

Familias y expertos aplauden prohibir las redes a menores de 16

Psicólogos, psiquiatras y pedagogos coinciden en que la medida ya era "urgente y necesaria", pero piden a las familias que continúen alerta

SONSOLES ECHAVARREN
Pamplona

Un aplauso unánime. Es el que comparten familias y expertos de la educación y la salud física y mental ante la propuesta del Gobierno español para prohibir el uso de las redes sociales en menores de 16 años. Un compromiso que se adelantó el martes en la Cumbre Mundial de los Gobiernos, celebrada en Dubái, con el fin de hacer frente al que el presidente Pedro Sánchez calificó como "salvaje oeste" en el que se "toleran los delitos". Asociaciones de familias y los profesionales consultados coinciden en que en la prohibición era "urgente y necesaria" porque la situación ya se está "yendo de la manos". Aunque instan a padres, madres y educadores a continuar en "alerta" y a "establecer límites". En las líneas que siguen aportan su visión la psiquiatra de infancia y adolescencia de la Clínica Universidad de Navarra Azucena Díez; la doctora en Psicología y terapeuta familiar y de pareja Olatz Ormaetxea; la pedagoga impulsora de 'Padres formados', Leticia Garcés; y la presidenta de la Asociación Adolescencia Libre de Móviles en Navarra (AlmNA), Susana Heredia Sánchez, madre de tres hijos.

Prohibición **necesaria**

"Tarde o temprano iba a llegar. Nos alegramos de que se plantee ya y de no seamos uno de los últimos países europeos en hacerlo", apunta la presidente de AlmNA. Sin embargo, lamenta que se trate de una solución difícil de aplicar "por el poder del dinero detrás de las tecnológicas" y fácil de saltar. "Conectarse a través de un sistema que simule hacerlo desde otro país donde no se regule sería suficiente para burlar la restricción". Por eso, sugiere otras soluciones, que ellos llevan tiempo demandando: como prohibir los teléfonos inteligentes en Secundaria. Una opinión similar sostiene la psicóloga Olatz Ormaetxea. "Era necesario porque ya están faltando límites por parte de los padres. Una medida así puede proteger la salud mental y emocional de los menores", insiste al tiempo que recalca que ella es más partidaria de "educar que de prohibir". "Aunque en este caso puede ayudar a algunos padres que se ven desbordados". Como muy "favorable" califica también la medida la pediatra y

psiquiatra Azucena Díez. "Lo importante es que tanto las familias como la sociedad se comprometan porque los menores van a falsificar sus edades. Los padres, mediante sistemas de control parental, tienen que seguir supervisando. Los problemas derivados de un mal uso los asumirán los padres". Para la pedagoga Leticia Garcés prohibir algo que necesita ser regulado siempre resulta positivo. "Nos permite decidir a qué edad ese adolescente tiene más capacidad para hacer un buen uso de las redes sociales o del contenido de Internet". Pero la prohibición, añade, debe llevar aparejado el "compromiso" de dotar al menor de "las competencias requeridas para cuando ya tenga 16 años". "Prohibir como medida de protección es necesario siempre que se capacite a ese menor a hacer un uso seguro y responsable de las redes cuando tenga la edad".

Ansiedad y baja autoestima

Desde hace tiempo existe evidencia científica de que el mal uso o abuso de las redes sociales supone un "impacto de alto riesgo" para los menores. La Asociación Española de Pediatría ya lo advierte y la psiquiatra Azucena Díez se refiere a artículos publicados en la revista Anales de pediatría sobre el impacto de las pantallas en la salud mental. "Se observa un deterioro en diferentes aspectos de la salud". Y cita problemas de neurodesarrollo, cálculo, lectoescritura, alteraciones del sueño, baja autoestima (al ver unas realidades falsas), mayor riesgo de ansiedad, depresión, problemas en la vista, obesidad, falta de ejercicio, dificultades para relacionarse de tú a tú... "No es solo lo que hacen sino lo que dejan de hacer", insiste Díez. Susana Heredia recuerda que los menores "se están lanzando a relacionarse en el mundo digital, cuando todavía están aprendiendo a hacerlo en el mundo físico". Una situación, recalca, que les impide desarrollar la empatía, al no poder tener delante a la persona a la que puedan estar dirigiendo mensajes duros. La ONG Save the children subraya que el 44 % de los jóvenes no encuentra amabilidad en Internet. "Son entornos donde no queremos que nuestros hijos crezcan". Olatz Ormaetxea critica los ideales de vida que se muestran en las redes. "Les genera baja autoestima porque su yo ideal no

SUS FRASES



Olatz Ormaetxea

TERAPEUTA FAMILIAR Y DE PAREJA

"La prohibición va a ser un apoyo para los padres pero a largo plazo hay que saber poner límites"



Leticia Garcés

PEDAGOGA

"Los adultos que se hacen pasar por menores en las redes les 'conquistan' y les piden fotos íntimas"



Azucena Díez

PSIQUIATRA INFANTIL

"El abuso de pantallas genera problemas de cálculo, lectoescritura, ansiedad, vista, obesidad..."



Susana Heredia

ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

"Muchas familias les dan móvil a sus hijos para que no se sientan excluidos y para sobreprotegerlos"

se corresponde con lo que la realidad les impone. Genera frustración, dependencia y alto riesgo de ansiedad y depresión".

Ideación **suicida**

La presidenta de AlmNA insiste en el que mal uso de las redes sociales también afecta a los adultos. Y recuerda que, según Unicef, las conductas de riesgo de los menores se incrementan en las familias donde los progenitores sacan habitualmente el móvil en las comidas. "También existen muchas familias con miedo a que su hijo sea el raro, quede excluido... Cuando lo que ocurre es que muchas veces la exclusión se multiplica con las redes ('ciberbullying', hacer el vacío...) "También deberíamos preguntarnos sobre la necesidad de sobreprotección y de tener geolocalizados a los hijos". Leticia Garcés ha visto en su consulta casos de intento de suicidio con autolesiones y de 'grooming' (adultos que se hacen pasar por menores). "Estas personas te hacen sentir especial, lo que te genera dopamina. Pero cuando ya te han conquistado, te piden fotos íntimas. Si no se las envías, te hacen sentir culpable porque te acusan de no confiar en ellos". Azucena Díez insiste en que todos los menores (los que acuden a consultas de salud mental y los que no) corren un riesgo importante de ser víctimas de abusos ("el ciberbullying es más fácil desde el anonimato"). Existen, añade, cuentas para perder peso. "Te inducen a comer hielo, chupar limón, darte duchas de agua fría... Consejos absolutamente maléficos". En esta misma línea, proliferan los grupos que fomentan la ideación suicida, subraya Garcés. "Si alguien manifiesta esta idea no va a encontrar a quien se la quite de la cabeza, sino una comunidad que le refuerza". Ormaetxea concluye que el 'ciberbullying' es un arma arrojada. "Cuando algo se cuelga en las redes, su impacto es mayor y se perpetúa". Por todo, insisten, hay que educar en el uso de redes y seguir poniendo límites.

Una niña maneja un teléfono móvil inteligente
FREETICK

