



Dando valor al tiempo libre de nuestros hijos



No es una novedad para ninguno de nosotros que las pantallas tienen un atractivo para nuestros hijos con el que es difícil competir. La pandemia ha potenciado aún más su uso y ha multiplicado el número de horas que los menores pasan en internet. La utilización adecuada de la red tiene innumerables ventajas; el abuso, como en la mayoría de las facetas de la vida, perjudica enormemente a niños, jóvenes y adultos.



Podríamos decir que hemos asumido esta realidad con cierta resignación, como si no pudiéramos hacer otra cosa que observar impotentes y aceptar que las cosas “son así”. Aunque el mundo que rodea a nuestros hijos es incuestionablemente digital, es posible intervenir como padres para que su vida sea plena y no se vea condicionada o truncada por lo que, en un porcentaje cada vez más elevado de casos, puede llegar a convertirse en una adicción.

De la misma manera que cuidamos con mimo y dedicación de su bienestar en infinidad de aspectos (una alimentación adecuada, ropa, una cama confortable, material escolar, atención sanitaria...), hemos de cuidar con el mismo esmero lo que los alimenta de otro modo (lo que escuchan, lo que ven y el tiempo que dedican a cada cosa). Intervengamos con decisión y con la certeza de que estamos haciendo lo que debemos como padres:

- Podemos **evitar la exposición constante** de nuestros hijos a las pantallas desde pequeños: esto, aunque a veces es incómodo (porque tener a un niño delante del móvil en una terraza nos da “calidad de vida” por unos minutos y podemos tomarnos la cerveza con tranquilidad), sí lo podemos hacer. Con uno o dos años no es la sociedad la que nos arrastra, somos nosotros como padres los que decidimos leerle un cuento, entretenerle con juguetes o ponerle en el móvil un capítulo de su serie favorita.



- Podemos **establecer límites** en el tiempo de uso de la pantalla desde que comienzan a usarla: ya sea la televisión, la tablet, el ordenador o el móvil, y cuanto antes mucho mejor.
- Podemos / debemos **vigilar** los contenidos a los que accede en cualquiera de estos dispositivos.





- Podemos **retrasar la entrega del móvil** y pensar qué regalos podrían llenar a nuestros hijos en su cumpleaños, en su Comunción, en Reyes... más allá del móvil. La edad media legal para el uso de redes sociales son los 14 años. Si necesita comunicarse con nosotros con un dispositivo móvil antes de esa edad, quizá no sea necesario que este tenga acceso a internet.



- Podemos **ofrecer alternativas de ocio**, opciones para ocupar el tiempo: hay infinidad de actividades que se pueden realizar, con o sin coste, y con las que podemos crear aficiones que ojalá permanezcan en sus vidas; de no ser así, deberemos poner en marcha todos nuestros recursos para continuar poniendo en sus manos oportunidades que impidan que su única opción tras terminar las tareas escolares sean los cascos, el ordenador, la tablet o el móvil: deporte, scouts, actividades en contacto con la naturaleza (en familia o con niños / jóvenes de su edad), pintura, fotografía, lectura, actividades solidarias...

- Podemos **desinstalar a nuestros hijos de la comodidad** y romper sin miedo ese momento de pantalla sin que sintamos que estamos cometiendo la mayor de las osadías al pedirles que miren más allá y echen una mano en casa, se sienten a jugar con sus hermanos, bajen la basura o pasen un rato en familia sin más. De no hacerlo, el aislamiento crecerá y nos resultará cada vez más difícil atravesar esa puerta cerrada tras la que se encuentran.



Si estamos seguros de que “algo” falta o sobra en las vidas de nuestros hijos, no dudemos en actuar con decisión. Hagamos todo lo posible para que el puzzle de sus vidas esté lo más completo posible.

