

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 18 DE FEBRERO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LOS PADRES Y LA TECNOLOGIA**

La crianza de los hijos es una de las profesiones más extenuantes que, una vez que empieza, no debe detenerse hasta que los hijos sean mayores y maduros. Este trabajo **va más allá del cuidado físico que requiere cualquier vida de un ser humano, sino también del vínculo afectivo que se genera a lo largo de los años del desarrollo familiar e individual.**

Es este vínculo afectivo el que brindará a los niños los recursos necesarios para superar retos y obstáculos en un futuro (cercano y muy lejano). Se trata de una conexión entre padres e hijos que fomentará sensaciones de seguridad y confianza tanto en sí misma como en el medio ambiente. Este amor natural y humano manda mensajes a un receptor, nuestros hijos, acerca de lo valiosos que son tanto para los padres como para el mundo entero; acerca de la convicción en la declaración de ser merecedor y proveedor de un circuito de afecto.

No obstante, en los últimos años, la **influencia de la tecnología ha provocado estragos graves en el desarrollo emocional (e inclusive neuronal) de las nuevas generaciones.** Esto se debe a la **falta de interacción entre padres e hijos, donde los primeros tienden a vincularse primordialmente con sus dispositivos móviles.**

Cada vez es más el tiempo que pasan los padres “conectados” a sus aparatos electrónicos ya sea por trabajo o por diversión.

La tecnología tiene un lugar importante en nuestras vidas, nos permite trabajar, disfrutar, acercarnos a personas que están lejos, **pero también puede alejarnos de los que están cerca, como por ejemplo nuestros hijos.**

El uso excesivo de la tecnología puede ocasionar accidentes en los niños debido a que sus padres no los cuidan bien por estar sumidos en sus teléfonos, tabletas, computadoras. etc.

En el hogar es común que cada miembro de la familia esté “enchufado” a su pantalla y que no haya interacción con el resto, esto a su vez ocasiona que las familias no se comuniquen acertadamente y cuando en una familia hay falta de comunicación empiezan los problemas. Conectarse a un dispositivo tecnológico puede ser la excusa para no pensar en la problemática familiar.

**Motivos por los que la tecnología puede alejarte de tus hijos.**

**No salir a jugar con ellos.**

Los padres prefieren darle a sus hijos juegos de videos, tabletas e incluso la televisión, para que estén quietos y no los molesten o para evitar salir con ellos a jugar ya sea al parque o fuera de la casa. Esto solo genera adicción y hace que los niños dejen de lado otras actividades como, por ejemplo, jugar al aire libre, con juguetes o simplemente pasar más tiempo con sus padres.

## **No consolar a tu hijo.**

Muchas veces se utiliza la tecnología para consolar a los más pequeños, si lloran o se enojan se les pone un dibujo animado en la televisión o un juego de videos. De esta forma, los niños no solo dejan de experimentar algunos sentimientos, sino que dejan de acudir a sus padres por consuelo cuando se sienten mal.

## **Impedir el uso de tecnología como castigo.**

Algunos padres establecen como castigo el retiro del acceso a internet o al uso de la tecnología como penalización por mal comportamiento, por tener malas notas, o por algún otro tipo de mala actitud. Sin embargo eso no es bueno por que cuando el hijo se porte bien creará que puede hacer uso de la tecnología cuando él o ella quieran.

## **Buscar todo en internet.**

Cuando los hijos preguntan por algo lo más fácil para los padres es decirles que lo busquen por internet, está bien que internet se utilice como una fuente de información, pero cuando se deja de consultar a los adultos y se sustituye un diálogo por una búsqueda online puede ser un problema.

Por otro lado, muchas veces encuentran más información de la que pueden asimilar y/o entender.

## **Usar los celulares a la hora de la comida**

Hay tiempos para cada actividad, la hora de la cena o almuerzo por ejemplo, es un momento para compartir en familia, para hablar y disfrutar juntos. No se debe usar el celular o los aparatos electrónicos mientras se hacen estas cosas. Los padres Deben de evitar que la tecnología les quite

esos espacios tan preciados y que a largo plazo los hijos atesoraran como algo que disfrutaban en familia.

### **No prestarles atención a tus hijos por estar en el celular**

Hay algo que nunca vas a poder devolver: **el tiempo que pierdas mientras tus hijos crecían**. Sus risas, sus juegos, sus frases ingenuas. De repente ellos crecen y no hay marcha atrás. Serán entonces los hijos quienes ignoren a los padres y los padres quienes intenten llamar la atención de los hijos. Serán ellos, tus hijos, quienes se conecten a las redes y se aíslen del mundo. Tal y como vieron que hacían sus padres. Y no hace falta que pase mucho tiempo, cada vez es más normal ver a niños pequeños con celular en la mano.

Para evitar estas situaciones es importante que prestes atención a los tiempos de transición: el camino a la escuela o al hogar, la hora de ir a la cama o de sentarse a la mesa a comer. Esos pequeños momentos brindan contacto físico, sensorial, emocional, interrelacional. Acércate a tus hijos para decirles buenas noches (sin el teléfono móvil como compañero eterno). Es el tiempo para generar un vínculo de bienestar, seguridad y amor con los seres que quieres, cuidas y educas.

Recuerda que los tiempos no regresan y se pasan volando, si te da trabajo desprenderte de la tecnología, para estar con tus hijos, estamos hablando que existe una codependencia y necesitas ayuda psicológica, hay personas que no solo pierden a sus hijos, también a la pareja, familia y trabajo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**