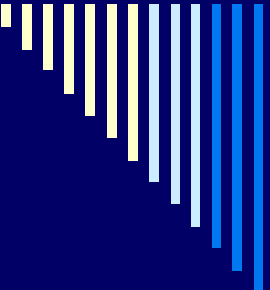
- Encuestas: responder por ejemplo a una pregunta, ¿cómo utilizamos internet, móvil...?
 - Juegos de rol: escenificar situaciones conflictivas en relación a las TIC.
 - Análisis del lenguaje: punto de vista positivo en base a los SMS, messenger y e-mail.
 - Utilización de los recursos tecnológicos educativamente.
 - Clasificar los videojuegos: llevar los que tienen y clasificarlos en apartados para distinguir unos de otros.
-
- Ventajas e inconvenientes del juego online.



Sugerencias

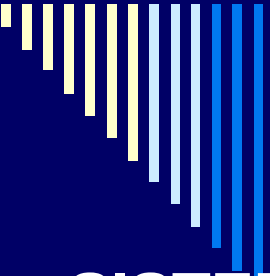
■ Para las familias:

- Participar y compartir.
- Buscar el lugar adecuado.
- Invitar a los amigos.
- Incorporar Internet como medio de estudio.
- Programar horarios.
- Hablar positivamente de Internet.
- Usar programas de control parental.
- Limitar aplicaciones determinadas.
- Reflexionar: balanza de decisiones.
- Sugerir actividades alternativas.
- Entender el exceso como síntoma (evitar juicios de valor).



MEDIDAS DE CONTROL NIVEL ESTATAL

- ❑ Acciones de protección y control de los sistemas multimedia (TV, Internet)
 - ❑ Elaborar programaciones infantiles adecuadas y educativas
 - ❑ Fomentar las Investigaciones en esta área
 - ❑ Propiciar las PRODUCCIONES DE TV que potencien el aprendizaje y eviten los efectos negativos
 - ❑ Promover la INTERVENCIÓN DIRECTA, a través de Organizaciones representativas que fomenten la intervención de padres, educadores y sanitarios en el control de los Sistemas Multimedia
 - ❑ Control de CONTENIDOS Y PROGRAMAS
-



MEDIDAS DE CONTROL SOCIAL

SISTEMA EDUCATIVO

- ❑ *Fomentar los medios y recursos para el uso y desarrollo de programas educativos adecuados*
- ❑ *Preparar al profesorado como “agentes educativos”, expertos en los sistemas multimedia y su aplicación*
- ❑ *Preparar al profesorado como “agentes de detección” de estas nuevas adicciones*

SISTEMA SANITARIO

- ❑ *Potenciar el papel del sanitario como “agente de detección”, mediante su conocimiento del problema*
 - ❑ *Fomentar el papel del sanitario como “agente de apoyo y colaboración” en la terapia personal y social*
-

MEDIDAS DE CONTROL DE PADRES Y FAMILIA

EN GENERAL, aplicar el Decálogo de la Asociación Española de Pediatría. Comunicado del 6-II-2004

ESPECÍFICAMENTE PARA LA TELEVISIÓN:

□ Para niños menores de 2 años: AUSENCIA COMPLETA PANTALLA

□ Para niños mayores y adolescente:

**evitar el “consumo acumulativo” a menos de DOS HORAS/DÍA*

**fomentar el “uso crítico”, estimulando su uso racional*

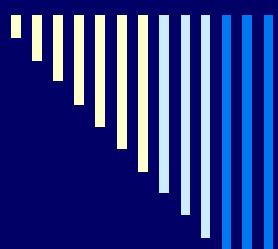
**fomentar el “tiempo de visión compartida”*

**actuar los padres como “explicador” y selector de programas*

**fomentar propuestas alternativas: ejercicios, lecturas, etc.*

**evitar la presencia de medios comunicativos en habitación*





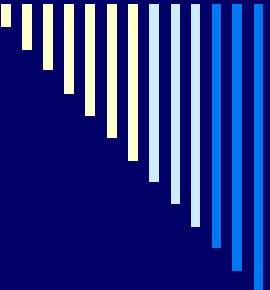
MEDIDAS DE CONTROL DE PADRES

PARA INTERNET

- ❑ *Elegir un lugar comunitario para ordenador y uso de Internet*
- ❑ *Aconsejable los padres sean GUÍAS ELECTRÓNICOS de sus hijos*
- ❑ *Ayudarles a supervisar y orientar sobre el contenido Internet*
- ❑ *Seleccionar los “portales y actividades” que potencian cualidades*

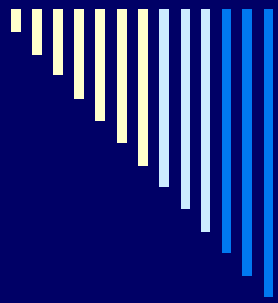
PARA MÓVIL

- ❑ *Evitar la adquisición de las últimas tecnologías que fomentan el uso e incrementan los costes*
 - ❑ *Seleccionar modelos que garanticen “la comunicación”*
 - ❑ *Evitar el uso del móvil en Centros Escolares, etc.*
 - ❑ *Establecer sistemas tecnológicos de control*
-



Páginas web interesantes

- www.protegeles.com
- www.portaldelmenor.es
- www.micueva.es (red social para menores con niveles de seguridad muy controlados)
- www.ciberfamilias.com
- www.guiavideojuegos.es (para padres y docentes)
- www.aporelsobresaliente.com
- www.exprimelared.com



Bibliografía

- Castellana Rosell, M.; Sánchez-Carbonell, X.; Graner Jordana, C.; Beranuy Fargues, M. (Universidad Ramón Llull). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. Papeles del psicólogo, 2007. Vol 28 (3), pp. 194-204.