

MI MAMÁ SIEMPRE ESTÁ EN EL CELULAR

Esta semana hable con una adolescente que presentaba señales de depresión según su mamá. La muchacha me comentó: "Claro que estoy triste porque cuando voy a un restaurante o cuando llego a casa o cuando me voy a acostar, mi mamá no se desprende de su celular. No existo para ella. Son más importantes sus amigas que yo".

¿Podemos imaginar el conflicto emocional interno que viven nuestros hijos cuando ven que sus padres están más preocupados en sus celulares que en ellos? Nacen sentimientos de tristeza, coraje y soledad contra sus padres y contra ellos mismos: "No valgo y soy poca cosa para ellos". El mensaje de los padres es muy claro: "En este momento eres menos importante que mi teléfono". Entiendo que los padres no siempre estamos a la disposición de nuestros hijos al 100 por ciento. Es muy saludable para ellos cierta independencia, pero muchos padres se pasan más de 5 horas diarias en su celular y es tiempo que su familia.

El uso de la tecnología no es un problema exclusivo de adolescentes y jóvenes, sino de adultos y papas. Debemos ser conscientes de que las distracciones son diferentes que hace 50 años. Recuerdo en mi niñez había radio, televisión y muchos libros para leer. Los horarios de uso de la tecnología eran muy reducidos. Los programas infantiles empezaban alrededor de las 4 de la tarde y para las 8 de la noche nos íbamos a dormir porque empezaba la programación de adultos. En casa solamente había un teléfono y el uso era breve y por necesidad. La televisión era la mejor excusa para reunir a la familia. Hoy la tecnología es la mejor excusa para separar a la familia. Antes nuestras mamás tenían grandes problemas para meternos a la casa y ahora tienen grandes problemas para sacar a sus hijos de sus recámaras.

Un estudio realizado por el Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics reporta que el uso del celular por los padres en tiempo de familia causa interacciones negativas con sus hijos.

Jenny S. Radesky, pediatra del Centro Médico de Boston, afirma que el 70 por ciento de los adultos usa sus teléfonos durante la comida. Además, el 54 por ciento de los niños piensa que sus padres pasan demasiado tiempo en sus celulares y el 32 por ciento dice sentirse "menos-preciado" cuando sus papas usan sus teléfonos.

Algunos consejos para evitar el aislamiento tecnológico de los padres:

- Si queremos que nuestros hijos no sean adictos a la tecnología, nosotros somos el primer ejemplo.
- Establecer reglas de no uso del celular durante tiempos de familia como comidas o reuniones. Aunque esta norma es más dura para los padres que para los niños.
- Instalar aplicaciones como "Moment" o "Quality Time" para sensibilizar sobre el uso de tiempo real del teléfono. Mis alumnas universitarias se sorprenden cuando descubren el tiempo real que pasan en el celular: "Pensaba que lo usaba 3 horas diarias, pero con esta aplicación me doy cuenta que estoy más de 8 horas. ¡Cuánto tiempo perdido!".