

Elogios para *El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico*

El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico es una lectura obligatoria para padres, abuelos, vecinos o amigos. La era electrónica nos ha traído los asombrosos prodigios de la televisión y la tecnología de las computadoras, pero también los riesgos para el desarrollo social e intelectual de nuestros hijos. Este libro te informa e incluso puede que te alarme, pero también te mostrará cómo los hijos pueden disfrutar las pantallas sin volverse adictos a ellas.

—**MEL CHEATHAM, M. D.**, profesor de neurocirugía

Como madre de seis hijos, ahora comprendo más que nunca la importancia de conectarse de manera real con gente real. Para quienes crecimos con teléfonos de cables y amigos por correspondencia, es natural preocuparse por los efectos que produce en nuestros hijos un mundo tecnológico. Por suerte, Arlene Pellicane y el doctor Gary Chapman ofrecen un consejo sólido para los padres acerca de cómo enseñar a los hijos habilidades sociales fundamentales, y cómo fijar límites realistas para el entretenimiento electrónico. ¿Necesitas ayuda para enseñar a tus hijos a comunicarse, interesarse y sentir empatía por otros? ¡Este es el libro que estabas esperando! Investigación completa, consejo sólido y pasos para el éxito, ¿qué más se puede pedir?

—**TRICIA GOYER**, autora de 40 libros y éxitos de librería de *USA Today*, entre los cuales está *Lead Your Family Like Jesus*

El advenimiento del mundo digital ofrece una tecnología que supone un enorme desafío para los padres. A raíz de esto, nuestros hijos pasan más tiempo frente a una pantalla de computadora o un teléfono inteligente que en interacciones sociales saludables, y las consecuencias para la salud emocional de nuestros hijos son aterradoras. La investigación aquí presentada es muy clara: estamos reprogramando el cerebro humano con efectos perjudiciales a largo plazo.

El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico identifica con toda claridad los riesgos que enfrentan nuestros hijos. Ofrece consejos prácticos y técnicas validadas científicamente para protegerlos de los efectos dañinos del uso excesivo de las pantallas. Altamente recomendado.

—**ARCHIBALD D. HART**, autor de *La invasión digital*

¿Cómo lograr una crianza esmerada de los hijos en un mundo tecnológico? Es una de las preguntas de nuestro tiempo, y *El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico* abunda en respuestas sabias y prácticas. Todos los padres que buscan nutrir la vida espiritual de sus familias en esta era digital, independientemente de sus creencias o filosofía, sacarán provecho de esta lectura.

—**WILLIAM POWERS**, autor de *La comunicación interpersonal como necesidad*

¡No es demasiado tarde! Puedes rescatar a tus hijos de su tecnología y ayudarles a aprender por qué y cómo ser sociable. Sin habilidades sociales serán infelices, solitarios, estarán confundidos, enojados, engañados, deprimidos e insatisfechos. Ya sabes que esta es una gran problemática actual y me alegra que te preocupe. En *El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico*, Chapman y Pellicane comparten ideas que te ayudarán a entablar conversaciones constructivas con tus hijos y a implementar cambios realistas y significativos para que ellos pasen menos tiempo frente a la pantalla y más cultivando amistades.

—**KATHY KOCH**, fundadora y directora de Celebrate Kids, Inc., y coautora de *¡Los hijos no tienen que ser perfectos!*

Si piensas que tu hijo es inmune a la adicción a las pantallas, reconsidera. Este libro escrito por mis leales amigos Gary Chapman y Arlene Pellicane es una píldora de realidad que muchos padres de la era moderna necesitan tomar.

—**DR. KEVIN LEMAN**, autor de éxitos de librería del *New York Times*, entre los cuales está *Cría hijos sensatos sin perder la cabeza*

Un libro oportuno y práctico que aborda uno de los mayores dilemas de la crianza: ¿Cómo vivir en este nuevo mundo tecnológico? Este libro dará a los padres la confianza para fijar límites y crear una atmósfera donde se usa la tecnología de forma constructiva.

—**TED CUNNINGHAM**, pastor y autor de varios libros, entre los cuales está *El poder del hogar*

En esta era de tecnología y acceso tecnológico sin precedentes, no creo que exista un recurso más útil e importante para los padres que *El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico*. Si bien el libro reconoce los aportes positivos de la tecnología, sirve como manual para educar a los padres acerca de los efectos en nuestra vida del exceso de tiempo frente a la pantalla. Presenta alternativas creativas y aliento para recuperar nuestros hogares de la invasión digital. Muy recomendable.

—**KRISTEN WELCH**, autor de *Rhinestone Jesus* y del blog *We Are THAT Family*

El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico es una lectura imprescindible para lograr, con sabiduría, maximizar lo positivo y minimizar el efecto negativo sobre la vida y el amor en un mundo digital en permanente cambio.

—**PAM AND BILL FARREL**, codirectores de Love-Wise; autores de *El lenguaje secreto de las parejas exitosas*

Imagina a un niño de dos años que toma el teléfono de su madre y desliza su dedo por la pantalla. No es difícil de imaginar, ¿no es así? ¿Qué tiene de malo esa imagen? ¿Qué tiene de bueno? Arlene Pellicane y el doctor Gary Chapman te ayudarán a contestar ambas preguntas. *El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico* es una lectura imprescindible para los padres y abuelos de hoy.

—**KENDRA SMILEY**, autora de *Por el bien de tus hijos... ama a tus cónyuge y Ser padres*

El reto
de criar a
tus hijos en un
mundo
tecnológico

Libros de Gary Chapman publicados por Portavoz

Biblia devocional: Los lenguajes del amor, Nueva Traducción Viviente

Biblia devocional: Los lenguajes del amor, Reina-Valera 1960

El enojo: Cómo manejar una emoción poderosa de una manera saludable

Esperanza para los separados

*Los 5 lenguajes del aprecio en el trabajo: Cómo motivar al personal
para mejorar su empresa*

Lo que me hubiera gustado saber antes de casarme

El matrimonio que siempre ha deseado

El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico

El reto
de criar a
tus hijos en un
mundo
tecnológico

GARY CHAPMAN
ARLENE PELLICANE



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *Growing Up Social*, © 2014 por Gary Chapman y Arlene Pellicane, y publicado por Moody Publishers, 820 N. LaSalle Boulevard, Chicago, IL 60610. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico* © 2015 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., 2450 Oak Industrial Dr. NE, Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Nohra Bernal

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

Todas las páginas web y los números telefónicos citados en la presente obra son exactos en el momento de la publicación, pero pueden cambiar o dejar de existir en el futuro. El listado de referencias y recursos en línea no suponen la aprobación de todo su contenido por parte de la Editorial. La mención de grupos y organizaciones tiene propósitos informativos y no supone la aprobación de sus actividades por parte de la Editorial.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Drive NE
Grand Rapids, MI 49505 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5656-5 (rústica)
ISBN 978-0-8254-6489-8 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-8637-1 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Contenido

Introducción: Recupera tu hogar	9
1. Tiempo frente a la pantalla: ¿Demasiado tiempo? ¿Demasiado pronto?	14
2. Las cinco habilidades de los niños sociables	29
3. La habilidad de manifestar afecto	41
4. La habilidad de expresar gratitud	54
5. La habilidad de controlar la ira	67
6. La habilidad de disculparse	80
7. La habilidad de concentrarse	93
8. El tiempo frente a la pantalla y la timidez	109
9. El tiempo frente a la pantalla y el cerebro	121
10. El tiempo frente a la pantalla y los lenguajes del amor	135
11. El tiempo frente a la pantalla y la seguridad	148
12. El tiempo frente a la pantalla y la autoridad de los padres	163
13. El tiempo frente a la pantalla y las familias monoparentales	175
14. Tú y el tiempo frente a la pantalla	187
Conclusión: Historia de dos hogares	200
Desarrollo social por edades y etapas	205
Test: ¿Pasa tu hijo demasiado tiempo frente a la pantalla?	207
Preguntas para grupos de discusión	209

Introducción

Recupera tu hogar

“Seamos una casa sobre una colina que brilla en la solitaria oscuridad”.

DR. DAVID JEREMIAH, *GIFTS OF GOD*

¿La tecnología ayuda a unir a tu familia o la separa cada vez más? José y Amanda tienen tres hijos de dos, seis y diez años. Sus hijos se entretienen con videojuegos y ven películas y televisión todo el día, excepto durante el horario escolar de los mayores. Aunque a José y a Amanda les preocupa la cantidad de tiempo que sus hijos pasan frente a las pantallas, se sienten incapaces de hacer un cambio.

—No tenemos normas —admitió José—. Teníamos normas, pero no pudimos hacerlas cumplir.

¿Puedes identificarte con estos dos padres descorazonados? Tal vez ya has intentado limitar el tiempo frente a la pantalla pero las rabietas han sido insoportables. Hemos escuchado acerca de cientos de padres que manifiestan su frustración cuando intentan implementar normas para el uso de aparatos electrónicos:

“No tenemos normas. Nuestros hijos ven mucha televisión y pasan mucho tiempo con videojuegos”.

“El tiempo frente a la pantalla no está reglamentado; simplemente se da por sentado, y no está funcionando”.

“Lamento no tener normas porque mi hijo ha dejado de relacionarse cara a cara con personas. Ya tiene más de veinte años y está completamente dedicado a su computadora”.

Tú deseas que tu hijo posea todas las habilidades necesarias para tener relaciones exitosas. El entrenamiento necesario para que tu hijo desarrolle habilidades sociales no se encuentra en un teléfono o tableta. No existe aplicación o videojuego que pueda reemplazar la interacción con otros seres humanos. Las habilidades sociales deben practicarse en la vida real, empezando en el hogar.

Tener un hijo con habilidades sociales quiere decir que tu hijo o hija es capaz de hablar con otras personas y sentirse a gusto con ellas. Quiere decir que es capaz de relacionarse con otros y disfrutar actividades con amigos y familiares. Ser sociable no se limita a tener conversaciones banales en la cafetería. Incluye demostrar interés en los demás por medio del contacto visual, las conversaciones y la empatía. El lugar ideal para que un niño aprenda a socializarse es en su hogar, donde un padre y una madre amorosos pueden mostrar cómo se cultivan relaciones saludables.

Por desdicha, en muchos hogares está teniendo lugar un giro sutil que deteriora profundamente las relaciones entre padres e hijos. El niño y el adolescente estadounidense promedio pasa cincuenta y tres horas semanales con tecnología y medios virtuales, mucho más tiempo en frente de pantallas que interactuando con padres u otras personas.¹ ¿Cómo podrá un niño en crecimiento aprender a relacionarse con otros cuando gran parte de su tiempo lo pasa frente a una pantalla?

El promedio no funciona

Los adolescentes no son el único grupo demográfico que es propenso a sufrir presión social. Los padres se afanan igualmente por conseguir el último aparato digital para mantenerse a la par de los vecinos. Como los otros niños de cuarto grado tienen teléfonos celulares, también le

1. Douglas Gentile y David Walsh, *A Normative Study of Family Media Habits* (Minneapolis: National Institute on Media and the Family, 2002), citado en Parent-Further, “E-Parenting: Media and Advertising”, www.parentfurther.com.

compras uno a tu hija. Si los otros niños se entretienen con determinado videojuego violento, ¿qué daño puede causarle a tu hijo? ¡No desearás que se sienta excluido! O tal vez te molesta ver a tu hijo pequeño plantado frente a la pantalla varias horas al día, pero ¡al menos todos los demás niños están viendo los mismos programas!

No se requiere mucho esfuerzo para unirse a la multitud digital y entretener a tus hijos con lo que les gusta (y los mantiene callados). Hemos entrevistado a cientos de padres acerca de sus familias y su relación con las pantallas. Muchos informaron que las pantallas gobernaban la vida de sus hijos, y aún así no estaban preocupados. Un padre afirmó: “Mi hijo puede ver todo lo que quiera, usualmente cuatro o cinco horas al día. A mí no me preocupa, y no creo que esto afecte nuestra dinámica familiar”.

La presencia de las pantallas en el hogar es tan ampliamente aceptada que muchos padres ni siquiera lo consideran una amenaza contra las relaciones familiares saludables. Permítenos por un momento aclarar que este no es un libro contra la tecnología. La tecnología ha llegado para quedarse, y creemos que es posible encontrar formas de utilizarla para fomentar las relaciones. Sin duda, tu hijo usará correos electrónicos, mensajes de texto y teléfonos inteligentes en su proceso de crecer y convertirse en adulto. Vivimos en una época asombrosa en la que es posible tener una videoconferencia con la abuela desde otro país en tiempo real. Pero si no se minimiza y monitorea el uso de las pantallas en la vida de tu hijo, tal vez, cuando al fin se encuentre cara a cara con su abuela, no sepa cómo hacerle una visita y sentarse con ella.

Las pantallas no son el problema; el problema radica en la forma en cómo las usamos constantemente. Cuando tu hijo tiene tiempo libre, ¿cuál es la actividad por defecto? Para la familia promedio, el tiempo libre equivale a tiempo de pantalla. Una cosa es reunirse en torno a la televisión y ver una película con tu familia. Esto es tiempo deliberado frente a la pantalla que puede unir a la familia. Pero es otra cosa pasar de un canal a otro sin razón, día tras día. El tiempo frente a la pantalla que no tiene un propósito tiende a ser una pérdida de tiempo y una influencia negativa.

Si la familia promedio está pegada a las pantallas, pasa el tiempo enviando mensajes de texto en lugar de mantener conversaciones y usa los teléfonos mientras comen juntos en un restaurante, ¿quién quiere ser promedio? Al parecer, la norma digital no produce niños saludables y competentes socialmente. Las pantallas no son algo nuevo. Puede que los padres hayan visto mucha televisión en sus años de crecimiento. Sin embargo, aquellos televisores eran grandes y abultados, y estaban fijos en un mueble. Las llamadas estaban limitadas a la casa porque el teléfono colgaba de una pared o era imposible recibir señal más allá del garaje con un teléfono inalámbrico.

Hoy llevamos pantallas *en los bolsillos* dondequiera que vamos. Las pantallas pasaron de estar en un segundo plano a estar en el primer plano, tanto para los adultos como para los niños. Los píxeles, y no las personas, tienen el papel protagónico en la familia estadounidense promedio. Los niños son como cemento fresco, y en nuestros días la mayoría quedan marcados con la huella de las pantallas, no de los padres.

Esto no tiene que ser así.

Se acabaron las buenas intenciones

Muchos padres bienintencionados hacen afirmaciones como:

“Vivo muy atareado; no tengo tiempo para hacer cumplir reglas del uso de las pantallas”.

“No pude lograr que mi cónyuge me apoyara”.

“Mis hijos tuvieron una rabieta cuando traté de introducir un cambio”.

“Es demasiado difícil persistir”.

Nina tiene tres hijas de dos, cuatro y seis años. Las niñas veían cinco horas diarias de dibujos animados. La cena giraba en torno a la televisión, y Nina sabía que la falta de tiempo en familia era perjudicial. Ella trató de apagar la televisión durante las comidas y al final del día. Pero solo después de unas pocas noches de éxito, las ocupaciones aumentaron y Nina fingió no darse cuenta de que las niñas encendían el televisor después de la cena. En poco tiempo, las niñas estaban de regreso en el sofá mirando televisión casi todas las noches.

Los padres con buenas intenciones no llegan a ninguna parte. El escritor Andy Andrews escribe:

A pesar de que la creencia generalizada dicta lo contrario, las intenciones carecen por completo de poder. Puede que la gaviota tenga toda la intención de volar, y decida hacerlo, y hable con otras gaviotas acerca de lo maravilloso que es volar, pero a menos que bata sus alas y despegue, seguirá plantada en el muelle. No hay diferencia alguna entre esta gaviota y todas las demás. De igual forma, no existe diferencia alguna entre la persona que tiene la intención de cambiar las cosas y aquella que ni siquiera piensa en esto. ¿Alguna vez ha pensado con cuánta frecuencia nos juzgamos a nosotros por nuestras intenciones mientras que juzgamos a otros por sus acciones? Aún así, las intenciones sin acciones son una ofensa contra aquellos que esperan de ti lo mejor.²

Citamos estas palabras contundentes y persuasivas acerca de la diferencia entre las buenas intenciones y las acciones con el fin de despertar tu interés para leer este libro y tomar ideas que *pondrás en práctica*. No esperamos que estés de acuerdo con todas las ideas presentadas en *El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico*. No obstante, esperamos que tomes las ideas con las cuales te identificas, y que las pongas en práctica.

Sin importar cuán inteligentes se vuelvan las pantallas, a la curiosidad natural de tu hijo le conviene más tener a un padre que se interese en él y le ayude a comprender su mundo. Regresemos a la pregunta con la que empezamos esta introducción: *¿La tecnología contribuye a unir a tu familia o la separa cada vez más?* Lo creas o no, tú puedes hacer cambios positivos que influirán en tu hijo por el resto de su vida. El proceso de recuperar tu hogar de manos de las pantallas empieza ahora.

2. Andy Andrews, *The Noticer [La Maleta]* (Nashville: Thomas Nelson, 2011), p. 111. Publicado en español por Grupo Nelson.

Capítulo uno

Tiempo frente a la pantalla: ¿Demasiado tiempo? ¿Demasiado pronto?

“Cuanto más tiempo permanece un niño frente a la pantalla, menos le queda para interactuar con sus padres, hermanos y amigos”.

DOCTOR GARY CHAPMAN

Lily, de quince meses de edad, está sentada en el carrito de compras con sus ojos fijos en un iPad. Su mamá se desplaza por los pasillos del supermercado con muy pocas interrupciones. Lily nunca levanta la mirada para ver las manzanas de color rojo vivo ni las estanterías que exhiben majestuosamente sus amados Cheerios.

Cada día de la semana, Jason, un chico de tercer grado, se planta frente a la televisión cuando llega de la escuela. La televisión permanece encendida cinco horas hasta que se acuesta.

Melissa está en penúltimo año de secundaria. El último mes envió 3.500 mensajes de texto (unos 110 textos diarios).

Estos no son casos extraordinarios. Se han vuelto la norma en un mundo tecnológico. Con razón los padres se preguntan cómo equilibrar el uso de la tecnología con la vida diaria. Madres, padres y abuelos me preguntan: “Doctor Chapman, mis hijos están todo el tiempo con

el teléfono o los videojuegos. Ya no tenemos tiempo familiar. Cuando decimos que vamos a hacer algo como familia, protestan y vuelven de nuevo a sus pantallas”.

¿Recuerdas cómo era la vida antes de los teléfonos inteligentes, las pantallas planas y las tabletas? Antes de la era digital, los niños salían al patio y jugaban, creaban sus propios juegos o participaban en incontables rondas de “la lleva” o las escondidas. Los niños aprendían a interactuar. Tenían que aprender a ganar y a perder, a manejar la patada de un vecino, a mostrar compasión hacia un amigo que había sido lastimado. Los niños y las niñas aprendían cómo funciona el mundo real por medio del juego colectivo. En cambio, la mayoría de niños de hoy viven encerrados en sus casas la mayor parte de su tiempo libre. A los niños no se les permite estar fuera como sucedía antiguamente, por miedo a los secuestros y a otros peligros sociales. De modo que permanecen dentro de sus casas, muchas veces ocupados con pantallas en lugar de personas. Por desdicha, cuanto más tiempo permanece un niño frente a la pantalla, menos le queda para interactuar con sus padres, hermanos y amigos.

¿Conectado demasiado pronto?

El tiempo frente a la pantalla y los niños menores de dos años

La tentación de usar las pantallas para entretener a los bebés y a los niños pequeños es más fuerte que nunca. Estamos rodeados de medios de comunicación en nuestras casas, vehículos y teléfonos inteligentes. No solo las pantallas están por todas partes, sino que los padres casi se sienten *obligados* a utilizar el *software* educativo más avanzado o reciente.

Sin embargo, las investigaciones y nuestra experiencia personal determinan que mientras menos se exponga a los pequeños a las pantallas, mejor. La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda a los padres evitar la televisión y el tiempo de pantalla para los niños menores de dos años.¹ La AAP cree que los efectos negativos del uso

1. American Academy of Pediatrics, “Policy Statement: Media Use by Children Younger than 2 Years”, *American Academy of Pediatrics* (2011) <http://pediatrics.aappublications.org>.

de los medios superan con creces los beneficios a esta edad. A pesar de las atractivas promesas de los vídeos y *software* educativos, existe poca evidencia que confirme que el uso de la tecnología sea provechoso para la educación o el desarrollo de los niños menores de dos años. Es casi inimaginable dada la saturación de productos educativos electrónicos diseñados para hacer más inteligentes a los bebés y a los niños pequeños.

Los niños pequeños crecen explorando el mundo. Necesitan experimentar un mundo tridimensional de personas y cosas que pueden probar, tocar, ver, oír y oler. Esta exploración fundamental no puede tener lugar si un bebé o un niño pequeño pasan mucho tiempo usando aparatos electrónicos. Los niños ya caminan a los dos años, lo cual significa que se van a meter en problemas, y esto es normal y saludable. Aprenden qué puertas conviene abrir y qué puertas deben permanecer cerradas. Desarrollan habilidades motoras subiendo y bajando escaleras. Durante esta importante etapa del desarrollo, el tiempo frente a la pantalla es más un estorbo que una ayuda.

De hecho, según la AAP, el uso de medios electrónicos de manera directa o indirecta (cuando los padres los usan como medios de fondo) produce efectos adversos en la salud de los niños pequeños. Puesto que su desarrollo cognitivo se encuentra en una etapa temprana, los niños menores de dos años procesan la información de manera diferente a los niños mayores. Dos estudios han descubierto que ver un programa como *Sesame Street* produce un efecto negativo, no positivo, en el desarrollo del lenguaje de niños menores de dos años². Aunque te parezca que un programa de televisión o una aplicación para teléfono le enseñan a tu bebé su abecedario, no se ha demostrado que el uso de medios aliente el desarrollo de habilidades lingüísticas en los pequeños. Los niños pequeños aprenden mejor el lenguaje a través de una persona en vivo, no una pantalla.

2. K. Nelson, "Structure and Strategy in Learning to Talk", *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 38, núms. 1-2 (1973): 1-35; y D. L. Linebarger y D. Walker, "Infants' and Toddlers' Television Viewing and Language Outcomes", *American Behavioral Scientist*, 48, núm. 5 (2005): 624-45.

Tiempo frente a la pantalla: ¿Demasiado tiempo? ¿Demasiado pronto?

Un estudio de 2007 reportó que el 90 por ciento de los padres permiten a sus hijos menores de dos años ver algún tipo de medio electrónico.³ El 39 por ciento de las familias con bebés y niños pequeños usan el televisor al menos seis horas diarias,⁴ con efectos negativos. Los estudios muestran que si bien la televisión es un ruido de fondo para el niño, con frecuencia es la actividad primordial de los padres. La capacidad de un niño para aprender el lenguaje está directamente relacionado con la cantidad de conversaciones que sostiene con los padres. Cuando la televisión está encendida, es menos probable que los padres se involucren en una conversación, lo cual se traduce en un vocabulario limitado para el niño.

Los investigadores han examinado a pequeños de doce, veinticuatro, y treinta y seis meses, y han descubierto que la televisión de fondo no solamente redujo la cantidad de tiempo de juego de un niño, sino también la atención enfocada durante el juego.⁵ Otros estudios sugieren que los medios de fondo podrían interferir con el procesamiento cognitivo, la memoria y la comprensión de lectura. A pesar de los efectos negativos, casi un tercio de los niños tiene un televisor en su habitación hacia los tres años de edad.⁶ No es sabio que un niño, sin importar su edad, tenga un televisor en su propia habitación (veremos más acerca de esto en el capítulo 11). Muchos niños pequeños usan la televisión como somnífero, aunque se ha asociado la televisión antes de dormir con patrones irregulares y malos hábitos de sueño que afectan el estado de ánimo, el comportamiento y el aprendizaje.

La mejor alternativa, en lugar de ver un vídeo con tu hijo pequeño, es sentarse con él y leer un libro. Esta exposición a los libros aumentará

3. F. J. Zimmerman, D. A. Christakis, y A. N. Meltzoff, “Television and DV/Video Viewing in Children Younger than 2 Years”, *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 161, núm. 5 (2007): 473-79.

4. E. A. Vandewater et al., “When the Television Is Always On”, *American Behavioral Scientist*, 48, núm. 5 (2005): 562-77.

5. M. E. Schmidt y otros, “The Effects of Background Television on the Toy Play Behavior of Very Young Children”, *Child Development*, 79, núm. 4 (2008): 1137-51.

6. V. J. Rideout y E. Hamel, *The Media Family: Electronic Media in the Lives of Infants, Toddlers, Preschoolers, and Their Parents* (Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2006).

su vocabulario. Convertirse en un buen lector empieza con la escucha, así que lee a tus hijos en voz alta y con frecuencia.

¿Qué sucede si has permitido a tu hijo pequeño ver televisión y ahora quieres cambiar las cosas? Melissa, madre de dos hijos de cuatro y dos años, busca lo mejor para el desarrollo de sus hijos, pero se pregunta cómo podrá preparar la cena sin ayuda de la televisión para mantenerlos ocupados. En la página siguiente hay algunas ideas que pueden ayudar a reemplazar el tiempo frente a la pantalla con tiempo ocupado en proyectos.

Se requiere esfuerzo para cambiar la comodidad del tiempo frente a la pantalla por una actividad interactiva o manual para los niños. Sin embargo, los beneficios para su desarrollo bien valen la pena. Te sorprenderá gratamente con qué rapidez se ajusta tu hijo a las nuevas rutinas sin pantalla.

¿Demasiado conectado?

Trevor, de ocho años, hizo la pregunta por enésima vez:

—Mamá, todos mis amigos tienen un dispositivo de videojuegos. ¿Por qué no me dejas tener una?

—Solo porque tus amigos tienen una no quiere decir que sea una buena idea para ti —respondió su mamá.

Aunque Donna había logrado resistir la petición de su hijo durante dos años, empezó a cuestionarse si quizás había llegado el momento de decir “sí”. A fin de cuentas, Trevor era un buen estudiante. Ella decidió sorprenderlo con un dispositivo de videojuegos para Navidad.

En poco tiempo, Trevor se adaptó a tener siempre a mano su propio sistema de juegos. Gran parte de su tiempo libre lo dedicaba a los videojuegos. En el trayecto a casa, desde la escuela, le daba respuestas cortas a las preguntas de su madre acerca del día, al tiempo que jugaba con sus videojuegos. Donna empezó a preguntarse si había cometido un error.

—Nunca pensé que eso le quitaría tanto tiempo —dijo Donna—. Ahora, cuando le pido dejarlo, empieza la pelea. Le resulta difícil dejar sus juegos para cenar o practicar el piano. Lamento habérselo dado sin haber establecido pautas desde el principio.

Tiempo frente a la pantalla: ¿Demasiado tiempo? ¿Demasiado pronto?

Garabateo. Pon pliegos de papel blanco sobre el piso y da a tu hijo una caja de crayones. Un pequeño de dieciocho meses puede sostener un crayón y garabatear. El garabateo le ayuda a tu pequeño a desarrollar el agarre de tres dedos para dibujar y escribir, una destreza necesaria que tu hijo no aprenderá deslizando sus dedos sobre una pantalla.

Caja de cartón. Mantén una caja de cartón grande que tu pequeño pueda usar para meterse y salir. Incluye algunos crayones si tu hijo quiere decorarla.

Cajón especial. Llena un cajón que esté al alcance de tu hijo con recipientes y platos, tazas medidoras, cucharas y tazones plásticos. Puede ser también tu cajón de elementos plásticos de cocina. Deja que tu hijo lo use solo cuando tú prepares la comida, de tal modo que sea una actividad especial cuando tú estés ocupado en la cocina.

Diversión con agua. Si tienes piso de baldosas que pueda mojarse, llena un recipiente con unos cinco centímetros de agua. Da a tu hijo algunas tazas medidoras o cucharas y algunos juguetes que floten o se hundan.

Baúl mágico de juguetes. Toma un contenedor plástico y llénalo de juguetes con los que tu hijo no haya jugado en mucho tiempo. Entrégale el contenedor como un gran acontecimiento. Cambia el contenido cada semana para añadir un elemento de sorpresa. Tu hijo al fin jugará con estos juguetes y no se desperdiciarán.

Frijoles saltarines. Esta actividad supone un poco más de desorden, pero da a tu hijo un gran recipiente con frijoles secos, tazas medidoras y embudos. Saca una lata de hornear galletas para que tu hijo haga diseños con los frijoles.

Trevor no es el único niño que está pegado a su aparato electrónico. El niño estadounidense promedio (entre los ocho y dieciocho años) pasa más de siete horas diarias mirando videojuegos, computadoras,

teléfonos celulares o televisión.⁷ Al cumplir siete años, un niño que nazca hoy habrá pasado un año entero de días de veinticuatro horas frente a una pantalla.⁸

El uso frecuente de videojuegos es particularmente preocupante en niños debido a que pueden generar adicción. Los videojuegos están diseñados para producir placer al cerebro. Los jugadores acumulan puntos, obtienen recompensas constantes y alcanzan niveles más avanzados. Cambian visualmente todo el tiempo para mantener al niño entretenido. Mientras juega, el cerebro recompensa al niño con una dosis de dopamina, proveyéndole una sensación de euforia (veremos más al respecto en el capítulo 9). Cuanto más juega, más deseará jugar.

Los síntomas de adicción a los videojuegos son similares a los de adicciones al alcohol, las drogas o las apuestas. Los videojuegos empiezan a interferir en la vida diaria. Se descuida la higiene personal. Las tareas, deberes y responsabilidades se dejan incompletas. Las relaciones familiares sufren. Nada es para el niño tan estimulante o satisfactorio como jugar con los videojuegos.

Para Michael, que está en último año de la secundaria, los videojuegos son su vida. Sus padres organizaron en casa una fiesta de graduación en su honor. Durante la celebración con familiares y amigos, Michael pasó diez minutos antes de retirarse a su habitación, cerrar la puerta y empezar a usar videojuegos. Nadie pudo sacarlo de allí. Al cabo de una hora, todos los invitados se habían ido de la fiesta.

Aunque extrema, la historia de Michael ilustra lo que puede suceder cuando los varones se crían con videojuegos e Internet. Después de cumplir los veinte años permanecen en una adolescencia prolongada que les impide salir al mundo real y buscar trabajo, socializarse y volverse independientes.

El tiempo excesivo frente a la pantalla no es solo un problema para los varones. Las niñas miran televisión tanto como los chicos.

7. V. J. Rideout, U. G. Foehr, y D. F. Roberts, "Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds", Henry J. Kaiser Family Foundation, 20 de enero de 2010, <http://kff.org>.

8. "Too Much 'Screen Time' for Kids Could Cause Long-Term Brain Damage, Warn Experts", *Huffington Post UK*, 22 de mayo de 2012, www.huffingtonpost.co.uk.

Niñas que viven en barrios ubicados en el tercio más bajo en términos socioeconómicos son cinco veces más propensas a pasar la mayor cantidad de tiempo frente a la pantalla.⁹ Las jovencitas de secundaria envían un promedio de 4.300 mensajes de texto por mes, mientras que los jóvenes les siguen con 2.600 al mes.¹⁰

Entonces, ¿cuánto tiempo de pantalla al día es demasiado para tu familia? La AAP recomienda que los niños mayores de dos años no pasen más de dos horas diarias frente a la pantalla.¹¹ Esto significa que si tu hijo está frente a una computadora una hora al día, debe solo pasar una hora adicional en casa. A medida que las escuelas elementales incorporan iPads en las aulas, es aun más importante (y difícil) limitar el tiempo frente a la pantalla en casa. Los niños necesitan pasar tiempo desconectados de la pantalla para relajarse, leer, jugar fuera, y hablar con padres y hermanos.

En términos de la cantidad de tiempo frente a la pantalla que debes permitir a tu hijo, solo tú puedes decidir cuánto es demasiado. Dos horas al día es una buena regla general. Para muchos padres esto puede no ser realista. Para otros, dos horas de pantalla sería demasiado. Aunque cada familia debe usar su propio criterio sobre la cantidad de tiempo, es preciso fijar límites claros. Los niños siempre funcionan mejor cuando hay límites definidos. El uso de la pantalla exige límites de tiempo y parámetros, o se apoderará del tiempo libre de tu hijo.

Lucy y mi primer teléfono inteligente

Créanlo o no, yo (Arlene) conseguí mi primer teléfono inteligente justo antes de empezar a escribir este libro. ¿Por qué me aferré durante tanto tiempo a mi teléfono dinosaurio? Puesto que ya pasaba horas en mi

9. American Heart Association, “Many Teens Spend 30 Hours a Week on ‘Screen Time’ during High School”, *Science Daily*, 14 de marzo de 2008, www.sciencedaily.com.

10. Dr. Kathy Koch, “Parenting Tech-Savvy Children: Negative Effects of Digital Technology”, conferencia de Hearts at Home, 2013.

11. American Academy of Pediatrics, “Media and Children”, declaración de políticas, www.aap.org.

computadora personal en casa, no veía la necesidad de tener todo el tiempo mis correos electrónicos y mis redes sociales. Pero, a medida que empecé a viajar más, me di cuenta de que el teléfono inteligente sería una estupenda decisión. Hice el cambio a regañadientes.

Al principio estaba encantada. Revisaba mi teléfono constantemente, varias veces por hora. ¿Tengo nuevo correo? Voy a subir una foto a Facebook. ¿Acabas de enviarme un mensaje? Era absurdo. Pronto me di cuenta de que necesitaba dejarlo o sufrir las consecuencias de la distracción constante. Tomé la decisión de mirarlo pocas veces al día.

A esto se sumaba el tema de mi hija de cuatro años, Lucy. A raíz de lo que había observado con sus amigas, ya sabía lo que el pequeño aparato podía hacer. Se dirigía a él instantáneamente, usando sus deditos para activar las coloridas aplicaciones. En una ocurrencia brillante, le dije:

—Lucy, este es el teléfono de mamá. No es tuyo. Es para “no tocar”. Si estamos en un avión, te dejaré usarlo.

No había premeditado esa respuesta, pero me di cuenta en ese momento que si el teléfono se convertía en blanco de Lucy, lo pediría constantemente. Esa era una lucha diaria en la que no quería meterme.

Lucy pensó por unos instantes y luego dijo:

—Estuve en un avión el mes pasado para visitar a la abuela.

Yo me reí y contesté:

—Lo sé, en ese momento no tenía el teléfono.

Lucy nunca toca mi teléfono, aunque, créanme, está ansiosa por usar la cámara. El teléfono permanece en mi escritorio, sin poder para atrapar con sus hechizos a mi pequeña de cuatro años. Restringir el uso del teléfono para Lucy fue una de mis mejores decisiones acerca de la tecnología. Ahora está reservado solo para emergencias. Además, tal vez no sea sabio dar a un pequeño de cuatro años un “juguete” que cuesta varios cientos de dólares. Por supuesto que Lucy espera con ansias su próximo viaje en avión.

¿Conectado a qué?

Cuando mis hijos eran pequeños (habla Gary), no teníamos computadoras pero sí televisor. Seleccionamos unos cinco programas que eran apropiados para nuestros hijos, y les dijimos: “Tienen treinta minutos al día para ver cualquiera de esos programas”. De esa manera, nuestros hijos desarrollaron la habilidad de tomar decisiones dentro de parámetros saludables que fijamos como padres. Ambas lecciones son importantes: enseñar a los hijos a tomar decisiones y enseñarles a vivir dentro de límites.

El televisor antiguo solía ser un mueble inmenso que se plantaba justo en la mitad de la sala y de la vida familiar. Los padres sabían cuáles programas eran buenos para los niños y cuáles no. Como guardas, tenían el control de cada programa que se veía en casa. Los televisores se han vuelto cada vez más compactos y baratos. Las familias empezaron a tener más de uno en casa, lo cual dificultaba monitorear lo que veían los hijos.

Ahora pasemos a nuestros días: la tecnología nos ofrece información instantánea y entretenimiento en televisores, computadoras personales, tabletas y teléfonos inteligentes. Ya no tenemos un solo televisor en torno al cual nos reunimos como familia. La televisión familiar del pasado ahora se ha multiplicado en el bolsillo, el bolso o la maleta de cada miembro de la familia. Y aunque la televisión no era necesariamente sana entonces, es indudable que ahora es más vulgar, sexualizada y violenta.

Cuando tu hijo tiene fácil acceso a la televisión o Internet, todo un mundo de contenidos inapropiados está a su alcance para consumir. Yo (Arlene) recuerdo cuando fui a ver con mi esposo la película de *Superman, Hombre de hierro*. La película está clasificada para mayores de 13 años por “escenas intensas de violencia de ciencia ficción, acción y destrucción, y por el uso de malas palabras”. Me espantó ver la gran cantidad de niños que había sentados allí junto a sus padres. Muchos niños parecían tener siete u ocho años. Había algunos de cinco años e incluso más pequeños en sus cochecitos. La película empezaba a las

8:15 p.m., lo cual era demasiado tarde, así como demasiado ruidosa e intensa para niños pequeños. Por algo será que las películas clasificadas como no aptas para menores incluyen una advertencia para los padres. Las series de superhéroes atraen a los niños pequeños, pero no te quepa la menor duda: la mayoría de las películas no son aptas para niños. *The Avengers* [*Los Vengadores*] de Marvel, la película más vendida en 2012, incluye 964 asesinatos y fue clasificada como no apta para menores de 13 años con una “fuerte advertencia para los padres”.¹²

Hay parámetros generales para decidir si un contenido es apropiado para tu hijo. Estas son cuatro preguntas que te pueden ayudar a decidir si es sabio o no dejar que tu hijo vea un programa o utilice cierto videojuego:

¿Qué tipo de información aprende mi hijo con este programa? ¿Es dicha información correcta? Tú quieres que la mente de tu hijo se llene de verdad. Si el programa comunica una visión distorsionada de la realidad en lugar de mostrar cómo funciona la vida en el mundo real, no desearás que tu hijo lo vea. Es preferible que tu hijo se exponga a información real y no a distorsiones de la realidad.

¿Qué clase de cualidades del carácter fomenta este programa en mi hijo? ¿Es el personaje principal alguien a quien mi hijo debería imitar? Si el humor se basa en humillar a otros, ser irrespetuoso o menoscabar la autoridad, se enciende una luz roja. Los programas constructivos enseñan a tu hijo a interesarse por los demás, trabajar duro, solucionar conflictos o vencer obstáculos.

¿Cómo trata este programa a los miembros de la familia? Las comedias de televisión con frecuencia degradan a los hombres mostrándolos perezosos, gordos o tontos. ¿Qué mensajes oirán tus hijos acerca de los hombres, las mujeres, el matrimonio y los padres? ¿Cómo se representa a la familia?

12. A. O. Scott y Manohla Dargis, “Big Bang Theories: Violence on Screen”, *New York Times*, 28 de febrero de 2013, www.nytimes.com.

¿Está el programa de acuerdo con nuestros valores fami-

liares? Un niño está expuesto a toda clase de valores durante sus años de infancia. Es imposible controlar lo que tu hijo ve fuera, en la escuela o en otros lugares, pero sí puedes controlar lo que hay en casa. Lo que se ve en las pantallas en casa debe reflejar sus valores familiares o estar fuera del alcance de los niños.

Como padre estás llamado a enseñar a tus hijos a diferenciar entre contenidos apropiados e inapropiados. No delegues la responsabilidad a un maestro, pastor o consejero. Así como no dejas que tu hijo coma dulces para la cena todas las noches, no puedes permitir que tu hijo consuma comida basura en términos de tiempo frente a la pantalla. Eres el guardián de la dieta mental de tu hijo.

Lo mucho que se pierde

Mi familia (de Arlene) iba de camino a la playa con unos amigos. Cada familia iba en su propio auto. Nos seguíamos de cerca en la autopista. De repente, detrás de nosotros pasaron tres motocicletas que aceleraron y nos adelantaron. Justo delante de nosotros uno de ellos levantó la rueda delantera. Otra motocicleta, con dos personas, aceptó el desafío e hizo lo mismo. ¡Teníamos un espectáculo de acrobacias desde la comodidad de nuestro auto! ¡La autopista 805 nunca había sido tan divertida! Seguimos a estos motociclistas a lo largo de varias millas para ver más acrobacias. Efectivamente levantaron de nuevo sus ruedas y al final tomaron una salida de la autopista dando un gran espectáculo.

Cuando llegamos a la playa, comentamos con emoción a nuestros amigos: “Vaya, ¡eso fue asombroso! ¡Qué motociclistas más increíbles!”. Los niños nos miraron perplejos. No habían visto nada. Por estar viendo un vídeo ni siquiera se habían percatado de las motocicletas.

En otra ocasión, mi familia dio un paseo en barco para avistar ballenas. Cuando al fin apareció la esperada aleta de ballena, alcanzamos a verla. Pero decenas de niños se la perdieron. Estaban en la cabina jugando con aparatos electrónicos.

Perdemos mucho cuando estamos pegados a una pantalla. No solo momentos especiales como ver la aleta de una ballena o un espectáculo de acrobacias en motocicleta, sino los momentos cotidianos y las oportunidades de contemplar la sonrisa y los ojos de nuestros hijos. Las emociones tienen que ver con las relaciones. Son las respuestas a lo que sucede en nuestra vida, tanto lo agradable como lo desagradable. Los hijos deben aprender a procesar las emociones, y nada de eso se aprende frente a una pantalla sino en la interacción con los padres, los hermanos y otras personas en tiempo real, cara a cara.

Un mundo dominado por pantallas es un mundo falso y controlado que busca dar placer a tu hijo. Si a tu hijo le desagrada algo en un aparato, puede sencillamente pasar a otra opción hasta que encuentra algo interesante. Los niños no necesitan aprender a esperar porque la gratificación es instantánea. ¿Qué enseña esto a tu hijo? La vida real definitivamente no se caracteriza por una infinidad de opciones, menús desplegados y placer constante.

Los padres también perdemos mucho. Demasiado tiempo frente a la pantalla te roba tiempo en el que puedes enseñar algo a tus hijos, dejar recuerdos familiares y fortalecer lazos con tu hijo. Puede que sea más fácil dejar a tu hijo frente a una pantalla durante horas, pero ¿has pensado cuánto crecimiento personal pierdes como padre?

A Mandy, una madre de dos niñas de seis y cuatro años, le preocupaba la dependencia de ellas a la televisión. Siempre que Mandy les comunicaba la advertencia de cinco minutos para apagar, las niñas protestaban. Cuando el televisor estaba apagado, protestaban y seguían pidiendo que lo encendiera. Desesperada, Mandy se daba por vencida aunque las niñas ya habían excedido su tiempo límite.

Pero ¿qué pasaría si Mandy se hubiera mantenido firme en cumplir sus reglas? Si bien sus hijas hubieran aprendido lecciones valiosas acerca de obedecer los límites, Mandy habría crecido en paciencia, determinación y capacidad para solucionar problemas. Cuando como padres y abuelos elegimos el camino fácil, muchas veces perdemos la oportunidad de crecer en nuestro carácter.

¿Es demasiado tarde para cambiar?

Nunca es demasiado tarde para hacer lo que conviene. Esto es cierto al nivel personal y también en la crianza. Cualquiera vida puede ser transformada. Mientras tus hijos vivan bajo tu techo, no es demasiado tarde para involucrarte más activamente en dirigirlos hacia aquello que les conviene.

Steve y Tricia se me acercaron después de una conferencia con una pregunta acerca de su hijo de diez años. “Doctor Chapman, nuestro hijo es un buen chico. No saca las mejores calificaciones en todo, pero termina sus tareas y hace un gran esfuerzo por su parte. Desde que estaba en segundo grado le dejamos entretenerse con videojuegos en casa. Solía jugar treinta minutos después de la escuela, pero últimamente hemos notado que juega mucho más. Ambos trabajamos y lo hemos dejado pasar. La semana pasada miramos el juego que él había estado jugando y nos dejó pasmados lo violento que era. Queremos que abandone eso, pero no sabemos qué hacer”.

Por lo general, cuando nuestros hijos están haciendo algo que no nos parece conveniente, les damos una fuerte reprimenda. Somos duros con ellos en lugar de aceptar nuestra propia responsabilidad. Sugerí que Steve y Tricia hablaran con su hijo y le dijeran algo así como: “No hemos sido muy diligentes en el manejo de la pantalla y los videojuegos. No hemos estado atentos a lo que has estado jugando. Lo sentimos mucho. Te hemos decepcionado en este aspecto. Pero vamos a cambiar esto. Desde ahora vamos a ayudarte a decidir cuáles videojuegos son buenos y cuáles perjudican tu crecimiento. ¿Nos perdonas por haber estado ausentes cuando debíamos estar contigo para ayudarte?”.

La mayoría de los hijos están dispuestos a perdonar a los padres que piden perdón. Asumir tu propia responsabilidad como padre es mucho más eficaz que acusar a tu hijo por tomar malas decisiones. En todos los hogares debe existir entre padres e hijos una comunicación sana que no sea de naturaleza lógica. Las conversaciones no solo existen para recordar la hora de acostarse o coordinar la hora de recoger a los

EL RETO DE CRIAR A TUS HIJOS EN UN MUNDO TECNOLÓGICO

hijos del colegio. Conversa con tu hijo acerca de toda clase de temas que surjan, y el tiempo frente a la pantalla es sin duda un tema de actualidad que puede tratarse con frecuencia.

Si nunca has tenido esta clase de comunicación abierta con tu hijo, no es demasiado tarde para empezar. Cuando decidas lo que más conviene a tu familia y diseñes un plan estratégico y claro del uso de los medios, tu familia crecerá dentro de los límites que has trazado.