



ARTÍCULO PARA PADRES 79

“Papis, córtenla con el ‘celu”

Una imagen para pensar. La presencia “ausente” de los padres por el uso del celular es un reclamo frecuente de los más chicos de la casa.

Especialistas advierten del riesgo de invisibilizar a los chicos en pos de la atención absoluta a la pantalla del teléfono. Recomiendan al menos dos horas al día de desconexión y ausencia de pantallas en la mesa.

“Papá está sin estar”, me dicen los pacientes. Lapidaria y con una precisión que asusta, la psicopedagoga infantil Liliana González asegura que en su consultorio ese es el reclamo más generalizado y creciente de los últimos años. ¿Y dónde están los padres que no están? Con el teléfono en la mano. Con el smartphone, pasaporte infinito a la desconexión plena de lo que pasa en el mundo real. Aparato en el que los argentinos consumen, en promedio, cuatro horas diarias de su tiempo y al que miran cada ocho minutos, en el mejor de los casos.

“Es un problema muy serio, los papás no están tomando conciencia de la poca disponibilidad que están teniendo para los chicos por el celular”, apunta Maritchu Seitún, licenciada en Psicología y autora de varios libros sobre crianza. “Al adulto le está costando sostener la conversación”, agrega.

La mejora en la infraestructura tecnológica y los paquetes de datos casi ilimitados a mejores precios han provocado que la conexión al teléfono sea permanente. En el trabajo, durante las compras, mientras se espera un semáforo, mientras se sirve la cena al hijo. Sin advertirlo, su presencia copa todos los espacios, las horas, los lugares. Todo.

“Mi mamá está todo el tiempo mirando el celular. Escribe o pasa el dedo mirando lo de Facebook”, dice Micaela, de 7 años. Asegura que le habla, pero la mamá no responde. “Yo quiero que no lo lleve cuando vayamos a la plaza”, reflexiona.

Son los chicos “chicos”, sin acceso todavía a un celular propio los que reclaman más atención. Los que ya tienen un teléfono propio, ya está: cayeron atrapados, al igual que sus padres. Y harán lo mismo que ellos, sin margen de autocontrol para cortar.

“No podemos sacarles el celular a nuestros hijos”

Consecuencias

La succión absoluta de toda atención adulta tiene dos consecuencias directas, según los especialistas: una es la adicción, presente y futura. Será muy difícil poner límites en edades más avanzadas si el propio adulto no los tiene ante el niño.

“El tema es que los chicos están viendo que los padres no pueden, qué les vas a pedir más adelante que no hagan determinada cosa, si los padres no pueden”, pregunta González. “Los primeros adictos a las pantallas son los adultos y les hemos pasado esa adicción a los niños”, agrega.

La segunda consecuencia es que el niño se siente relegado. “Cuando los adultos prestan más atención a los celulares que a los chicos o cuando cualquier llamado o WhatsApp interrumpe la conversación y no se pueden respetar esos espacios de privacidad y conexión con el otro, los chicos se sienten abandonados”, sostiene Claudia Messing, psicóloga, socióloga y presidenta de la



Sociedad Argentina de Terapia Familiar.

“Los chicos se sienten valiosos y queridos en la medida en que papá y mamá tengan ganas de estar con ellos. Si leo el diario, te contesto; pero si estoy con el teléfono, ni me doy cuenta”, apunta Seitún. Esa invisibilidad que adquiere el entorno cuando la pantalla se lleva el ciento por ciento de nuestra atención es grave cuando el invisible es un hijo. Y con un agravante: se pierde la noción del tiempo. Nunca es un minuto.

¿Qué hacer?

¿Cuál es la receta? ¿Hay manera de encontrar un punto de equilibrio? ¿Prohibimos el celular? ¿Negociamos? ¿Nos escondemos? ¿Hacemos promesas de abstinencia? ¿Las podremos mantener? “Los padres tienen que dejar los celulares cuando llegan a la casa, y retomarlos cuando los chicos se vayan a acostar”, recomienda González, sin ninguna excusa o contemplación. Dice que es tendencia mundial entre los pediatras el reclamar a los padres que los teléfonos se apaguen a las 20.

“Soy absolutamente protecnología, pero hay que tener una o dos horas para presencia total con los chicos” dice Seitún. Considera que el momento de la comida en la mesa se tiene que desarrollar sin tecnología: es la oportunidad para que todos se den cuenta de que se la puede pasar muy bien sin teléfono. Y si fuese sin ninguna pantalla, mejor.

“Hay que dejar los teléfonos y las computadoras a la entrada de casa, ninguna empresa se va a derrumbar porque durante dos horas los empleados estemos ausentes o no estemos en línea. Además, es muy importante también que los demás sepan que no estoy siempre disponible”, agrega.

El saber esperar es una manera de controlar la ansiedad. Para Messing, la solución es algo diferente: prohibir no sirve, dice. *“Hay que plantear el problema, hablar con los chicos –de todas las edades–, decirles cuál es la situación, el malestar que el teléfono les produce a todos si se usa descontroladamente y juntos proponer soluciones y acuerdos sobre el tema”,* sugiere.

Algunos tips para que el celular no nos aisle

Suspender: Hay pediatras que sostienen que, a las 20, los adultos tienen que apagar los celulares y volver a encenderlos recién cuando los chicos se fueron a dormir. Algunos plantean al menos dos horas de abstinencia absoluta.

Cena: La coincidencia es unánime: a la hora de comer, nada de teléfono. Así se disfrutan los alimentos, se comparten tareas y se generan conversaciones en la familia.

Diferenciar: Hay en los chats, muchos mensajes basura: chistes, videos, gifts. Si estamos en familia, priorizar sólo lo importante y dejar para otro momento lo demás.

Pausa: El chat y el “visto” exigen una respuesta inmediata. Hay que hacer saber al resto que no siempre podemos responder al instante.

Planteo: Conversar con los chicos la situación, exponer el problema y buscar soluciones consensuadas.

Jerarquías: Los padres son los que deben controlar su dependencia a la pantalla primero, y la de los chicos en segundo lugar. Pero es posible que, por razones de trabajo o lo que fuese, el adulto necesite consultar el teléfono. Los chicos también tienen que entender la diferencia.