

'I Congreso de Educación y Familia' de Diario de Navarra (II)

JAVIER ROYO PSIQUIATRA DEL CENTRO DE SALUD MENTAL INFANTO JUVENIL 'NATIVIDAD ZUBIETA' DE SARRIGUREN

“Los menores adictos a pantallas dejan de hacer deporte o salir con amigos”

Por estar conectado durante horas a redes sociales o videojuegos, un niño o adolescente no se convierte en un adicto. De hecho, solo el 10% de los que las utilizan lo son. Así lo asegura este psiquiatra en el congreso de DN

SONSOLES ECHAVARREN

Pamplona

Adolescentes tumbados en su cama con el móvil. Consultando las redes sociales o viendo series. Niños que solo quieren jugar al 'Fornite', el videojuego de moda, y a los que ya nos les apetece quedar con sus amigos para disputar un partido de fútbol. O pequeños que ven dibujos animados en la televisión mientras sus padres teletrabajan. Son realidades que están ahí. En nuestras casas. Y, que a veces, nos hacen pensar: “Mi hijo es un adicto”. Sin embargo no es oro todo lo que reluce. O así lo cree el psiquiatra de niños y adolescentes Javier Royo Moya. “Hay que diferenciar el uso, el abuso o la adicción a las pantallas. Y desmitificar la adicción”, asegura. Este zaragozano y especialista en el centro de salud mental infanto juvenil Natividad Zubieta de Sarriguren imparte una conferencia sobre estas cuestiones. Y lo hace en el 'I Congreso de Educación y Familia' de Diario de Navarra, que empieza hoy. Este y el resto de las ponencias y mesas redondas se podrán seguir gratuitamente en la web del periódico en cualquier momento y durante una semana.

Las pantallas son el 'caballo de batalla' de todas las familias. ¿Qué diferencia hay entre uso, abuso y adicción?

Hay una declaración de la Organización Mundial de la Salud (OMS) que dice que, por debajo de los 2 años, los niños no deben utilizarlas. Que entre los 2 y los 5, un máximo de una hora al día. Y de los 5 a los 16, dos horas, sumando el tiempo de televisión, ordenador, móvil y videojuegos. Yo me río y digo: “¡Pero si esto no lo hace nadie!” Entiendo que el uso normal es el que no entraña ninguna repercusión para la vida. En el que el niño no

SIGNOS DE ALERTA

Se pone agresivo al dejar la pantalla. Si tu hijo no soporta la frustración de dejar de jugar, te insulta o da portazos, ¡jojo! Puede estar desarrollando un comportamiento adictivo

Se encierra en su cuarto y no sale. Si se convierte en un extraño en casa, solo sale de su habitación para comer y a deshoras, deja de practicar el deporte que hacía y de salir con sus amigos porque prefiere quedarse con los videojuegos, puede desarrollar adicción

No duerme. Si se conecta de madrugada y se despierta tarde

deja de salir, de jugar, de hacer deporte... El problema viene cuando el uso es excesivo. Un concepto que también es matizable. Para unos padres, media hora puede ser excesiva; y a otros, cuatro horas les parece poco. Pero no medimos la adicción en función del número de horas que se está ante las pantallas sino por la repercusión. ¿Qué quiere decir?

Pues que la adicción se genera cuando hay un trastorno. Es decir, si yo tengo fobia a montar en ascensor pero vivo en un pueblo donde la altura máxima es de dos pisos, esa fobia no me repercute en mi vida. Lo mismo ocurre con los adolescentes que se ponen a régimen. Solo un porcentaje pequeño va a desarrollar una anorexia. El resto se aburrirá y dejará la dieta. Con las pantallas ocurre lo mismo. No todo es adicción.

¿Pero cuántos son adictos?

En un estudio que se hizo sobre el uso de videojuegos en adolescentes durante seis años, se concluyó que el 72% tenía un uso excesivo discreto; un 18%, un uso excesivo



El psiquiatra de niños y adolescentes Javier Royo Moya, en un pasillo del centro de salud mental infanto juvenil de Sarriguren. Trabaja para el SNS desde hace 22 años, después de especializarse en Londres. EDUARDO BUXENS

franco; y solo el 10% eran adictos. Es decir, que el 90% de los menores, aunque jueguen muchas horas, no tienen adicción.

Más tímidos, más riesgo

¿Cómo podríamos saber los padres si nuestros hijos tienen más o menos riesgo de convertirse en adictos a las pantallas?

El mayor riesgo se da entre quienes tienen más dificultades para socializarse. Porque sufren acoso escolar, presentan una timidez excesiva o carecen de un grupo social estable. Como no quieren salir, pasan más tiempo en casa con pantallas. También los impulsivos, los que no soportan la frustración. En algunos casos, los padres temen desenchufarles las pantallas por su reacción.

¿Y qué signos de alarma debemos contemplar?

Yo destacaría tres. Que el menor no quiera hacer actividades que antes practicaba (deporte, salir con sus amigos) y que sea un extraño en casa, todo el día metido en su

SUS FRASES

“El confinamiento ha aumentado el número de horas de uso de pantallas pero no las adicciones”

“En la consulta, vemos ahora más casos de ansiedad y depresión. Es un momento complejo para los adolescentes”

habitación. Que se comporte con agresividad al quitarle una pantalla (que insulte a los padres, dé portazos...) O que cambie los patrones de sueño (se acueste de madrugada por seguir conectado y se despierte tarde).

¿Algún consejo para las familias para prevenir estas situaciones?

Lo más importante es establecer prioridades. No tiene sentido que un menor salga del colegio y se ponga a jugar nada más llegar a casa.

Lo primero que tendrá que hacer son las tareas escolares o las domésticas. Si le permites que se tire horas jugando y luego, si es caso, que haga la tarea, potencias un problema. Dicho esto, quiero aclarar que ni los videojuegos ni las redes sociales son malas 'per se'. Solo si te dominan. Es irreal pensar que un adolescente no va a tener contacto con ninguna red social. Para las familias, la clave no es tanto el tiempo de exposición sino que no se restrinjan otras actividades. ¡Marca esos aspectos para que no se descontrolen!

En las consultas de salud mental, ¿están viendo más casos de adicción tras el confinamiento?

La pandemia ha aumentado los trastornos. Pero no diría que hay más adicción a las pantallas. Mucho más han aumentado los cuadros de ansiedad y depresión. Para los adolescentes, este es un tiempo terriblemente complicado y debemos empatizar. ¡No podemos pretender que estén con nosotros todo el tiempo! ¡Deben tener su autonomía y lugar!



Congreso de 'Expofamily'. Sonsol Echavarren (izda), periodista responsable del área de familia de DN, e Irene Arrondo, directora de Expofamily, con el cartel del congreso que han organizado de manera 'online'. EDUARDO BUXENS

Las conferencias y mesas redondas, desde hoy, gratis y a través de Internet

Seis conferencias y una mesa redonda sobre los temas que más interesan a las familias con hijos de todas las edades. Desde la lactancia y la crianza de los primeros años a cómo 'lidiar' con un adolescente. O los efectos colaterales de la pandemia, sobre el sedentarismo y la obesidad o el abuso y adicción a las pantallas (ver entrevista superior). Sin olvidar la 'nueva escuela', cada vez más tecnológica o cómo jugar con nuestros hijos en casa o al aire libre.

Son los temas que se podrán ver a partir de hoy en el 'I Congreso de Educación y Familia', organizado por Diario de Navarra, dentro de la iniciativa 'Expofamily'.

Las personas interesadas podrán acceder gratis a la web del periódico (www.diariodenavarra.es) o directamente a la de Expofamily (www.expofamily.es) para ver los vídeos o escuchar los podcast de las ponencias que más les interesen. En el momen-

to que quieran a lo largo de la próxima semana. Además, se han organizado varios sorteos (consultar bases en la web) de materiales relacionados con las familias.

Y MAÑANA...

■ Información sobre la mesa redonda de cómo viven la pandemia en centros de educación especial