

GARY CHAPMAN
ARLENE PELLICANE

El reto de criar a tus hijos en un mundo tecnológico



GARY CHAPMAN
ARLENE PELLICANE

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



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*

Contenido

[Cubierta](#)

[Portada](#)

[Elogios](#)

[Introducción: Recupera tu hogar](#)

[1. Tiempo frente a la pantalla: ¿Demasiado tiempo? ¿Demasiado pronto?](#)

[2. Las cinco habilidades de los niños sociables](#)

[3. La habilidad de manifestar afecto](#)

[4. La habilidad de expresar gratitud](#)

[5. La habilidad de controlar la ira](#)

[6. La habilidad de disculparse](#)

[7. La habilidad de concentrarse](#)

[8. El tiempo frente a la pantalla y la timidez](#)

[9. El tiempo frente a la pantalla y el cerebro](#)

[10. El tiempo frente a la pantalla y los lenguajes del amor](#)

[11. El tiempo frente a la pantalla y la seguridad](#)

[12. El tiempo frente a la pantalla y la autoridad de los padres](#)

[13. El tiempo frente a la pantalla y las familias monoparentales](#)

[14. Tú y el tiempo frente a la pantalla](#)

[Conclusión: Historia de dos hogares](#)

[Desarrollo social por edades y etapas](#)

[Test: ¿Pasa tu hijo demasiado tiempo frente a la pantalla?](#)

[Preguntas para grupos de discusión](#)

[Créditos](#)

[Libros de Gary Chapman publicados por Portavoz](#)

[Editorial Portavoz](#)

Recupera tu hogar

¿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 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.

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

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

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

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 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 años[2]. 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.

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 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.

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 estás 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. 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 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?
- ¿Está el programa de acuerdo con nuestros valores familiares?** 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 desplegables 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. Cualquier 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 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.

- [1]. American Academy of Pediatrics, “Policy Statement: Media Use by Children Younger than 2 Years”, *American Academy of Pediatrics* (2011) <http://pediatrics.aappublications.org>.
- [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.
- [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).
- [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.
- [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.
- [12]. A. O. Scott y Manohla Dargis, “Big Bang Theories: Violence on Screen”, *New York Times*, 28 de febrero de 2013, www.nytimes.com.

Capítulo 2

Las cinco habilidades de los **niños sociables**

El doctor Holden ha sido odontólogo durante los últimos veinte años. Desde la aparición de la tecnología ha visto muchos cambios en su trabajo con niños.

—Cuando entro en un consultorio, casi la cuarta parte de los niños están sentados en la silla con un teléfono celular o un iPad —afirma—. Tengo que llamar su atención para que dejen sus aparatos y poder hablarles. Sus ojos no se apartan de la pantalla cuando entro en el consultorio. Tengo que competir con las pantallas para lograr su atención.

El doctor Holden no tiene pantallas de televisión en la sala de espera ni en los consultorios de su oficina de odontología pediátrica, pero sí tiene revistas, libros y juguetes como bloques de madera y muñecas. Sin embargo, otros consultorios odontológicos ofrecen en cada sala pantallas para el entretenimiento de sus clientes, y el doctor Holden siente la presión para cambiar a fin de ser competente.

Es indudable que la distracción de un iPad puede ser útil cuando un niño necesita el tratamiento de una caries o durante un viaje largo. Sin embargo, ¿necesitan realmente los niños entretenimiento *permanente*? Con demasiada frecuencia se les da a los niños pantallas para calmarlos y ocuparlos cuando no es una emergencia ni una ocasión especial. En lugar de aprender a vivir en el mundo real de comunicarse con personas y en ocasiones experimentar aburrimiento, se les ofrece un mundo de pantallas para experimentar el placer del entretenimiento. Cada vez hay más estudios que demuestran los efectos adversos del tiempo frente a la pantalla tanto en el cerebro como en el desarrollo social y emocional de tu hijo.

En el año 2000, antes de que los teléfonos portátiles y las aplicaciones de las computadoras fueran tan populares, el lapso de atención promedio de una persona era doce segundos. Desde entonces, nuestro lapso de atención ha bajado un 40 por ciento. [1] ¿Cómo van los niños a aprender las habilidades sociales necesarias para triunfar en la vida sin la habilidad básica de concentrarse? Poner a tus hijos frente a pantallas que constantemente cambian, entretienen, atraen y recompensan no los prepara para triunfar en la realidad.

Así no funciona la vida real

Dinos si alguna vez te has preguntado:

¿Cómo han llegado los niños y adolescentes a reclamar tantos derechos?

¿Por qué los niños o adolescentes no pueden escribir con buena ortografía o frases

completas?

¿Por qué mis hijos discuten y se quejan tanto?

¿Por qué tengo que repetir todo el tiempo a mis hijos que deben decir “por favor” y “gracias”?

En las generaciones pasadas, los hijos eran más respetuosos con los padres y adultos, eran mejores estudiantes y más corteses. ¿A qué se debe el cambio? No podemos culpar del todo a la tecnología, pero es innegable que esta afecta la mente y el corazón del niño en desarrollo. Cada vez se enseña más a los niños cómo funciona la vida desde una pantalla y no desde la vida real en aulas donde hay responsabilidades y deberes, y mediante las relaciones familiares.

Por ejemplo, en la actualidad, los niños enfrentan menos desafíos personales. La tecnología facilita todo. Si desconocemos el significado de una palabra, sencillamente lo buscamos en la computadora en lugar de buscar en un diccionario. Si no sabemos cómo resolver un problema de multiplicación, siempre está a mano la calculadora. Si estamos aburridos, sencillamente buscamos entretenimiento en nuestro juego o sitio favorito en la red.

Cuando mis hijos (de Arlene) hablan acerca de lo que quieren, ya sea Legos o vestidos de princesas, dicen con gran facilidad: “Simplemente, cómpralo en Amazon”. La tecnología les hace pensar que todo es fácil de lograr. Todo se puede comprar con presionar un botón. Un niño saturado de tecnología carece de la paciencia para hacer cualquier trabajo difícil. La tecnología entrena a los niños a buscar lo que necesitan a la velocidad de la luz. El arte de la paciencia se ha perdido.

El niño tecnológico

Cuando Sofía, de siete años, no puede terminar su tarea porque no sabe cómo leer su libro que sacó de la biblioteca de la escuela, su madre llama a la maestra: “Miré el libro que Sofía trajo a casa y es demasiado avanzado para segundo grado. ¿Podría, por favor, cambiar la tarea de lectura de Sofía?”.

Aunque la madre de Sofía tiene buenas intenciones, en realidad está impidiendo que Sofía experimente lo que necesita para crecer como individuo. El niño tecnológico de hoy no aguanta mucho sufrimiento. Si la tarea o el entrenamiento de fútbol se ponen muy difíciles, los niños quieren abandonar la actividad. Por desgracia, muchos padres lo permiten en lugar de ayudarles a vencer obstáculos. Es bueno, e incluso deseable, que un niño experimente estrés cuando aprende una nueva habilidad. En la medida en que ese niño se sienta seguro en tu amor, va a progresar conforme enfrenta los desafíos.

El niño tecnológico disfruta las recompensas de manera constante y no puede progresar cuando no se le alaba con suficiente frecuencia o prontitud. Después de todo, en los videojuegos se ganan puntos, estrellas o vidas adicionales. Se avanza a nuevos niveles con gran rapidez. Sus esfuerzos reciben recompensas inmediatas.

La conferencista y educadora de padres, la doctora Kathy Koch, cuenta la historia de un niño de cuatro años que usaba una aplicación de baloncesto en el teléfono. Cada vez que hacía una canasta, el teléfono alumbraba y vibraba. Puesto que le gustaba ese juego,

sus abuelos pensaron que sería buena idea comprarle un aro de baloncesto real. Cuando el niño lanzó su primera canasta, se quedó esperando que algo pasara. Nada pasó; no hubo luces, ni vibraciones. Lanzó de nuevo la pelota. Nada sucedió. Desencantado, tomó el teléfono y continuó jugando a baloncesto en la pantalla. Había aprendido que cualquier cosa bien hecha recibe una recompensa inmediata. Cuando nada sucedió con el aro de baloncesto real, abandonó el juego.

Hoy día, a los niños se les recompensa incluso cuando no hacen las cosas bien. Es común que en los equipos deportivos se le dé a cada niño un trofeo, sin importar que su equipo gane o pierda. Lo único que hay que hacer es asistir y, automáticamente, se gana algo. ¿Qué produce esto en la motivación de logro de un niño? Se crece con una falsa expectativa de que sin importar cuánto esfuerzo invierta, cuán excelente o mediocre sea, recibirá una recompensa.

Ethan, mi hijo (de Arlene), jugó su primera liga de baloncesto cuando estaba en tercer grado. Su equipo, los Magic, no ganó un solo partido en toda la temporada. En algunos partidos, el marcador era tan desigual que decidieron tapar el tablero para ocultarlo. Pero los niños sabían cuál era el marcador.

Podemos tratar de proteger a nuestros hijos cuando pierden, pero Ethan aprendió mucho en aquella temporada con los Magic. En la vida real, las personas fallan y no siempre ganan. Queremos que nuestros hijos desarrollen una actitud realista frente a la vida. En el deporte tiene que haber ganadores y perdedores. Perder no significa ser una mala persona. Todos los héroes deportivos del mundo han perdido mucho más de lo que han ganado. Es parte del proceso de aprendizaje.

Perder es la oportunidad para formularse preguntas importantes. “¿Qué podemos aprender de esto? ¿Qué podemos cambiar para que puedas ser mejor en esto?”. Hay lecciones valiosas que solo el fracaso puede enseñar a tu hijo. El tiempo frente a la pantalla no provee muchas oportunidades para fallar y, en cambio, la vida real les permite practicarlo en la seguridad del hogar.

El niño hábil socialmente

Cuando tu hijo va a la escuela, ¿cuál es la medida más elevada de éxito? ¿Un reporte de calificaciones lleno de notas de 10 sobre 10? Si bien el logro académico constituye una meta plausible, hay algo más importante que el reporte de calificaciones de un niño. ¿Qué clase de ser humano es y será tu hijo?

Más que calificaciones sobresalientes, un fuerte carácter moral es lo que pronostica el éxito de tu hijo en su proceso de crecimiento a la vida adulta. Yo (Arlene) tuve la oportunidad de leer en voz alta delante de la clase de mi hijo Ethan cuando él estaba en tercer grado. Me senté con *El libro de las virtudes* de William Bennett, y pregunté a los niños de tercer grado: “¿Qué es una virtud?”. Solo hubo miradas perdidas. Hojearon el libro grande que tenía en mis manos y concluyeron que una virtud era una colección de historias. Ningún niño aparte de Ethan pudo definir la palabra *virtud*.

Los niños conocen toda clase de datos acerca de videojuegos, dibujos animados y las últimas aplicaciones. Pero les falta instrucción en el carácter. Las virtudes son

comportamientos que demuestran valores morales elevados como responsabilidad, compasión, persistencia y fe. No existe una aplicación que incluya virtudes que puedas descargar en la mente y el corazón de tu hijo. Las virtudes se enseñan y se asimilan a medida que los niños observan y escuchan a sus padres hablar acerca de lo bueno y lo malo.

En los próximos cinco capítulos señalaremos cinco habilidades esenciales que tu hijo necesita desarrollar a fin de triunfar en la vida y en el amor. No abandones tus esfuerzos en alcanzar logros académicos pero, en la educación integral de tu hijo en el hogar, da prelación a las habilidades que le permitan cultivar las mejores relaciones.

La habilidad de manifestar afecto

Después de un día difícil en la oficina, Raquel entra en su casa seguida por sus hijos: Lea de nueve años y Charlie de siete. Deja a un lado lo que lleva en sus manos y empieza a calentar para la cena lo que había dejado en el congelador. Charlie se sienta frente al televisor. Lea se entretiene con su juego favorito en su iPad. El esposo de Raquel llega a casa y se une al resto de la familia para una cena breve. Nadie se porta groseramente, pero tampoco dicen “por favor” y “gracias”. Después de la comida, Charlie regresa a ver televisión y Lea continúa su juego. El esposo de Raquel trabaja en su computadora portátil mientras Raquel revisa sus mensajes de texto en el teléfono.

Al final del día, Raquel cierra sus ojos para dormir. Se preocupa porque últimamente no siente cercanía con los miembros de su familia. Los niños parecen más interesados en ver televisión o en videojuegos que en pasar tiempo con ella. Su esposo rara vez se acerca para hablar en el sofá. ¿Qué pasa con su familia que solía estar tan unida?

Todas las familias necesitan el ingrediente afectivo para desarrollarse: contacto visual, abrazos, contacto físico apropiado y palabras que alientan. Los niños sanos aprenden a dar y recibir el afecto debido de los miembros de su familia. Las relaciones en el hogar que solo se mantienen con pocas palabras y mensajes de texto son insuficientes.

La habilidad de expresar gratitud

Mi hijo Ethan (de Arlene) tuvo el gran privilegio de navegar un día en un barco de la Marina durante un crucero al que fue con la familia y amigos. Me despedí de mi esposo, de Ethan y de su amigo Noah de diez años, cuando salían hacia el muelle. Cuando Ethan regresó al final del día, llevaba puesta una bonita gorra de béisbol que tenía bordado el nombre del barco. Noah le había comprado algo en la tienda del barco para agradecerle la invitación.

Más adelante, le pregunté a la mamá de Noah si ella le había sugerido comprar el regalo. “No, nosotros no le sugerimos comprar algo para Ethan. Fue su propia iniciativa y lo pagó con su dinero”. A la mamá de Noah le complació en gran manera que su hijo, por iniciativa propia, hubiera demostrado gratitud hacia su amigo.

Desde pequeño, Noah entiende el poder de la gratitud. Cuando alguien hace algo bueno por ti, la respuesta correcta es mostrar gratitud. A veces es fácil para un niño pensar “Yo lo merecía”. Pero como padres queremos educar hijos agradecidos que se conviertan en adultos agradecidos, no niños y más adelante adultos que se sientan con el derecho de

recibir de los demás.

La habilidad de controlar la ira

Joey, de siete años, y Kimberly, de nueve, se han irritado desde que se despertaron por la mañana.

Pelearon acerca de quién debería en usar primero el lavamanos del baño.

—¡Para! —gritó Kimberly, lo cual provocó a Joey a empujarla con mayor fuerza.

Durante el desayuno, Kimberly siguió fastidiando a Joey:

—Derramaste el cereal. Eres tan torpe. Tu camisa no combina con tus pantalones.

Mientras esperaban a que su madre los llevara a la escuela, Joey se sentó en el sofá a entretenerse con videojuegos. Kimberly se acercó y se interpuso entre él y la pantalla.

—¡Vete de aquí! —le gritó al tiempo que la empujaba para alejarla.

—¡Mami, Joey me pegó! —gritó Kimberly.

Los hermanos poseen un don especial: pueden enloquecer al otro en un minuto. Si no se tratan esas provocaciones, pueden convertirse en enojo inapropiado entre hermanos. El enojo no se limita al hogar; es común también en los lugares de recreo y en las aulas. Los padres prestan un gran servicio a sus hijos cuando les enseñan la diferencia entre la ira “buena” y la ira “mala”, y a manejar positivamente esos sentimientos.

La habilidad de disculparse

Yo (Gary) recuerdo cuando confrontamos a mi hijo de seis años al aparecer roto en el piso el vidrio de la mesa y él respondió: “Se rompió solo”. Cuando encontrábamos la pared con marcas de rotulador, también respondía: “Se manchó solo”. Trabajamos duro y parejo para lograr que dijera: “Sin querer golpeé el vidrio de la mesa” y “Yo escribí en la pared”.

Hasta la fecha, mi esposa y yo todavía bromeamos diciendo “se rompió solo” cuando confrontamos alguna acción irresponsable. Sabemos que es una broma, pero nos hace sentir mejor cuando echamos la culpa a “algo” en lugar de decir “Yo lo hice”. Si queremos que nuestros hijos se conviertan en adultos maduros, debemos enseñarles a asumir la responsabilidad de sus actos. Los adultos inmaduros persisten en sus comportamientos infantiles y tienden a culpar a otros por sus propios errores en lugar de aceptarlos.

Aceptar la responsabilidad por nuestras palabras y acciones es el primer paso para aprender a disculparnos. Por lo general, los niños asumen fácilmente su responsabilidad por sus buenas acciones. “Me comí tres cucharadas de frijoles. ¿Puedo comer mi postre?”. “Me pusieron una carita feliz en mi trabajo escolar”. “Yo corrí más rápido que los demás”. Todas estas son afirmaciones que aceptan la responsabilidad de buenos actos nobles.

Sin embargo, los niños no son tan rápidos para aceptar su responsabilidad por actos que no son tan buenos. Piensa cuándo fue la última vez que escuchaste a tu hijo decir: “Lo siento. Yo me comí la galleta que me dijiste que no comiera” o “Yo hice trampa en mi tarea de matemáticas porque no sabía cómo solucionar el problema”. Lograr que los

hijos se disculpen a este grado exige más esfuerzo y dirección de los padres. No obstante, las buenas noticias son que el arte de disculparse puede aprenderse desde una edad temprana y practicarse a lo largo de la vida adulta, dando a tu hijo una grandísima ventaja emocional.

La habilidad de concentrarse

Aiden, de cuatro años, asiste a una clase semanal de música con su mamá. Doce preescolares se sientan en círculo mientras la maestra distribuye instrumentos. Mientras los otros niños se sientan en su lugar y cantan con sus instrumentos, Aiden se pone de pie, devuelve su instrumento al cubo y lo cambia por un pandero. Su madre le hace señas para que regrese a su lugar dentro del círculo. “Aiden, siéntate”, le ruega. Él ignora a su madre y a su maestra, y decide cambiar de nuevo su instrumento y correr a otra esquina del salón. La clase de música se convierte en un suceso estresante para la mamá de Aiden y la maestra. Al cabo de varias semanas, abandonan la clase.

La incapacidad de prestar atención de Aiden no es poco habitual. Rose, una pastora de niños experimentada, ha observado un cambio notable en la capacidad de los niños de prestar atención en la iglesia.

—Los niños de ahora buscan lo inalcanzable, lo asombroso, algo más que emocionante —afirma Rose—. Están acostumbrados al estímulo que ofrecen los videojuegos o las películas. Quieren la última cosa fascinante que ha salido. Cuando no sucede, pierden interés. La mayoría de los niños tienen problemas para concentrarse en la iglesia. Cuando les pido que formen un círculo, tardan más tiempo porque se distraen mucho. Se mueven por el recinto en lugar de sencillamente colocarse en un círculo. Yo puedo señalar quién pasa mucho tiempo frente a la pantalla en casa porque eso está directamente relacionado con la incapacidad de escuchar y la necesidad de ser dirigido constantemente.

Empieza ahora mismo

Las habilidades anteriores son lo que llamamos habilidades esenciales en un mundo tecnológico. Son habilidades que se aprenden y que rara vez aparecen de manera automática. Estas son buenas noticias porque significa que impartir carácter en tu hijo no es como comprar un boleto de lotería. No es cuestión de azar. Tú puedes afectar positivamente y para siempre la vida de tu hijo enseñándole a:

Manifestar afecto

Expresar gratitud

Controlar la ira

Disculparse

Concentrarse

Quizá nunca te has propuesto enseñar estas cinco habilidades. No puedes cambiar el pasado, pero puedes cambiar el hoy y el mañana. Abraham Lincoln dijo: “La mejor manera de predecir el futuro es crearlo”. Si quieres que tu hijo tenga un futuro brillante, en tus manos está crearlo. Esto, por lo general, supone ejecutar algunas acciones que son

desagradables para tus hijos: “¿Quieres decir que tengo que disculparme con mi hermana?”, “No quiero hacer mi tarea”, “¿En realidad tengo que escribir una nota de agradecimiento a la abuela por el suéter?”.

Tú y tu cónyuge son los padres que mandan en casa. Tu hijo no tiene el control, mucho menos de los aparatos electrónicos en tu casa. Si tus hijos no están interactuando con la familia en una forma que consideras saludable, es tu responsabilidad que eso cambie. Si le pides cuentas a tu hijo de sus actos, él responderá. Los padres deben instruir a sus hijos en su camino, no al revés. Necesitas tener una idea clara de lo que quieres y de lo que esperas de tus hijos.

Jennifer abrió una cuenta de correo electrónico para su hija de once años. Ella sabía la contraseña y podía ver los correos. No eran inapropiados, y se sentía cómoda con los correos de su hija y los que le enviaban sus amigos. El problema no era el contenido, sino la nueva invasión del correo electrónico en la vida de su hija.

—Ella quería revisar constantemente sus correos. Pedía la computadora de la familia varias veces después de la escuela. ¿Cuántos correos urgentes puede recibir una niña de once años? Después de abrir esa cuenta de correo electrónico, ya no le interesaban sus libros ni sus juguetes.

Jennifer se dio cuenta de que era preciso fijar nuevos límites al uso que daba su hija a la computadora. Ella le explicó las reglas de base para el uso del correo electrónico: no se permite revisarlo hasta después de terminar las tareas y los deberes, hay un límite diario de diez minutos, y no está permitido hacer clic en otros vínculos a menos que mamá sepa que son seguros. Si su hija pedía revisar el correo más de una vez, no habría correo ese día.

Jennifer advirtió a su hija acerca del correo basura y del peligro de comunicarse con extraños en línea. Subrayó las consecuencias de lo que podía suceder si ella rompía las reglas. Al final explicó que la tecnología funciona mejor cuando es una herramienta en la vida, y que es destructiva cuando se convierte en el centro de la vida por encima de las demás experiencias.

Nosotros también podemos actuar como la hija de Jennifer, cuando revisamos constantemente los mensajes de texto y correos electrónicos dejando de lado todo lo demás, incluso nuestros hijos. Podemos pasar el día entero con nuestra computadora con el mínimo contacto real con personas cara a cara. ¿Alguna vez has visto adolescentes sentados en la parte trasera de un auto enviándose mensajes de texto entre sí en lugar de hablarse? A los adultos puede sucederles lo mismo. La siguiente generación corre el riesgo de perder el arte de la conversación personal. Aun así, puedes enseñar a tus hijos a tener buenas relaciones y a valorar a otros en persona.

La hora de las comidas es la oportunidad perfecta en familia para practicar las habilidades esenciales con tus hijos. Plantea preguntas como:

- *¿Con quién pasaste un buen rato hoy en la escuela? ¿Qué te agrada de él o ella?*
- *¿Hay algo que sucedió hoy por lo que estás agradecido?*
- *¿Sucedio algo hoy que te hizo sentir enojado o enfadado?*
- *¿Cuándo fue la última vez que te disculpaste o que alguien se disculpó contigo?*

¿Qué sucedió?

- *¿Cuáles son los temas en la escuela a los que te resulta más fácil prestar atención? ¿Cuáles son los más difíciles para concentrarte?*

Puedes encontrar más sugerencias y preguntas para iniciar conversaciones en la mesa en www.5LoveLanguages.com (solo en inglés). Recuerda hacer de las comidas familiares un tiempo divertido y significativo. Apaga los teléfonos celulares y la televisión. Que su tiempo juntos en torno a la mesa sea para conversaciones especiales, no tiempo con pantallas sino con la familia.

Tu hogar es el campo de entrenamiento de las cinco habilidades esenciales de manifestar afecto, expresar gratitud, controlar la ira, disculparse y concentrarse. Ha llegado el momento de crear ese futuro brillante para tu hijo. Los próximos cinco capítulos están diseñados para ayudarte a enseñar estas habilidades esenciales.

[1]. National Center for Biotechnology Information, U. S. National Library of Medicine, fecha de investigación 1 de enero de 2014, citado en “Attention Span Statistics”, Statistic Brain.com.

Capítulo tres

La habilidad de manifestar afecto

Un grupo de niños y niñas de segundo grado esperaban el inicio de su clase de escuela dominical. Andrew y Clay jugaban juntos mientras un grupo de niñas se reunían en torno a los materiales de arte. Otro niño entró en la sala sosteniendo en su mano una tableta, tomando fotos de la clase. Los niños dejaron de jugar. Las niñas dejaron de seleccionar los mejores rotuladores. Todos se aglomeraron en torno al niño con la tableta. Él empezó a jugar con un videojuego, y todos los ojos quedaron fijos en la pantalla. Lo que había sido una sala llena de sonidos animados quedó silenciado salvo por los pitidos del videojuego.

Uno de los líderes intervino.

—No se usan aparatos electrónicos en la clase —dijo, tomando la tableta—. Te lo devolveré antes de que regreses a casa.

Se retiró el imán digital. Los niños volvieron a jugar y a dibujar. El sonido de las voces llenó de nuevo la sala.

La atracción que ejercen los aparatos electrónicos es casi irresistible, tanto para niños como para adultos. Con solo oprimir un botón, los videojuegos y los mundos virtuales cautivan nuestro afecto. A falta de otras opciones, los niños pueden crecer más apegados a sus aparatos que a las personas reales como amigos, maestros, tíos o abuelos.

Es irónico que un aparato electrónico que nos conecta con personas en todo el mundo pueda, al mismo tiempo, separarnos de las personas que tenemos al frente. Se puede tener un cara a cara con la abuela que vive en un lugar distante o incluso en otro país, ya que las computadoras nos ofrecen esa magnífica y poderosa conexión. Pero la mayor parte del tiempo, los niños no usan sus aparatos para comunicarse con la abuela vía Skype. Los usan para ver su personaje favorito de dibujos animados, divertirse con un juego nuevo o explorar un sitio web favorito. En el hogar moderno, el tiempo frente a la pantalla reemplaza fácilmente el tiempo cara a cara con las personas.

Las pantallas de televisión no son nada nuevo en el panorama familiar. Un millón de hogares en los Estados Unidos tenía televisor en 1948.[\[1\]](#) Piensa en tus propios hábitos televisivos con tus hijos. Es indudable que tus hijos perciben tu afecto si miran abrazados un programa familiar favorito. Sin embargo, la realidad es que, a excepción de unas pocas noches de película familiar, los padres y los hijos miran programas familiares diferentes, por separado. Los padres reportan que el tiempo que pasan sus hijos frente a una pantalla les permite ponerse al día en otros asuntos.[\[2\]](#)

La publicidad puede vender la idea romántica de que una familia estrecha lazos viendo

películas en un televisor nuevo de sesenta pulgadas. Promete que el último teléfono te permitirá comunicarte y ver a cualquier persona en el mundo con gran nitidez. Sin embargo, una visión más realista es que los miembros de una familia que viven bajo el mismo techo pueden tener vidas separadas, cada uno en su propio mundo electrónico.

La importancia de la presencia física

Más que cualquier otra cosa, Ben desea ser un buen padre. Llega a casa todos los días a las 6:00 p.m. Después de la cena, se sienta en el sofá con sus hijos, Megan, de ocho años, y Ryan, de nueve. Ben juega con su teléfono móvil. Ojea las noticias, sus acciones, y empieza a leer un artículo acerca de las mejores montañas para esquiar en los Estados Unidos. Planea enseñar a sus hijos a esquiar durante las vacaciones de Navidad. Ben está presente físicamente en el sofá mientras los niños ven televisión. Pero mentalmente está en otro lugar concentrado en su aparato móvil. Ese teléfono es el objeto de su afecto.

Los hijos de Ben observan la dedicación de su padre a su teléfono. También quieren parecer ocupados. Megan se pone audífonos y busca algunas canciones en su iPod. Ryan pasa de un canal a otro. La noche termina y el escenario se repite al día siguiente.

Nuestros hogares están experimentando un giro sutil. Los padres y los hijos, por igual, se sienten cada vez más cómodos pasando más tiempo con aparatos. Sin darnos cuenta hemos permitido un intercambio. Nos hemos vuelto menos afectuosos. Tal vez compartimos el mismo espacio con los miembros de nuestra familia, pero no estamos conectados emocionalmente. Shane Hipps, autor de *Flickering Pixels*, escribe: “El espacio digital tiene la capacidad extraordinaria de crear amplias redes sociales superficiales, pero insuficiente para generar conexiones humanas íntimas y significativas”[\[3\]](#).

Cuando yo (Arlene) sufrí un aborto espontáneo a las veintiséis semanas de embarazo, muchos amigos nos apoyaron. Aunque fue agradable leer publicaciones que decían “Pienso en ti”, fue incomparable el consuelo de un abrazo en persona de una amiga que me visitó. La presencia física importa. No puedes comunicar intimidad por medio de mensajes de texto, correos electrónicos o *tweets*. La expresión más profunda de afecto se brinda cara a cara, en tiempo real.

Como padres tenemos la oportunidad privilegiada de manifestar cada día, en persona, el afecto a nuestros hijos. Podemos hacerlo con un abrazo, una conversación, al fregar juntos los platos, o con una salida a comer helado. Tu presencia significa mucho para tu hijo, no solo tu presencia física sino tu presencia mental y emocional. Cuando estés con tu hijo, ofrécele tu presencia completa. Tu hijo aprenderá de tu ejemplo. Verá que las personas que están físicamente presentes merecen más atención que las conexiones digitales.

Cómo hacer amigos

Yo (Arlene) estaba con mi computadora cuando Noelle, de siete años, me preguntó:

—Mami, ¿cómo haces amigos?

Dado que estaba en un sitio de redes sociales, pensé que se refería a amigos en línea.

—No, amigos reales —respondió.

¡Me alegró saber que ella quería tener amigos reales!

Dejé a un lado mi computadora y la miré a los ojos. Mi explicación de madre acerca de la amistad se estaba gestando en mi mente.

—Haces amigos siendo una buena amiga. Eres amable con alguien y te esfuerzas por hacer sentir especial a esa persona. Le preguntas acerca de su vida. Te interesas verdaderamente en ella.

Noelle preguntó:

—¿Puedes preguntar a alguien si quiere ser tu amiga? María dice en la escuela que tienes que conocer a alguien dos días antes de poder ser amigas.

Yo sonreí.

—No estoy segura acerca de cómo funciona para los niños de segundo grado —confesé—. Los adultos no decimos “Quiero que seamos amigos”, pero actuamos de manera amigable y luego nos volvemos amigos de alguien. No hay una regla que determine que debas conocer a alguien dos días para ser amigos, pero es cierto que cuanto más conoces a alguien, más cercanos serán como amigos.

Noelle tenía otra pregunta:

—¿Qué sucede cuando he conocido a una persona hace mucho tiempo y luego la encuentro pero no puedo recordar su nombre? ¿Qué debo hacer?

—Hagamos un juego de roles —dije. Caminé hacia Noelle y luego me detuve—. Oh, me acuerdo de ti. Nos conocimos hace mucho tiempo. Mi nombre es Mamá, ¿cómo te llamas?

Ethan, su hermano mayor, se metió en la conversación.

—Yo conocí a dos niños después de la escuela. Jeff está en cuarto y Sean, en sexto grado. ¡Y yo tomé la iniciativa! —dijo con orgullo.

Los niños necesitan orientación para entablar amistades sanas. El hogar es el lugar ideal para entrenar a los niños en tener buenas relaciones. Dedicar tiempo a responder inquietudes acerca de la amistad. Mi esposo James enseña a nuestros hijos a iniciar conversaciones y a aprender los nombres en la escuela (de ahí el orgullo de Ethan de empezar a hablar con esos dos niños). No subestimes lo importante que eres para enseñar a tus hijos lo que significa ser un buen amigo.

Los encuentros infantiles de antes estaban llenos de castillos de cubos de madera, actividades como construir fuertes o hacer una tienda y disfrazarse. Los encuentros infantiles de hoy están, por lo general, dominados por las pantallas. Una amiga le presenta a otra su programa de televisión favorito. Los niños se reúnen en torno a videojuegos. En lugar de hablar y de imaginar juntos, los niños se sientan junto a otros para compartir un aparato, o con sus propios aparatos en mano.

—Sí, habrá otra niña con quien puedas jugar —aseguró Tricia a Jane, su hija de seis años, cuando se dirigían a una fiesta del vecindario. Cuando llegó, Jane vio a dos niñas que parecían de su edad. Estaban sentadas en un sofá, encorvadas frente a un teléfono, jugando. Jane saludó y se sentó junto a una de las niñas. Ellas asintieron y, sin decir

palabra, siguieron con su juego en la pantalla. Cinco minutos después, Jane se levantó a buscar a su mamá.

—No van a jugar conmigo. Quiero irme a casa —susurró Jane. Tricia no sabía qué hacer. No podía culpar a Jane. Había visto la escena completa y sabía que nada parecido a un juego real iba a suceder.

—Quedémonos un rato más. Tal vez vengan otras niñas —dijo Tricia.

Se quedaron media hora más pero no llegaron más niños. En algún momento, las niñas dejaron su videojuego y pasaron a ver la televisión. Jane se sentó junto a ellas. Cuando caminaban de regreso a casa, la mamá de Jane pensaba acerca de la fiesta. Jane no había podido conocer a esas niñas, porque no hablaron ni interactuaron, solo se sentaron juntas mientras algo las entretenía.

En casa, Tricia aprovechó lo sucedido en la fiesta para hablar con Jane acerca de la tecnología.

—¿No te parece que habría sido más divertido haber jugado fuera o con esa gigantesca casa de muñecas? Cuando tienes la oportunidad de jugar con otras niñas, siempre es mejor jugar con ellas y dejar a un lado los videojuegos.

Abundan las oportunidades para usar la tecnología, pero reunirse a jugar con amigos es cada vez más escaso debido a las múltiples ocupaciones familiares. No permitas que tus hijos desperdicien su tiempo de juego con las pantallas. Antes de encontrarse con amigos, asegúrate de que tu hijo y el anfitrión entiendan que no habrá tiempo frente a la pantalla. Al fin de cuentas, es más probable volverse buenos amigos cara a cara.

Dime, por favor, que te agrado

Muchas personas basan su valía personal en las afirmaciones de otras personas. Lo mismo les ocurre a los niños. Todos queremos ser aceptados. Los niños de la escuela primaria ya empiezan a familiarizarse con los medios sociales. Además de la aceptación en el parque infantil, los niños ahora se preguntan cuántas personas indican “Me gusta” en la foto que acaban de subir a una página, o cuántos “amigos” tienen en la red.

En un esfuerzo por aprender a manejar la tecnología, los maestros de escuela primaria enseñan a sus estudiantes a participar en blogs dentro del aula. A los niños desde primer grado se les invita a dejar comentarios y participar digitalmente. Aprenden cómo dar y recibir retroalimentación de otras personas. Por desdicha, los medios sociales pueden enseñar a nuestros hijos que el camino de una persona a la popularidad está lleno de clics de “Me gusta”, comentarios y amigos en línea.

Ya es bastante difícil para un adulto manejar los comentarios despectivos en la red o la falta de estos según lo cual “Nadie se interesa en mí”. Imagina cuánto más difícil es para los niños que todavía no poseen la madurez emocional para enfrentar el mundo digital. Los investigadores han propuesto un nuevo fenómeno llamado “la depresión Facebook”, una depresión que se desarrolla cuando los preadolescentes y adolescentes pasan mucho tiempo en redes sociales como Facebook, y luego empiezan a mostrar síntomas clásicos de depresión.[\[4\]](#)

En su proceso de crecimiento hacia la adolescencia, tu hijo necesita el fundamento

firme de ser aceptado tal como es por aquellas personas reales que lo conocen. Las expresiones de “Me gusta” en línea se basan, por lo general, en logros, apariencias e impresiones. Este afecto es condicional. Tu hijo necesita experimentar el amor incondicional que Dios y tú pueden ofrecerle. Solo el amor incondicional puede prevenir problemas como resentimiento, sentimientos de rechazo, culpa, temor e inseguridad. Esa clase de amor no se encuentra en la red.

Cada niño se pregunta “¿Te agrado?”. Al limitar su acceso a las redes sociales ayudarás a tu hijo a encontrar la respuesta en personas reales que pueden manifestarle afecto en lugar de depender de una comunidad que puede ser caprichosa y cruel.

Desensibilización

En una ocasión, cuando mi hija Lucy (de Arlene) tenía tres años, saltó frente a mí, ondeó una espada imaginaria y gritó: “¡Voy a matarte!”. Sus ojos brillaban y se rio. Aunque era un juego, esas palabras ciertamente no eran apropiadas para ella. Me pregunté de dónde habría sacado esa expresión. Tal vez intentaba imitar a Ethan cuando jugaba con sus mini-figuras de la Guerra de las Galaxias. A causa de la edad de nuestros hijos, en casa no vemos esa serie en película o televisión pero, aun así, descubrimos a Lucy diciendo: “¡Voy a matarte!”.

No regañé a Lucy, no era su culpa. Tampoco pasé por alto el incidente. Le dije que no estaba bien decir: “¡Voy a matarte!”, y que en lugar de eso podía decir: “¡Voy a atraparte!” o “¡Allá voy, cuidado!”. Desde entonces, ella no ha usado la palabra matar. Cuando corregimos a nuestros hijos en la forma de expresarse y les enseñamos a distinguir entre las palabras que son apropiadas y las que no lo son, ellos escuchan.

Nuestros hijos se afectan profundamente por lo que ven. Aprenden palabras, frases y valores de los programas de televisión, vídeos de YouTube y mundos virtuales. Si dejamos a nuestros hijos solos con sus pantallas, debemos prepararnos para aceptar las consecuencias. Puede que usen un lenguaje rudo o demasiado maduro. Puede que desarrollen afectos hacia sus aparatos más que hacia las personas. Después de todo, los aparatos hacen todo lo que se nos antoja y las personas no.

A los investigadores les inquieta que el aumento de tiempo frente a la pantalla haga disminuir la empatía. Los niños están expuestos a violencia en los videojuegos, y esto puede desensibilizarlos al dolor en otros, al acoso y a actos violentos. La facilidad de las amistades en línea (si alguien te fastidia, puedes dejarlo y buscarte alguien más) puede hacer que las relaciones en la vida real sean frustrantes. Un estudio de la Universidad de Michigan descubrió que los estudiantes universitarios de hoy no tienen tanta empatía como los de antes. Su capacidad de experimentar empatía ha disminuido un 40 por ciento en treinta años.[\[5\]](#)

Conviene enseñar a tu hijo a valorar a otras personas. Sin embargo, el mundo digital tiende a volver a los niños más centrados en sí mismos que en los demás. El mundo tecnológico consiste en juegos, *tweets*, publicaciones en línea y mundos virtuales diseñados para hacer sentir a tu hijo como el centro del universo.

Jason tiene veintiún años y creció con videojuegos. Sin embargo, en su adolescencia no

usó los juegos en línea con múltiples jugadores que son tan populares hoy día. En estos juegos que producen tanta adicción, un gran número de jugadores compite a la vez desde cualquier lugar del mundo. En cambio, su hermano Danny, de catorce años, juega varias horas al día.

—Mi hermano solía ser amable y respetuoso cuando era pequeño. Pero ahora es muy diferente —dice Jason—. Después de meses de jugar constantemente, se ha vuelto grosero y difícil. Dice malas palabras con más frecuencia desde que tiene su nuevo dispositivo de juegos en su habitación. Yo creo que su comportamiento tiene mucho que ver con los juegos violentos que juega con todos esos extraños.

Los niños no solo corren el riesgo de volverse insensibles a la violencia, sino que son bombardeados por contenidos sexuales desde temprana edad. Más del 75 por ciento de los programas de televisión en horario de máxima audiencia tienen algún contenido sexual y, aun así, solo se sugieren los riesgos o las consecuencias del 14 por ciento de los incidentes sexuales.[6] Como es de esperar, la exposición de los niños y adolescentes al contenido televisivo sexual puede servir para predecir los embarazos adolescentes.[7] Los teléfonos portátiles permiten a los niños ver información sexual y pornografía en cualquier lugar. En un estudio, el 20 por ciento de los adolescentes reconocieron que enviaban mensajes de texto con contenido sexual o imágenes explícitas (o “sexting”).[8] Los preadolescentes envían o exhiben fotografías en las cuales aparecen desnudos como respuesta a un desafío planteado por otros o porque quieren atención. Es más fácil que nunca buscar amor en lugares equivocados. Los padres deben esforzarse mucho en cuidar a sus hijos.

La ventana del alma

Cuando miramos los ojos de una persona, sentimos que miramos su alma. La vista es un don precioso. Las personas ciegas que alguna vez pudieron ver pueden decir cuán valioso es este don. La próxima vez que estés con tu hijo, trata de mirar su brazo o su pie cuando le hablas. Luego, centra tu atención en su cara y míralo a los ojos. ¿Notas la diferencia? Puedes usar este ejercicio para demostrar a tu hijo cuán valioso es el contacto visual. (Puedes encontrar más ejercicios para ayudar a tu hijo mediante juegos de roles, “Drills for Grown-Up Social Success” [Ejercicios para el éxito social de los jóvenes], en www.5LoveLanguages.com [solo en inglés]).

Jocelyn Green, coautora de la edición militar de *Los 5 lenguajes del amor*, tiene dos hijos. Ella afirma:

Algo que he observado en los jóvenes es la falta de contacto visual. Aun cuando compro algo en la farmacia, el empleado puede realizar toda la transacción sin siquiera mirarme. Creo que esto es sintomático de nuestras relaciones mediadas por la tecnología. Por esta razón, mi esposo y yo nos hemos propuesto entrenar a nuestros hijos en mirar a las personas a los ojos, observar el lenguaje corporal y responder a las preguntas que les hacen.[9]

El contacto visual solía considerarse un gesto común de cortesía. En la actualidad es

una habilidad básica que le permitirá a tu hijo sobresalir entre los demás. Algo especial sucede entre dos personas cuando se miran a los ojos. Los padres y los hijos que se miran a los ojos experimentan la forma más profunda de comunicación. Podemos hablar de un lado al otro de una habitación o un pasillo. Podemos hablar en voz alta desde una habitación a otra. Pero se forma una conexión mucho más profunda cuando estamos cara a cara mirándonos a los ojos con la otra persona. Mirarse a los ojos permite lograr el contacto visual y emocional.

Se dice que las personas que se miran a los ojos durante horas se enamoran. Los esposos deben seguir mirándose a los ojos mucho más allá de la boda. Lo mismo se aplica a padres e hijos. Es saludable que los hijos observen cómo sus padres se miran, se abrazan, se besan y se toman de la mano. La demostración afectiva entre los padres brinda seguridad a los hijos.

Hay cosas que se le pueden comunicar a un hijo fácilmente por medio de mensajes de texto o por teléfono, por ejemplo: “Estoy estacionado frente a la entrada” y “Estoy en camino”. Esto puede resultar oportuno y útil. Pero gran parte de la crianza exige contacto visual. No puedes mirar a un hijo a los ojos con un texto. No puedes abrazar a tu hijo por teléfono. No puedes instruir a tu hijo con un *tweet* de 140 caracteres. Los ojos son la ventana al alma de tu hijo. Míralos con frecuencia, y no te apresures a atender los demás compromisos de tu agenda. Pasar tiempo mirando a tu hijo a los ojos puede aumentar en gran manera la percepción del afecto que recibe de ti.

Cuéntame una historia

Diane planeó una fiesta de Navidad para su hija adolescente y sus amigas. Decidió también invitar a un grupo de abuelas de la iglesia que ya están sobre los setenta años. Mientras Diane daba los toques finales a la comida en la cocina, alentó a las ancianas a contar cuál había sido el primer regalo que recordaban haber recibido en Navidad. Al cabo de un rato, las adolescentes estaban en brazos de las abuelas embelesadas escuchando las encantadoras historias de antaño. Todas reían y lloraban juntas y, rápidamente, se hicieron amigas.

Cuando la fiesta llegaba a su fin, las adolescentes dijeron a Diane que su momento favorito de la fiesta no había sido la comida, los juegos ni los regalos, sino las historias que escucharon. Cuando contamos nuestras anécdotas, se crea un lazo que la tecnología es incapaz de superar. Las historias unen a las familias. *¿Por qué el abuelo tiene esa medalla en su cuarto? ¿Cómo se conocieron tú y mamá? ¿Les dio miedo la primera vez que fueron de campamentos?* ¡Estas conversaciones son como pegamento que une a la familia!

Mi esposo James (habla Arlene) puede contar un sinfín de historias de su infancia. Tiene una memoria prodigiosa y, como fue un niño travieso, tiene muchas anécdotas emocionantes para contar. Una y otra vez nuestros hijos le ruegan: “Por favor, papi, cuéntanos otra historia de cuando eras niño”. Cuando estaba en segundo grado, su familia pasó unas vacaciones en Toronto, Canadá. Entraron en un centro comercial lleno de actividades y de gente. James es el menor de cuatro hijos. No tardó en distraerse y

soltar la mano de su madre. Se quedó mirando una vitrina de juguetes y, cuando miró a su alrededor, su familia había desaparecido. Estaba perdido en una gran ciudad. Después de deambular por un buen rato, al fin decidió buscar el auto. Buscó la matrícula que decía “Nueva York”, encontró el auto correcto y se sentó. Tres horas después, su angustiada familia llegó al auto. Esa fue la última vez que James se perdió. Su madre le dijo: “Las reglas han cambiado. Desde ahora no me soltarás la mano. Tendrás que seguirme”.

¿Qué historias puedes contar a tus hijos hoy durante la cena? Puedes contarles sobre tu primer empleo, tu mejor amigo de la primaria, o tu película favorita de la infancia. Compartir historias fortalece las relaciones familiares. No permitas que la tecnología se robe ese tiempo de contar historias que transmiten tu afecto a tus hijos.

Llena el tanque de amor

Todo niño tiene un tanque emocional, un lugar de fortaleza emocional que le provee las reservas necesarias para los días difíciles de la infancia y la adolescencia. Así como los autos funcionan con las reservas de combustible en el tanque, nuestros hijos sacan de su tanque emocional la energía que necesitan. Nuestra responsabilidad como padres es llenar el tanque emocional de nuestros hijos con el afecto que necesitan para crecer sanos y fuertes. Pasar dos horas con un videojuego nada aporta al tanque emocional de un niño.

Hay cinco maneras en las que todas las personas expresan y comprenden el amor emocional. Estos lenguajes son: contacto físico, palabras de afirmación, tiempo de calidad, regalos y actos de servicio. Si en tu familia hay varios niños, es probable que hablen diferentes lenguajes, ya que así como los niños tienen diferentes personalidades, pueden comprender diferentes lenguajes del amor. Aprenderás más acerca de los lenguajes del amor y el tiempo frente a la pantalla en el capítulo 10.

Los niños pequeños no son sutiles cuando nos piden amor. Yo (Arlene) creo que la palabra favorita de mi pequeña Lucy es ¡ABRAZO! Los niños pequeños hacen todo lo posible por sentarse en nuestras piernas, hacen ruidos e incluso a veces se portan mal solo para recibir afecto. Cuando comprendamos que simplemente nos están rogando que pasemos tiempo con ellos, los abracemos o les demos atención personalizada, recordaremos que tenemos la sagrada responsabilidad de llenar sus tanques de amor.

Quizá los niños grandes no sean tan expresivos como los pequeños, pero la necesidad de afecto es igual de importante. Teniendo en cuenta el mundo electrónico en el que vivimos rodeados de pantallas, nuestros hijos deben sentir aún más nuestro amor y afecto en forma real. De lo contrario, se hará más fuerte la tentación de buscar afecto en el lugar equivocado. Con tu guía, tu hijo puede aprender a dar y a recibir afecto como Dios ha dispuesto, que es por medio de relaciones humanas saludables.

- [1]. Mary Bellis, "The Invention of Television", About.com Inventors, www.inventors.about.com.
- [2]. 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).
- [3]. Shane Hipps, *Flickering Pixels* (Grand Rapids: Zondervan, 2009), p. 183.
- [4]. Gwenn Schurgin O'Keefe y Kathleen Clarke-Pearson para la Academia Americana de Pediatría, "The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families", *Pediatrics Digest*, 28 de marzo de 2011, www.pediatricsdigest.mobi/content.
- [5]. Diane Swanbrow, "Empathy: College Students Don't Have as Much as They Used To", *MichiganNews*, University of Michigan, 27 de mayo de 2010, <http://ns.umich.edu>.
- [6]. The American Academy of Pediatrics, "Media Education", *Pediatrics*, 27 de septiembre de 2010, <http://pediatrics.aapublications.org>.
- [7]. Anita Chandra y otros para La Academia Americana de Pediatría, "Does Watching Sex on Television Predict Teen Pregnancy?", *Pediatrics Digest*, 1 de noviembre de 2008, <http://pediatrics.aapublications.org>.
- [8]. The National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, *Sex and Tech: What's Really Going On* (Washington, DC: National Campaign to Prevent Teen and Unplanned Pregnancy, 2013), www.thenationalcampaign.org.
- [9]. Jocelyn Green, entrevista por correo electrónico, 4 de septiembre de 2013.

Capítulo 4

La habilidad de expresar gratitud

Jesse espera en la fila junto a un grupo agitado de niños de tercer grado, listos para almorzar. La señora de la cafetería escolar pone en su bandeja leche, trozos de pollo empanado, rebanadas de manzana y una galleta. Él toma su bandeja y camina en dirección a una mesa grande, sin mediar alguna palabra de gratitud y sin siquiera establecer contacto visual con ella.

Es el día de Navidad, y Sara está ansiosa por abrir su regalo. Rompe el papel de la pequeña caja.

—Esperamos que te guste —dice la mamá de Sara con una gran sonrisa. La caja abierta deja ver un nuevo y brillante iPod soufflé amarillo.

—¡Oh, no! —suspira Sara decepcionada—. ¡Yo quería el de color aguamarina!

Gabrielle está frente al fregadero lavando una montaña de loza sucia que quedó de la cena. Le duelen los pies de haber trabajado todo el día en la tienda. Los niños no se ofrecieron para ayudar; ni siquiera se molestaron en despejar la mesa. Ahora que lo piensa, ninguno de ellos agradeció tampoco la cena.

Hay una palabrita en nuestro idioma que puede suavizar cualquier corazón, crear vínculos profundos y dar esperanza al cansado. Tal vez la conozcas, pero tal vez no la has oído mucho últimamente en tu casa. Es la palabra *gracias*.

Imagina cuán diferente sería la experiencia de la señora de la cafetería si Jesse y los otros niños la miraran a los ojos y le dieran las gracias. Imagina si, el día de Navidad, Sara hubiera dicho “¡Gracias! ¡Me encanta!” y luego hubiera preguntado a sus padres si fuera posible cambiarlo por otro color. Imagina qué pasaría si los hijos de Gabrielle hubieran ayudado con los platos y le hubieran dado gracias por la comida.

Un corazón agradecido puede convertir un mal día en uno bueno, y a un niño desdichado en uno feliz. Sin embargo, la gratitud no es algo natural en los niños. De hecho, tampoco lo es en los adultos. Tu hijo debe aprender a expresar gratitud.

El enemigo de la gratitud: el exceso de gratificación

Maxwell, el hijo de cinco años de Don, estaba obsesionado con el tren que había visto en la vitrina de la tienda. Siempre que iban al centro comercial, Maxwell presionaba a sus padres para que lo llevaran a la tienda de juguetes y les rogaba que le compraran el tren. Era caro, pero faltaban pocos días para el cumpleaños de Maxwell. Estaban contentos porque sabían cuánto quería Maxwell ese tren.

Cuando Maxwell vio el tren, estalló de alegría. Estaba muy feliz y emocionado con su nuevo juego de trenes. Lo instaló en la sala y jugó con él todos los días durante dos semanas. Al cabo de un mes, casi no lo usaba. Ahora Maxwell tenía los ojos puestos en un helicóptero. Habló con sus padres para que le compraran uno. Luego rogó que le compraran un robot, una guitarra y un monopatín. Sus padres se cansaron de sus constantes peticiones y suponían que estas cosas harían feliz a Maxwell. Pero, en lugar de ser agradecido, él solo quería más y más. Parecía que cuantos más juguetes tenía, más juguetes quería. “Cuanto más le dábamos, menos lo agradecía”, dijo Don.

Cuando a un niño se le da gratificación ilimitada de sus apetitos y deseos, se vuelve mimado y egoísta. No trates de hacer feliz a tu hijo o recuperarlo cediendo a sus caprichos. No tienes que dar a tus hijos cuanto juego y accesorio puedes pagar. Como mucho, la clase de felicidad que produce tener cosas es pasajera. Hacemos mucho daño a los hijos cuando les damos todo lo que quieren. Así no funciona el mundo real.

Muchas veces los hijos dicen: “¡Pero todos los demás tienen uno!”. Esto, por cierto, nunca es verdad. Solo porque un niño dice que quiere algo no significa que tengas que correr a buscarlo. Los padres se han preguntado: “¿Qué pasa si el lenguaje de amor de mi hijo son los regalos? ¿No se sentirá lastimado o poco amado si no le doy lo que quiere?”. Aun si el lenguaje de amor que tu hijo comprende son los regalos, no tienes la obligación de darle todo lo que quiere. Piensa cómo Dios nos trata como hijos. Él no nos da todo lo que queremos. A veces, Él nos niega lo que pedimos, a veces nos manda esperar, y a veces dice “sí”. Dios es nuestro ejemplo como padres. En ocasiones, diremos no a nuestros hijos porque sabemos que aquello que piden no va a ayudarles. Otras veces hacemos que esperen porque no están listos para recibir aquello que desean o porque está fuera del presupuesto.

Hay que cuestionar, desde temprana edad, a los hijos que hacen sentir a sus padres culpables o malos padres porque no les dan ciertas cosas. La mayoría de nosotros estamos de acuerdo en que la nueva generación tiene una fuerte mentalidad que exige sus propios derechos. “Yo merezco esto” y “Me debes aquello” son actitudes que imitan fácilmente los niños. Sin embargo, lo único que tienen derecho a reclamar los hijos de sus padres es amor. No es conseguir todo lo que tienen los González. No es comprar una nueva bicicleta o iPad. Solo amor. Todo niño merece ser amado por sus padres. Si tu hijo tiene tu amor incondicional, tiene la mayor posesión del mundo. Si como padres podemos entender que es amor lo que nuestros hijos más necesitan, y no cosas, dejaremos de tratar de comprar su felicidad con bienes materiales.

Podemos ayudar a nuestros hijos a desarrollar un repertorio de anhelos más razonable y una gratitud más profunda por lo que tienen. Enseña a tus hijos a esperar para recibir lo que quieren. A veces tienen que esperar hasta que ganan el dinero suficiente o alcanzan la edad suficiente para tener cierto juguete o aparato. A fin de cuentas, disfrutarán más el juguete si han esperado para tenerlo y han trabajado para ganárselo.

Los hijos más aburridos del mundo son los adolescentes cuyos padres les dan todo lo que quieren. Llega el momento en que ya no hay nada más qué buscar. Muchos de ellos empiezan a buscar el “fruto prohibido”. Se aburren con las cosas normales de la vida y

empiezan a experimentar con drogas, sexo u otras actividades dañinas que traen gran sufrimiento a la familia.

Es de inestimable valor permitir que los hijos aprendan que hay ciertas cosas en la vida que requieren espera. Recuerda que estás criando los futuros adultos. Puede ser difícil tener esto en mente cuando estás cargando una bolsa de pañales, pero no es menos cierto. Si tus hijos crecen con todo lo que quieren, ¿qué clase de adultos van a ser? Quizá conozcas a una joven pareja que, aunque no podían pagarlo, compraron todo en su primer año de matrimonio y años después se declararon en bancarota. No habían aprendido a esperar para tener lo que querían ni para apreciar lo que tenían.

Gratitud en las diferentes edades

Nada en la vida es más importante que saber cómo construir relaciones positivas con las personas y con Dios. Si tú instruyes a tu hijo para que construya relaciones positivas, esto afectará su futuro matrimonio, sus negocios, su paternidad, su bienestar emocional y espiritual. Tener un corazón agradecido sirve como el cimiento. Tal vez has visto a tu pequeño quejándose y protestando, y te preguntas cómo puede existir un corazón agradecido en ese tirano de menos de un metro.

No existe una edad en la que de repente se enciende un interruptor y entonces un niño entiende y expresa gratitud. No obstante, desde temprano, alrededor de los dos o tres años, puedes empezar a enseñar a tus hijos el concepto de compartir y agradecer. Hay buenos hábitos que los hijos pueden asimilar desde temprana edad, como decir gracias a los padres a la hora de comer o después de recibir un regalo. Cuanto más temprano empieces a enseñarle a tu hijo a expresar gratitud, más probable será que logre incorporar los hábitos de cortesía que le permitirán edificar relaciones.

Los niños agradecidos se dan cuenta de que el mundo entero no gira en función de sus deseos y necesidades. Cosas como ropa limpia, una comida caliente y una habitación ordenada para jugar no suceden automáticamente. Una mamá o un papá tienen que trabajar duro para que eso suceda. Darse cuenta de que alguien ha tenido que dejar a un lado sus intereses para servir a otros no es una habilidad innata en los niños, pero puede aprenderse.

A los dos o tres años, los niños pueden expresar gratitud por cosas, personas, mascotas y experiencias específicas. Un niño pequeño puede decir: “Gracias por la muñeca” o “Eso fue divertido, ¡gracias!”.

Hacia los cuatro años, además de dar gracias por cosas materiales como juguetes, pueden expresar gratitud por abrazos, palabras de ánimo y otros actos de bondad.

Hacia los cinco o seis años, los niños pueden escribir sus propias cartas de agradecimiento con la ayuda de sus padres. Pueden dar un abrazo a un ser querido, mirarlo a los ojos y expresar gratitud. Pueden llamar a un familiar que vive lejos para agradecerle un regalo de cumpleaños.

A los siete u ocho años, los niños pueden escribir un diario de motivos por los cuales están agradecidos.

A los nueve, muchos niños tienen la madurez suficiente para ayudar con un proyecto

de servicio para los menos afortunados. Ofrecerse como voluntario en un banco de alimentos comunitario o una clínica de reposo puede servir como una verdadera revelación.

En los años de adolescencia y previos a esta, tus hijos pueden hacer casi lo mismo que un adulto para expresar y comunicar a otros gratitud. Pueden hornear galletas, escribir cartas de agradecimiento a los maestros y a líderes jóvenes, o pueden participar en un viaje misionero de corta duración. Mi nieta de catorce años (habla Gary) preparó una comida completa para su familia como agradecimiento a sus padres por trabajar todos los días.

Yo (Arlene) recuerdo un juego de madera con fichas que jugué con mi hija Lucy cuando tenía tres años. Ella movía las fichas donde quería, sin seguir regla alguna. A mí no me preocupaba, ya que el juego era demasiado avanzado para su edad. Ella decidió que el juego había terminado y gritó:

—¡Perdedor! ¡Perdedor! —señalándome y sonriendo con gran gusto.

—Lucy, eso es poco amable —señalé—. No debes señalar a las personas y llamarlas perdedoras.

Jugamos tres “rondas” más y luego guardamos el juego. Para sorpresa y dicha mía, Lucy me miró a la cara y dijo:

—Gracias por jugar conmigo un rato. Gracias por jugar conmigo.

Aunque se había equivocado con su comentario de “perdedor”, el de “gracias” al final compensó el primero y mucho más. Incluso desde tierna edad, los niños pueden hacer mucho más de lo que a veces pensamos. No tienes que esperar que lleguen a cierta edad para enseñarles acerca de la gratitud. A lo largo de toda su infancia, puedes dar ejemplo de un corazón agradecido y entrenarlos para manifestar gratitud conforme a su edad. Estas habilidades les servirán toda la vida.

10 formas de cultivar, sin pantallas, un corazón agradecido en tu hijo

Árbol genealógico. Invita a tu hijo a dibujar un árbol genealógico que incluya padres, abuelos, hermanos, tías, tíos y primos. Hablen acerca de las cualidades positivas de cada uno. Ora y da gracias a Dios por tu familia.

Búsqueda del tesoro. Con papel y lápiz en la mano, recorre tu habitación y escribe todas las cosas que tienes y por las cuales estás agradecido.

Ahorrar dinero para una causa. Patrocina a un niño por medio de una organización de ayuda, compra un pozo para una familia necesitada en un país en desarrollo o envía juguetes a una familia pobre en Navidad. Puedes mantener una alcancía en un lugar destacado de la casa para que todos puedan aportar algo de cambio o billetes. Sé creativo: tal vez podrías renunciar al postre una semana y poner ese dinero ahorrado en la alcancía.

El juego de la patata caliente para dar gracias. Siéntate con tu familia en un círculo. Pueden usar una patata, o también una pelota, medias enrolladas, o un animal de peluche. El objetivo del juego es decir algo por lo cual estás agradecido y luego pasar la patata caliente al siguiente miembro de la familia. Si no se te ocurre algo nuevo qué decir en cinco segundos, sales del juego.

Escribir una nota de aprecio. Invita a tu hijo a pensar en alguien importante en su vida: un maestro, un entrenador, un pastor o un familiar. Escribe una frase que él pueda completar: Estoy agradecido por tenerte en mi vida porque _____.

Escribir un diario de gratitud. Invita a tu hijo a escribir cada día cinco cosas por las cuales está agradecido. Al final de la semana, invítalo a leer la lista en voz alta para la familia.

Operación ayuda. ¿Tienen tus hijos ropa o juguetes que ya no usan? Busca en tu escuela o iglesia a un niño necesitado de ropa o juguetes. Prepara un paquete grande y entrega tu ayuda a esa familia.

¿Otra vez arroz?. Puedes enseñar a tus hijos a apreciar la variedad de alimentos que tienen al ofrecerles únicamente arroz durante un día. No te preocupes, nada les va a pasar en un solo día y, en cambio, será una lección memorable de lo que muchos niños en el mundo comen todos los días.

Sean buenos vecinos. Hornea, sin motivo alguno, galletas para tus vecinos. Incluyan una nota de gratitud (“¡Gracias por ser un gran vecino!”) e invita a tus hijos a firmarla. Lleven juntos las galletas para que tus hijos vean la reacción de tu vecino.

Activismo contra el hambre. Ofrézcanse como voluntarios en un comedor comunitario para ayudar a almacenar, empacar bolsas de comida o distribuirla. Hablen acerca de su experiencia durante la cena familiar.

Del deber al placer

Yo (Arlene) crecí como hija única. Mi esposo, que es el menor de cuatro hijos, señala con seguridad que si bien yo no fui “una malcriada”, sí fui una niña mimada. La primera vez que lavé mi propia ropa fue en mi primer año de universidad. James lavaba su ropa

desde su segundo año de primaria.

Al participar en las tareas de casa, los niños se dan cuenta de que mantener limpia y ordenada una casa requiere esfuerzo, y se vuelven más agradecidos. Hemos seguido el ejemplo de James y nuestros hijos lavan su ropa, vacían el lavaplatos y realizan algunas tareas de casa. Una tarde, mientras escribía, mis hijos de seis y ocho años discutían acerca de quién iba a limpiar el inodoro. Pero, en realidad, discutían porque los dos *querían* limpiar el inodoro. Al parecer es realmente divertido ver cómo el agua se vuelve azul y girar un cepillo con limpiador.

Aprovecha cada oportunidad para convertir los deberes de la vida en un placer. Para la mayoría de nosotros, limpiar inodoros es un deber, pero para mis hijos fue un placer en ese momento. Piensa en las diferentes actitudes expresadas en estas dos declaraciones: “Tengo que ir a la escuela” y “Puedo ir a la escuela”.

Shawn Achor, conferencista y escritor de Harvard, fue invitado a una gira de conferencias en África. Una de las paradas fue en una escuela junto a un barrio pobre donde no había electricidad y escaseaba el agua corriente. Se dio cuenta de que muchas de sus historias acerca de estudiantes estadounidenses privilegiados y educados en Harvard no harían eco en ese lugar. Con el ánimo de encontrar un punto común de referencia, le preguntó al grupo de niños: “¿A quién le gustan las tareas escolares?”. Él esperaba como respuesta el desagrado generalizado por las tareas para crear un vínculo común, pero encontró todo lo contrario. El noventa y cinco por ciento de los niños levantaron sus manos y sonrieron con entusiasmo.^[1] Esos niños consideraban los deberes escolares como un privilegio, como un placer, una oportunidad que sus padres nunca tuvieron.

Todos tenemos algo que aprender sobre la gratitud de estos niños. A pesar de que solo tienen unas pocas prendas de vestir, están agradecidos por lo que tienen. Una mañana, antes de ir a la iglesia, yo (Arlene) saqué de la habitación de Noelle un vestido nuevo de pana rosada.

—Esto es lo que vas a ponerte hoy —dije.

Ella se quedó mirando el vestido, sin impresionarse en absoluto.

—No me gusta —fue su respuesta.

—Bueno, lo compré para ti, y vas a ponértelo de todas formas. ¿Por qué no te gusta? —pregunté.

—Parece un vestido de trabajo de Cenicienta —respondió.

La obligué a ponerse el vestido, pero ella se disgustó.

Nuestros hijos se ponen por obligación la ropa que otros apreciarían como tesoro (aun si pareciera el vestido de trabajo de Cenicienta). Nuestra labor consiste en enseñarles el valor de lo que tienen. Pueden estar agradecidos por tener que ponerse ropa limpia, o tener que limpiar un inodoro porque son lo bastante afortunados para contar con agua corriente, un artículo de primera necesidad que no existe en gran parte del mundo. Ellos tienen que ir a la escuela y recibir una excelente educación. Muchos niños no tienen la oportunidad de aprender a leer.

El pequeño cambio en la actitud y en la gratitud cambiará en gran manera la vida de tu

hijo y su desarrollo hasta convertirse en adulto. Noelle y yo estábamos de compras en una tienda de departamento cuando ella tenía dieciocho meses. Tenía una gran sonrisa en su cara redonda. La vendedora vestía muy bien, pero tenía una actitud amargada. Le dijo en broma a Noelle: “Estás sonriendo porque estás montada en ese coche. Espera nada más que tengas un empleo y tengas que trabajar todo el día. ¡Veremos entonces si sonríes!”.

Yo pensé que aun si yo sentara a esa mujer en ese elegante carrito y la llevara por toda la tienda, ella encontraría motivos para quejarse. Cuando consideras tu trabajo como una obligación que tienes que cumplir en lugar de una oportunidad, esto afecta negativamente tu estado de ánimo y tu desempeño. Es un gran regalo para tus hijos enseñarles a ser agradecidos, en el trabajo o en el juego.

Todos los días son días para dar gracias

Dar gracias es la actividad central de la fiesta de acción de gracias, pero si es el único momento en el cual los miembros de la familia verbalizan aquello por lo cual están agradecidos, es insuficiente. La gratitud es algo que los niños aprenden mejor siguiendo el ejemplo de la vida cotidiana. Un padre puede decir a una madre (o viceversa): “Realmente aprecio tu trabajo en preparar esta comida. Está deliciosa”. Si los niños escuchan constantemente expresiones de aprecio mutuo entre los padres, aprenderán a hacer lo mismo. Busca motivos para agradecer a tu pareja y a tus hijos diariamente. *Gracias por sacar la basura. Realmente agradezco que clasifiques el correo. Gracias por el abrazo.* Si decir gracias se convierte en una forma de vida en tu hogar, tus hijos saldrán al mundo siendo agradecidos por cada cosa que los demás hacen por ellos.

Cuando como padre comprendes que tu responsabilidad es dar ejemplo de gratitud a tu hijo, esto cambia la manera como ves el mundo. Empiezas a buscar bendiciones, y notas con más facilidad el esfuerzo de otros. Yo (Arlene) estaba en un café con mis hijos. Miré el nombre de la joven que nos atendía: Marissa. Dije a mis hijos con voz fuerte para que ella escuchara: “¿Sabían que Marissa puede preparar cien tipos diferentes de bebidas, y que eso es un trabajo muy difícil? Ella trabaja duro para preparar el mejor café para mamá. ¡Gracias Marisa!”. El rostro de Marissa se iluminó. Mis hijos aprendieron mejor a apreciar a otros, y yo me sentí fabulosa alegrando el día de Marissa. Dar gracias beneficia a todos los que están involucrados.

Las investigaciones demuestran que las personas agradecidas son más resistentes y menos depresivas. Los niños que se sienten y actúan agradecidos tienden a ser menos materialistas, a obtener mejores calificaciones, a fijarse metas más elevadas, a quejarse menos de dolores de cabeza y de estómago, y a sentirse más satisfechos con sus amigos. [2] La gratitud también se asocia con niveles más bajos de agresividad. Los niños que expresan gratitud son más empáticos hacia los demás, lo cual los hace menos propensos a la agresión y a conductas violentas. [3]

Mi hijo Ethan y yo (Arlene) estábamos en Disneylandia sin los otros miembros de la familia para celebrar su noveno cumpleaños. Él podía elegir todos los espectáculos y atracciones que quisiera. Pensó mucho en esto, describiéndome una y otra vez las que

prefería. Estoy segura de que pasó muchas noches en su cama soñando con este día en Disneylandia.

Una de las atracciones que quería era el monorraíl, de modo que lo programamos para el final del día. Llegamos a la estación del monorraíl cinco minutos antes de que el parque cerrara, listos para nuestro gran grito de júbilo. ¡Pero lo cerraban una hora antes del cierre del parque! Pude ver el rostro decepcionado de Ethan. Nos lo habíamos perdido. Una nube gris descendió al final de nuestro día que, hasta ese momento, había sido perfecto.

—Siento mucho que no hayamos llegado a tiempo, Ethan. No pensé que cerrara tan temprano.

—No puedo creer que nos lo hayamos perdido —murmuró.

—Vamos a la salida donde podemos conseguir el recuerdo en la moneda de un centavo —sugerí.

Minutos después, empecé a hablar acerca de todas las cosas maravillosas que habíamos podido hacer ese día. *¿Recuerdas que no había fila en Autopia? ¡Fue impresionante cómo los deshollinadores de Mary Poppins te desearon feliz cumpleaños mientras desfilaban!* Con cada paso que dábamos hacia la salida, más reconsideraba Ethan y más agradecido se sentía en lugar de enojarse por lo que no había sucedido. Cuando llegamos al lugar de los recuerdos de un centavo, parecía haber recuperado su alegría. Más tarde, en el auto, dijo las palabras mágicas:

—Muchas gracias, mami, por traerme hoy a Disneylandia.

Tú puedes ayudar a tus hijos a dar gracias aun cuando las cosas no sucedan conforme a lo planeado. Permíteles experimentar por sí mismos ese buen sentimiento de paz y de contentamiento que viene como resultado de aprender a decir gracias cada día.

La gratitud se propaga como un virus

A medida que tus hijos llegan a la adolescencia, puede ser que gran parte de su comunicación con amigos tenga lugar en una pantalla en forma de mensajes de texto, mensajes instantáneos y comentarios en línea. La habilidad de expresar gratitud debe estar presente tanto en línea como en la vida real. Cuando nuestros hijos interactúan con amigos a través de pantallas, queremos que usen palabras positivas que demuestren gratitud.

Por desdicha, muchos adolescentes expertos en el uso de pantallas no han aprendido a tratar con respeto a las personas en línea. Las amistades virtuales pueden parecer más una transacción que una relación humana. Puedes eliminar amigos que te molestan y conseguir nuevos. Las personas pueden ser tratadas como una mercancía; están a tu disposición para satisfacer tus necesidades.

Los adolescentes pueden ser muy hirientes en sus mensajes de texto. Cartas que a los adultos pueden parecer una tontería, pueden encerrar mensajes hirientes y ofensivos para un adolescente que escribe mensajes de texto. Cuando nuestros hijos son pequeños, debemos enseñarles a valorar y apreciar a otros en persona, y también en cada comunicación electrónica.

Un grupo de estudiantes de secundaria en Iowa City promueven el uso positivo de su tiempo frente a la pantalla. Jeremiah Anthony creó una campaña en Twitter para su clase de secundaria a fin de combatir el acoso electrónico. Su misión: *twittear* comentarios positivos acerca de sus compañeros. Él y sus amigos han mandado *tweets* con más de 3.500 cumplidos a estudiantes específicos que van desde “Eres lo máximo, uno de los mejores corredores de la secundaria en este momento” hasta “Sigue siendo amorosa y amable con todos”. Estos *tweets* aparecieron en la televisión nacional, un indicador de cuán inusuales son las demostraciones de aprecio en la red.^[4]

Tú puedes enseñar a tus hijos a nadar contra corriente. Si otros atacan, ellos pueden edificar la vida de otros. Si hay quienes se concentran en acumular más posesiones, ellos pueden superar esto con actos de generosidad. Si los demás encuentran a sus mejores amigos en línea, ellos pueden encontrarlos en persona. Si otros se quejan por sus vidas, ellos pueden ser agradecidos.

El poder de la gratitud puede cambiar positivamente la actitud y las acciones de tu hijo, tanto en el mundo real como en el digital. Entrenar a tu hijo a pensar, hablar y enviar mensajes de texto con una actitud de gratitud es algo que empieza en el hogar, con el ejemplo que das mediante tus palabras y acciones.

[1]. Shawn Achor, *The Happiness Advantage [La felicidad como ventaja]* (Nueva York: Crown Business, 2010), p. 7. Publicado en español por RBA Libros.

[2]. Melinda Beck, “Thank You. No, Thank You: Grateful People Are Happier, Healthier Long after the Leftovers Are Gobbled Up”, *Wall Street Journal*, 23 de noviembre de 2010, <http://online.wsj.com>.

[3]. C. Nathan DeWall y otros, “A Grateful Heart Is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence”, *Social Psychological & Personality Science* vol. 3, núm. 2, marzo de 2012, 232-40, <http://spp.sagepub.com>.

[4]. Eun Kyung Kim, “Teen Uses Tweets to Compliment His Classmates”, *Today News*, 8 de enero de 2013, www.today.com.

La habilidad de **controlar la ira**

Es la hora del recreo y la clase de primer grado de la señora Granger está fuera jugando. Catherine y su amiga juegan a lanzarse la pelota.

—Quiero la pelota —dijo John, acercándose a las niñas.

—No —respondió Catherine—. ¡Estamos jugando!

Minutos más tarde, John regresa. Atrapa la pelota y le da a Catherine un fuerte empujón, lanzándola al piso. Ella empieza a llorar. La señora Granger ve que John lanza a Catherine al piso y corre hacia ellos.

—John —dice ella mirándolo a los ojos—. Usamos nuestras manos para aplaudir.

Suena la campana para volver a las clases, y la señora Granger acompaña a Catherine para regresar al aula. Puede que John haya aprendido que las manos son para aplaudir, pero lo que realmente necesita aprender es a controlar su enojo. La señora Granger no obligó a John a asumir la responsabilidad por haber empujado a su compañera, sino que dio una instrucción muy vaga del uso alternativo de las manos, como aplaudir.

¿Qué más podría haber dicho la señora Granger? Habría sido mejor decir: “John, estuvo mal que empujaras e hicieras caer a Catherine. No debes tratar así a las personas en el parque. Como consecuencia, no saldrás mañana durante el recreo”. También podría haber hecho algunas preguntas para ayudar a John a entender lo sucedido: “John, ¿qué te enojó tanto? ¿Cómo crees que Catherine se sintió cuando la empujaste? ¿Qué podrías cambiar la próxima vez?”.

No hay necesidad de enseñar a los niños cómo sentir enojo, porque es algo que sucede naturalmente. Nuestra tarea consiste en enseñarles a manejar su enojo. Cuando tu hijo se enoja, no trates de distraerlo ofreciéndole videojuegos o su galleta favorita. Las distracciones, las demoras o los desvíos no ayudarán a tu hijo a procesar las emociones de manera saludable.

Cada vez que hablo (Gary) con padres en diferentes lugares del país, la mayoría desea saber cómo ayudar a sus hijos en esta importante área del desarrollo. En consejería y en talleres de crianza, he compartido los siguientes principios con muchos padres. Aunque son fáciles de entender, no necesariamente lo es ponerlos en práctica.

Mira cómo lo hago

Debido a la naturaleza de la relación padre-hijo, los padres son las personas más influyentes sobre la forma en cómo los hijos manejan la ira. Esto debe animarnos porque nos da la oportunidad de impartir a nuestros hijos habilidades para hacerlo positivamente.

Por otro lado, puede resultar aterrador si somos propensos a estallar o a castigar con silencio.

Por fortuna, los adultos pueden aprender a cambiar patrones destructivos y a establecer hábitos nuevos y saludables para controlar la ira. Scott y Dee acudieron a mi oficina porque su hijo Matt, de catorce años, tenía un problema terrible con la ira, y gritaba a sus padres constantemente.

—No creo que debamos permitirle hablarnos así —dijo Dee—. Yo le grito a Matt y, cuando él se va, le grito a Scott. Le digo que no debería permitir que Matt nos hable de esa manera. Soy un desastre. Tal vez yo soy la que necesita ayuda.

Dee se crio en un hogar italiano en el que todos se comunicaban gritando pero, cuando todo se acababa, seguían adelante. Por su parte, Scott había crecido con un padre que gritaba y se ponía furioso de vez en cuando. Cuando su padre gritaba, Scott se quedaba callado. La respuesta de Dee cuando estaba enojada era gritar. La respuesta de enojo de Scott era quedarse callado. Aprendieron ciertas respuestas de sus padres, y ahora daban a su hijo un mal ejemplo del manejo de la ira.

Con frecuencia, los adultos no piensan conscientemente en su propia actitud cuando se enojan hasta que observan cómo sus hijos responden a ella. Muchas veces, los hijos imitan lo que han aprendido de sus padres. Desde que Matt era un niño, cuando a Dee le desagradaba su comportamiento, ella expresaba su enojo con gritos. Ahora Matt expresa su ira de igual forma.

A lo largo de varias sesiones trabajé con Dee y con Scott, ayudándoles a comunicar su enojo con el otro de una manera abierta, amorosa y sin juicios. Más adelante, Dee y Scott le dijeron a Matt que se habían dado cuenta de que su forma de expresar la ira no era positiva, y que buscarían ayuda en una consejería. Aunque a Matt parecía agradarle, no dijo mucho en ese momento. Sin embargo, ellos supieron que él empezaba a captar el mensaje una noche en la que Dee se ponía un poco tensa y Matt le sugirió:

—Mamá, creo que necesitas usar la tarjeta y leérsela a papá.

—Creo que tienes razón, Matt. Gracias —dijo Dee.

Dos meses más tarde quedaron realmente sorprendidos una noche cuando Matt entró en la habitación con la tarjeta y leyó:

—Estoy enojado en este momento, pero no se preocupen, no voy a atacarlos. Sí necesito su ayuda. ¿Es un buen momento para hablar?

Ambos se echaron a reír. Matt dijo:

—No, en serio. Estoy enojado, y necesito hablar con ustedes al respecto.

Prestaron toda su atención a Matt, que imitaba así la transformación que había visto en sus padres. Dee y Scott estaban aprendiendo a expresar su enojo de manera constructiva, al igual que su hijo. Si los padres aprendemos a manejar nuestra propia ira de forma saludable, tendremos la capacidad de guiar a nuestros hijos a procesar la suya.

La ansiada búsqueda de la guía de los padres

Así como un hijo necesita que le enseñen a atar sus zapatos o montar en bicicleta, también necesita aprender cómo manejar la ira. Un niño solo tiene dos formas de

expresar su enojo: por medio de sus palabras y por medio de su comportamiento. Cada uno puede ser positivo o negativo. A través del comportamiento, un niño puede manifestar su enojo empujando, golpeando, lanzando objetos, tirando del cabello o golpeando su cabeza contra la pared. Obviamente estas son respuestas negativas frente al enojo. Por otro lado, salir de una habitación, contar hasta cien en voz alta o salir a caminar son conductas maduras frente al enojo que le permiten al niño calmarse y procesar su enojo de manera constructiva.

A través de la manifestación verbal, un niño puede gritar, lanzar acusaciones, usar malas palabras o insultos como formas destructivas de expresar enojo. Sin embargo, el niño maduro puede reconocer que está enojado y solicitar que se escuchen todas sus inquietudes. Tu tarea como padre consiste en tomar a tu hijo en el punto donde se encuentra y ayudarlo a avanzar hacia maneras constructivas de procesar la ira.

Si tu hijo está gritando enojado, ¡escucha! Con calma, formula preguntas y permite que exprese su enojo. Cuantas más preguntas formulas y más escuches con atención, será más probable que baje el volumen de su voz. Concéntrate en la razón por la cual tu hijo está enojado, no en la forma como lo expresa. Si él piensa que ha sido ofendido, la ira no se aplacará hasta que sienta que has escuchado y comprendido su reclamo.

Tal vez te preguntes: “¿Debo dejar que mi hijo me grite?”. Es obvio que gritar no es una forma apropiada de manejar la ira. Sin embargo, en ese momento desearás escuchar las inquietudes del niño. Más adelante puedes hablar acerca de maneras constructivas de comunicarlás. Algunos esperamos que nuestros adolescentes sean más maduros que nosotros mismos. Recuerdo al adolescente que dijo en mi oficina: “Mi papá me grita para decirme que deje de gritarle”. Cuando los padres dicen: “No te permito hablarme así. Ahora cállate y ve a tu habitación”, están agravando la ira de su hijo.

Si los padres no escuchan los reclamos del hijo y se esfuerzan por entender por qué se siente de esa manera, la ira del niño se interioriza y más adelante se manifiesta en su comportamiento. Los psicólogos lo llaman comportamiento pasivo-agresivo. El niño es pasivo por fuera, pero dentro la ira crece y, tarde o temprano, se manifiesta en comportamientos agresivos, tales como malas calificaciones, experimentar con drogas, actividad sexual, “olvidar” hacer las tareas, o algún otro comportamiento que el niño sabe que enojará a sus padres. Si los padres comprendieran lo peligroso que es el comportamiento pasivo-agresivo, se esforzarían por escuchar a sus hijos cuando están enojados, por comprender el problema, entenderlos y tratar de encontrar una solución.

Esto no significa que los padres deban siempre hacer lo que el hijo pide. Muchas veces la ira del hijo está distorsionada, es decir, se origina en una falta percibida más que real. Está provocada por una desilusión, un deseo incumplido, un esfuerzo frustrado o mal humor. Ninguno de estos constituye una ofensa. Puedes ayudar a tu hijo a formularse dos preguntas para determinar la validez de su ira: “¿Qué ofensa se cometió?” y “¿Estoy seguro de que conozco todos los hechos?”.

Cuando tu hijo está enojado, puedes ofrecerle consejos de sentido común como contar hasta diez (o hasta cien para niños mayores) hasta calmarse. Luego le puedes pedir que complete la frase: “Estoy enojado porque...”. Thomas, de siete años, estaba enojado

porque Kayla, su hermana menor, había garabateado sobre su tarea. Esa fue la falta cometida. Luego hay que investigar los hechos: ¿Lo hizo a propósito o fue un accidente? La expresión de su rostro, seguida de una confesión, revela que Kayla lo hizo a propósito. Kayla se disculpó con Thomas, y se le prohibió usar sus rotuladores durante unos días.

Cada experiencia de enojo da a los padres la oportunidad de guiar al hijo durante ese momento, de enfrentar los hechos y encontrar una solución. Cada vez que esto se logra, el niño se vuelve más maduro en la expresión verbal de su enojo. Por desdicha, el aumento de tiempo frente a la pantalla en las familias ha llevado a que muchas de estas oportunidades de enseñanza se pierdan porque se está demasiado ocupado o distraído para enfrentar los estallidos de ira. La guía de los padres es indispensable para ayudar a los hijos a manejar la ira de manera responsable.

Enojo “bueno” vs. enojo “malo”

Enojo “bueno”

(Verdadero)

Definición: Enojo por causa de una falta real, maltrato, injusticia o transgresión de una ley.

Causa: Transgresión de leyes o códigos morales.

Cómo reconocerlo: Hay una respuesta afirmativa para las preguntas: “¿Se ha cometido una falta?” y “¿Tengo toda la información sobre los hechos?”.

Qué hacer: Confrontar a la persona o pasar por alto la ofensa.

Enojo “malo”

(Distorsionado)

Definición: Enojo por causa de algo que se percibe como una ofensa pero no se ha cometido falta alguna.

Causa: Personas que nos lastiman o fastidian, estrés, cansancio, expectativas poco realistas.

Cómo reconocerlo: Sentimientos de frustración o desilusión alimentan la ira.

Qué hacer: Controlar la ira y recopilar información que permita procesar el enojo.

Cómo abordar conversaciones acerca de la ira

A mis hijos (de Arlene) les encanta representar situaciones diversas, entonces ¿por qué no practicar el manejo de la ira por medio de una dramatización? Es más fácil enseñar principios a tus hijos acerca de la ira cuando *no* están enojados. En el furor del momento, ningún niño está especialmente dispuesto para escuchar un sermón.

Le di a mis dos hijas, de cuatro y siete años, las siguientes situaciones: Noelle entra en la habitación y descubre a su hermana menor, Lucy, con el vestido favorito de Noelle, con zapatos y diadema.

Primera escena:

Noelle (gritando): “¡Lucy! ¡No puedes ponerte mi ropa! Quítate mi vestido. ¡Devuélveme mis zapatos y mi tiara!”. (Noelle le quita los zapatos a Lucy y toma la tiara).

Segunda escena:

Noelle (con voz tranquila): “Lucy, te ves muy hermosa. Pero hay algo que no me gusta. No me preguntaste si te prestaba mis cosas. Por favor, devuélvemelas o tendré que decírselo a mamá”.

¡Créeme que la primera escena fue mucho más real! Dramatizarlas no solo fue divertido sino que también nos ayudó a iniciar una breve conversación acerca del enojo y de cómo expresarlo de manera responsable.

Hay muchos métodos y ocasiones que los padres pueden aprovechar para enseñar a sus hijos a controlar la ira. Según la edad del niño, las siguientes son maneras eficaces en cómo se puede ayudar a un niño a comprender y a procesar adecuadamente la ira.

Para los niños pequeños, *leer y comentar historias bíblicas* que hablan sobre la ira constituye un formato interesante de instrucción. Historias como la de Caín y Abel, José y sus once hermanos, Jonás enojado con Dios, y Jesús enojado con los mercaderes del templo ofrecen lecciones clave para comprender el enojo.

Otro método excelente para enseñar a los hijos es la *memorización de versículos bíblicos* clave. Algunos pueden ser:

- “El necio da rienda suelta a toda su ira, mas el sabio al fin la sosiega” (Pr. 29:11).
- “El que tarda en airarse es grande en entendimiento; mas el que es impaciente de espíritu enaltece la necedad” (Pr. 14:29).
- “Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo, ni deis lugar al diablo” (Ef. 4:26-27).

Para niños mayores, *leer y comentar este capítulo* podría ser una actividad excelente para aprender acerca del manejo de la ira. Animar a tu hijo a escribir acerca del tema de la ira es otro método. Tu hijo puede entrevistar a padres y abuelos para sacar ideas acerca del origen de la ira y cómo procesarla de manera constructiva. Esto podría ser un proyecto revelador para un niño mayor o un adolescente.

Las conversaciones abiertas que permiten a tu hijo hacer preguntas y comentarios pueden ser una plataforma no solo para abordar el tema de la ira sino para hablar acerca de cómo la has manejado en el pasado y qué cambios positivos podrían implementarse. En estas conversaciones familiares, los padres pueden comunicar sus propias luchas personales con la ira. Esta vulnerabilidad crea una atmósfera propicia para que el niño exprese sus propias luchas o formule preguntas.

Dichas conversaciones pueden iniciarse fácilmente contando alguna experiencia reciente que hayas tenido. Por ejemplo: “He leído un artículo acerca de la ira. Decía que muchos padres no son conscientes de cuántas veces pierden los estribos con sus hijos y les dicen cosas hirientes; los padres nunca recuerdan lo que dijeron. Me preguntaba si yo

he hecho lo mismo”.

—Bueno. Mamá, ya que lo mencionas...

Cuando tratas tu ira, y no la de tu hijo, como el centro de la conversación, puede ser más fácil para él mostrarse dispuesto y revelar su opinión acerca de cómo manejas tu ira. Dichas conversaciones pueden ser de gran utilidad para un hijo, y para los padres.

La necesidad de amor de tu hijo es el fundamento de las conversaciones significativas. Si tu hijo no siente que lo amas, no solo sentirá más enojo sino que muy probablemente rechazará todos tus esfuerzos por enseñarle. Aprenderás más acerca de los cinco lenguajes del amor en el capítulo 10. Los hijos que sienten la seguridad del amor de sus padres son más propensos a tomar decisiones sabias, y cuando toman malas decisiones, es más probable que aprendan de sus errores y corrijan su conducta futura. Nada es más importante a la hora de enseñar a un hijo a manejar la ira que brindarle amor incondicional.

¿Los videojuegos fomentan la ira?

Tony era un niño típico de quinto grado. Aunque le gustaban los deportes más que los deberes escolares, le iba bien en su clase. Después de su entrenamiento de fútbol y de hacer tareas, se le permitía entretenerse con videojuegos. Aprendió sobre los videojuegos que jugaban los niños de sexto grado y, en poco tiempo, ya los jugaba también. Aunque los juegos estaban clasificados para jóvenes de diecisiete años, todos sus compañeros los jugaban, de modo que sus padres dieron por sentado que estaba bien.

Sin embargo, al cabo de unos meses, los padres de Tony notaron un cambio en él. Su maestra llamó porque se peleaba con otro niño en la clase y era irrespetuoso con ella. En casa se mostraba impaciente con su hermana menor y estallaba con frecuencia. Cada vez que sus padres le preguntaban qué pasaba, se enojaba aún más.

Cuando los niños pasan demasiado tiempo con videojuegos (especialmente si son violentos), con frecuencia se vuelven malhumorados, irritables, impacientes y pendencieros.

Igual que los adultos, los niños necesitan descansar y recuperar sus fuerzas. La mejor forma de lograrlo es jugando fuera, leyendo un buen libro o abrazando y hablando con uno de los padres. No hay descanso cuando se está frente a una pantalla y, a pesar de eso, es así como muchos niños pasan todo su tiempo libre. Si no tienen tiempo para respirar y descansar visualmente, los niños se vuelven inquietos y propensos a la ira. Además, los mundos de la pantalla promueven la velocidad, de modo que un niño que se cría con computadoras tiene poca paciencia para el ritmo de la vida real. Como resultado, cuando un niño tiene que esperar algo, su impaciencia puede fácilmente convertirse en frustración y enojo.

Muchas personas quisieran creer que la violencia en los videojuegos, en las películas y en la televisión no afecta a los niños. La realidad es que a tu hijo le afecta todo aquello con lo que interactúa. La violencia en la pantalla es especialmente peligrosa porque no enseña a los niños a relacionarse adecuadamente con las personas. Los videojuegos de disparar y los dramas de televisión enseñan a un niño cómo hacer estallar a alguien,

cómo destruir a alguien. Quizás pienses: “Bueno, es solo un juego” o “Es televisión, no es vida real”. No obstante, las investigaciones demuestran que los niños que pasan mucho tiempo viendo películas violentas y con videojuegos violentos son mucho más propensos a involucrarse en actos violentos. Más de mil estudios científicos y análisis demuestran que una considerable exposición a la violencia en la pantalla aumenta el riesgo de agresividad en los niños, los hace insensibles a la violencia, y les hace creer que el mundo es un lugar más malvado y aterrador de lo que es.^[1]

Los videojuegos son especialmente peligrosos porque el niño no está observando pasivamente un acto violento, sino que participa en él. Cuanto más participa el niño, más asimilará de esa experiencia. Los juegos también crean un sistema de refuerzo. Un niño recibe recompensas repetidamente por comportamientos destructivos. Si tu hijo se entretiene una o dos veces con juegos violentos, puede que tenga poco efecto. Pero si juega varias veces por semana a lo largo de varios años, no saldrá de eso sin verse afectado. Hay correlación entre la ira y la violencia en la pantalla. Debemos ser extremadamente cautelosos en lo que permitimos ver a nuestros hijos. Si te das cuenta de que tu hijo se entretiene con videojuegos nocivos, reduce el tiempo dedicado a ello y fíjate la meta de eliminar por completo los videojuegos violentos. Reemplázalos con otros más creativos que no incluyan violencia, y busca amigos que quieran entretenerse con otras actividades aparte de los videojuegos.

La ira en línea

Es posible que tu hijo esté enojado no por la cantidad de tiempo que pasa frente a una pantalla sino por el tiempo que tú dedicas a ello. Muchos hijos se sienten frustrados, tristes y enojados porque tienen que competir con las pantallas para lograr que sus padres los atiendan. Los lugares que eran tradicionalmente usados para interactuar entre padres e hijos, se han convertido en zonas de trabajo para muchos adultos. Una madre usa su teléfono con audífonos en el auto, durante una cita en el parque, y en fiestas de cumpleaños. Es un comportamiento socialmente aceptable, pero ¿qué comunica a tu hijo? Si un niño escucha constantemente: “Espera un minuto, querido, estoy con el teléfono”, esto le hace saber que pasar tiempo con su hijo no es tan importante como lo que sucede en el teléfono.

Vivir en la era digital supone nuevos desafíos acerca de cómo manejar las relaciones virtuales y cómo transmitimos esos hábitos a nuestros hijos. Uno de los problemas con la tecnología para los niños es que la pantalla permite actuar de forma anónima y proteger al usuario de sufrir consecuencias. Puede que los niños no digan palabras de odio y enojo contra otros cara a cara, pero pueden entrar en sus computadoras usando un seudónimo y dejar comentarios hirientes o correos desagradables. Los niños pueden desahogar su enojo y frustración con los demás. Nunca ha sido más fácil herir a otra persona; basta con oprimir un botón.

El acoso cibernético usa deliberadamente los medios digitales para difundir información falsa, vergonzosa u hostil contra una persona. Los niños pueden enviar un correo electrónico para burlarse de alguien o enojar a alguien. Pueden despreciar a una persona

en un chat o publicar una fotografía vergonzosa en una red social. El acoso cibernético es un pasatiempo peligroso y letal para muchos niños y adolescentes.

Casi el 30 por ciento de los adolescentes en los Estados Unidos reportan alguna experiencia de acoso, ya sea como víctima, victimario o ambos.^[2] Los varones son más propensos a participar en agresiones físicas, mientras que las mujeres tienden más a participar en agresiones verbales, de modo que es sabio supervisar especialmente cómo usan ellas la pantalla para comunicarse. Si descubres que tu hijo acosa a otro niño en la red, una consecuencia puede ser privarlo del teléfono o del iPad durante dos días, por la primera ofensa. Si vuelve a suceder, puedes restringir el uso por más tiempo. Una vez que aprenden que no se les permite participar en ese tipo de actividades en línea, los hijos aprenderán a portarse conforme a tus reglas.

Puedes aprender a enseñar a tu hijo a ser cortés en la red mucho antes de los años de adolescencia. Cuando tu hijo tiene edad suficiente para enviar un texto o un correo electrónico, es hora de enseñarle lo que es y lo que no es apropiado decir en línea. Se puede comunicar información: *Estaremos esperándote en la puerta principal mañana o Esta noche comí pizza para la cena*. Se puede expresar elogios y ánimo: *Gracias por escuchar mi historia hoy o Me gustó mucho tu camisa*. Pero no se debe usar los aparatos electrónicos para manifestar ira. Nunca debes decir a alguien en línea lo que no le dirías en persona. Si tu hijo aprende a usar las redes sociales para lanzar insultos o vengarse de alguien que lo ha enojado, esto se volverá un hábito dañino que es difícil de cambiar en la vida adulta. Las palabras feas en las pantallas pueden leerse una y otra vez, y dejar huellas emocionales en un niño. Enseña a tus hijos a manejar su enojo en la vida real, no en las pantallas.

Diálogos provechosos con tu hijo enojado

Si tu estilo ha sido discutir con tu hijo, tal vez puedas romper el modelo diciendo:

“He estado pensando acerca de nosotros, y me he dado cuenta de que no soy muy bueno escuchando. Usualmente, cuando experimentas emociones intensas acerca de algo, yo termino enojándome. Realmente quiero aprender a escucharte mejor. En el futuro, voy a intentar hacer más preguntas y procurar entender tus sentimientos. Realmente creo que tus ideas y sentimientos son importantes”.

Si tu hijo está empujando, gritando, o lanzando objetos, enfócate primero en la ira y luego en el comportamiento:

“Es obvio que estás muy enojado. Me gustaría saber qué te molesta, pero no podemos hablar mientras estés _____. ¿Quieres dar un paseo y hablar al respecto?”.

Si pierdes los estribos con tu hijo, debes estar dispuesto a confesar tu falta:

“Hijo, lo siento por haber perdido los estribos esta tarde. No controlé mi enojo, y la forma como te hablé no fue amable. Algunas cosas que dije no se conforman a lo que siento realmente. Eso estuvo mal, y he pedido a Dios que me perdone. Quiero pedirte que me perdones”.

Tu disculpa hará más fácil para tu hijo disculparse en el futuro.

[1]. Council of Communications and Media, Academia Americana de Pediatría, “Policy Statement: Media Education”, *Pediatrics*, 1 de noviembre de 2010, <http://pediatrics.apublications.org>.

[2]. M. E. Hamburger y otros, *Measuring Bullying Victimization, Perpetration, and Bystander Experiences: A Compendium of Assessment Tools* (Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control, 2011), www.cdc.gov.

La habilidad de disculparse^[1]

Para Alexa había sido un día de sexto grado muy difícil. Su mejor amiga, Lindsay, que solía almorzar con ella, eligió otra mesa en la cafetería con otras tres niñas. Al final del almuerzo, las niñas se acercaron a Alexa y le dijeron en tono de burla: “Bonita camiseta”. Lindsay se quedó allí y no dijo nada. Alexa no solo se sintió avergonzada sino que no comprendió por qué Lindsay andaba con esas niñas desagradables.

En el receso de las clases, Alexa y Lindsay se cruzaron sin decir palabra. No se miraron. No hablaron. Así fue durante varios días. Una semana después, el teléfono de Alexa sonó. Era un mensaje de texto de Lindsay: “Lo siento por tratarte mal”.

Aunque Alexa sintió alivio al recibir el mensaje, se preguntaba por qué Lindsay había actuado de forma tan extraña. Se sintió herida y traicionada. Aun así, respondió el mensaje con un texto: “Está bien”. En realidad, no estaba bien.

Las disculpas virtuales son insuficientes

En aras de la eficiencia y la comodidad, y por quedar bien, podemos usar nuestros aparatos para disculparnos. En asuntos banales, una disculpa virtual o mensaje de texto puede funcionar bien para asuntos como “Siento haber olvidado alimentar al gato. ¿Puedes hacerlo cuando llegues a casa?”. Pero cuando has ofendido a alguien o has herido los sentimientos de alguien, como sucedió con Lindsay y Alexa, un mensaje de texto no basta.

Debemos enseñar a los niños a disculparse en el mundo real. Una de las mejores maneras de hacerlo es dar ejemplo de cómo es una disculpa apropiada. Si un niño escucha que su padre se disculpa con su madre porque levantó la voz, y luego escucha que su madre lo perdona y se abrazan, eso constituye una lección poderosa. Cuando ese niño tenga una pelea fuerte con su hermano, podrá recordar el ejemplo de sus padres. Aprenderá a disculparse cara a cara con su familia primero, y luego con otros fuera del hogar. Es extremadamente importante que los niños aprendan a disculparse en tiempo real en la vida real.

Por desdicha, muchos adolescentes comunican mensajes personales como disculpas por medio de mensajería instantánea. Un niño puede evitar una situación embarazosa o incómoda con una disculpa electrónica. Crecen siendo incapaces de abordar conversaciones difíciles con las personas importantes de su vida. Evitar situaciones estresantes afecta negativamente su capacidad para interactuar con personas, en el presente y en el futuro.

Hay cinco lecciones acerca de cómo disculparse que serán de gran utilidad para la vida de tu hijo. Estas llaves abrirán puertas a mejores amistades y relaciones familiares más cercanas. Explica a tu hijo que muchos niños no tienen estas llaves, pero que tú quisieras ofrecérselas.

Llave #1: Acepta tu responsabilidad

Enseñar a tu hijo a disculparse empieza por aceptar la responsabilidad de sus faltas. La tendencia natural es culpar a otra persona (“¡Es su culpa!”) o a un objeto (“¡Se rompió!”). Sin embargo, los niños pueden aprender a aceptar su responsabilidad desde pequeños. A Lucy le corresponde oprimir el botón para cerrar la puerta lateral del auto porque ella es la última que sale. Parquemos cerca de la tienda de víveres, y Lucy, de tres años, salió del auto. La puerta quedó abierta. Estaba a punto de decírselo, cuando escuché su vocecita: “Lo siento, olvidé cerrar la puerta”. No solo me sorprendió que ella lo recordara, sino que se disculpara. No culpó a su hermana ni se inventó una excusa. Asumió la responsabilidad de sus actos. “Bien hecho, Lucy —le dije, con un abrazo—. Estás aceptando tu responsabilidad por la puerta y tus propias acciones. ¡Gracias!”.

Es fundamental enseñar a los hijos a asumir la responsabilidad de sus acciones y alabarlos cuando lo hacen. Un niño de cinco años puede tomar una galleta, partirla, y luego decir “Se rompió”. No *se* rompió; fue el niño quien lo hizo. Los padres pueden aprovechar ese momento para enseñar este principio de aceptar la responsabilidad. “Cariño, digámoslo de otra manera: ‘Yo rompí la galleta’. La galleta no se rompió sola, ¿verdad? Tú lo hiciste. No tiene nada de malo. Solo que debes aceptar la responsabilidad de tus propias acciones y no culpar a la galleta”.

Una manera de ayudar a los niños a aceptar la responsabilidad de sus malas acciones es ayudarles a replantear sus afirmaciones, empezando por la palabra “yo”. Luego, debemos mostrarles que sus acciones afectan a otros.

Llave #2: Tus acciones afectan a otros

La regla de oro dice que debemos tratar a los demás como queremos que ellos nos traten. Todo niño necesita aprender la regla de oro, porque establece la norma para aprender cómo tratar a los demás. También comunica a la mente del niño que algunas cosas son buenas y otras malas, y que él debe aspirar a hacer lo bueno.

El niño empieza a pensar: “Si ayudo a mi madre a poner la mesa, ella se sentirá feliz. Si lanzo la pelota dentro de casa y rompo la lámpara, mi madre se pondrá triste. Si le digo a mi padre ‘Te amo’, él se sentirá amado. Si le digo ‘Te odio’, mi padre se sentirá ofendido. Mis palabras y mis acciones pueden ayudar o herir a las personas. Cuando ayudo a otros, me siento bien. Cuando lastimo a otros, me siento mal”.

La vida abunda en oportunidades para enseñar a los niños que nuestras acciones afectan a otros. Hillary tiene seis años y está en primer grado. Su hermano Daniel tiene cuatro años y va a preescolar. Una tarde, después del almuerzo, estaban jugando juntos cuando su madre oyó que Hillary decía a Daniel:

—Eres un bárbaro, sal de mi habitación.

Daniel rompió a llorar y corrió a buscar a su madre.
—Hillary me llamó un bárbaro.
Su madre le dio un gran abrazo y dijo:
—Lo sé. Hablaré con ella al respecto. ¿Por qué no te sientas aquí y coloreas en tu libro mientras yo hablo con Hillary?
Su madre se dirigió a la habitación de Hillary y dijo:
—Querida, ¿dónde escuchaste la palabra *bárbaro*?
—En la escuela. Se refiere a una persona que hace algo malo, y Daniel hizo algo malo. Desordenó mi casa de muñecas —dijo.
—Tienes razón. Daniel tiene que disculparse. Pero tampoco estuvo bien que lo llamaras *bárbaro*. Estaba ofendido porque lo insultaste. Así que creo que también debes disculparte.
La madre entró en la cocina y tomó a Daniel de la mano.
—Ambos saben que lo que hicieron está mal. Daniel, cuando Hillary juega con su casa de muñecas, está mal que vayas y la desordenes. Esto la enojó porque ella se había esforzado mucho en arreglarla. Hillary, cuando llamaste a Daniel un bárbaro, esto lo enojó mucho. Oíste cómo lloró y lloró porque heriste sus sentimientos. Cuando herimos a alguien, debemos decir: “Lo siento”.
Hillary hizo una pausa y luego dijo:
—Siento haberte llamado un bárbaro.
—Ahora es tu turno, Daniel —dijo su madre.
—Lo siento —dijo.
—¿Sientes qué? —preguntó su madre con un suave codazo.
—Siento haber desordenado tu casa de muñecas —dijo.
—Muy bien. Ahora los dos pueden darse un abrazo —sugirió la madre. Se abrazaron, y luego su madre dijo:
—Muy bien. Ahora tú, Daniel, ve y termina de colorear, y tú, Hillary, puedes jugar en tu habitación. Los llamaré cuando esté lista la cena.
Esta madre trajo la paz a su hogar enseñando con claridad a sus hijos que nuestras acciones afectan a otras personas. Y que cuando ofendemos a alguien, debemos disculparnos.

Llave #3: Siempre hay reglas en la vida

Una tercera llave para enseñar a los hijos a disculparse es ayudarles a entender que en la vida hay reglas. Hemos hablado de la regla de oro, que es de suma importancia, pero también hay otras reglas diseñadas para ayudarnos a tener una vida agradable. “No se lanza la pelota de fútbol dentro de casa” es una regla que la mayoría de los padres han establecido por obvias razones. Hay otras como: no tomamos lo que no nos pertenece, no decimos mentiras acerca de otros, no cruzamos la calle sin mirar en ambas direcciones, agradecemos a quienes nos han dado algo o han dicho algo agradable acerca de nosotros, etc.

Cuando los padres establecen reglas, las preguntas generales deben ser: “¿Es

conveniente esta regla para mi hijo? ¿Tendrá algún efecto positivo en su vida?”. He aquí algunas preguntas prácticas que pueden plantearse en el momento de definir una regla en particular:

- ¿Protege esta regla al niño del peligro y la destrucción?
- ¿Enseña un rasgo positivo de carácter como la honestidad, el trabajo, la amabilidad, la generosidad, entre otros?
- ¿Respeto la propiedad ajena?
- ¿Enseña responsabilidad al niño?
- ¿Enseña buenos modales?

Una vez que los padres se han puesto de acuerdo en una regla, toda la familia debe conocerla. Las reglas desconocidas son reglas injustas. A un niño no se le puede exigir respetar una regla que no conoce. Los padres tienen la responsabilidad de asegurarse de que los hijos entienden cuáles son las reglas. Sin embargo, si te das cuenta de que una regla es perjudicial en lugar de provechosa, debes estar dispuesto a cambiarla.

Con las reglas vienen las consecuencias de romperlas. Las consecuencias deben estar relacionadas con la regla tanto como sea posible. Por ejemplo, si tu hijo lanza la pelota en casa, no puede usarla durante dos días. Es ideal que las consecuencias por quebrantar las reglas familiares puedan definirse y discutirse con la familia en el momento de crearlas. Esto le da al niño la ventaja de conocer con antelación las consecuencias y, a menudo, planear con anticipación contribuye a definir consecuencias más razonables.

Los padres son responsables de asegurarse que el hijo reciba las consecuencias conforme a la ofensa cometida. Cuando los padres son permisivos un día y dejan pasar un mal comportamiento, y al día siguiente castigan con severidad al hijo por el mismo comportamiento, los padres lograrán con toda seguridad criar un hijo desobediente e irrespetuoso. La inconstancia en la disciplina es la dificultad más común de los padres al tratar de criar hijos responsables.

Pocas cosas son más importantes al enseñar a un hijo a disculparse como establecer normas claras y coherentes, al igual que consecuencias en caso de que se infrinjan. Este proceso establece en la mente del niño este razonamiento: “Soy responsable de mis palabras y mis acciones; cuando sigo las reglas, cosecho los beneficios, y cuando elijo quebrantarlas, sufro las consecuencias”. Esto desarrolla un sentido de moralidad. Hay cosas que están mal, y cosas que están bien. Cuando hago lo bueno, hay resultados buenos. Cuando hago lo malo, hay resultados malos. Este sentido de moralidad ayuda al niño a entender la necesidad de disculparse.

Llave #4: Disculparse restaura las amistades

La cuarta llave para ayudar a los hijos a aprender a disculparse es ayudarles a entender que las disculpas son necesarias para mantener buenas relaciones. Cuando lastimo a alguien con mis palabras y mi comportamiento, pongo una barrera entre los dos. Mis palabras o acciones hirientes me alejan de otros y, si no me disculpo, seguirán alejándose. El niño, el adolescente o el adulto que no aprende esta realidad, al final, terminará solo.

Con ayuda de su madre, Steven está aprendiendo este principio. Entró en casa una tarde, encendió el televisor y se estiró en el piso.

—¿Por qué llegaste a casa tan temprano? —preguntó Sharon, su madre—. Apenas habían empezado a jugar en el patio.

—Los otros niños se fueron a sus casas —respondió—. No querían probar un juego nuevo. Estoy cansado de los mismos juegos de siempre. Les dije que si no querían jugar uno nuevo, podían irse a su casa.

A la tarde siguiente, cuando Sharon llegó del trabajo, notó que los niños del vecindario no jugaban en el patio. Steven estaba de nuevo acostado en el piso frente al televisor.

—¿No van a jugar esta tarde? —preguntó ella.

—Nadie vino —dijo Steven—. Creo que están jugando en el parque. Yo no quería ir allí.

Durante la cena, Sharon le preguntó a Steven si había visto a algunos de sus amigos en la escuela.

—Vi a Austin en el pasillo —dijo—, pero él no me vio.

—¿Así que ninguno de tus amigos te habló hoy, y ninguno vino esta tarde?

—No —respondió él.

—Steven, sé que te sientes mal por esto porque sé cuánto te gusta jugar.recio que te guste probar nuevos juegos, pero lo que dijiste a tus amigos no fue muy amable.

—Nunca pensé que se irían —dijo Steve—. Ni siquiera me di cuenta de lo que había dicho hasta que se fueron. Ahora temo que nunca regresen, y no tengo a nadie con quién jugar.

Sus ojos empezaban a llenarse de lágrimas. Sharon se sentía muy mal.

—Voy a sugerirte algo, y sé que va a ser difícil hacerlo. Creo que tienes que disculparte con Austin y con los otros chicos. Diles que lo sientes y que, desde que te enojaste y les dijiste que fueran a sus casas, te sientes mal. Pídeles que te perdonen.

—Pero mamá, ¿van a pensar que soy un flojo! —dijo.

—Lo que ellos piensen no importa. Lo importante es lo que tú sabes en tu corazón, y tú sabes que pronunciaste esas palabras con enojo. No sé si ellos te perdonarán, pero sé que si no te disculpas, probablemente no vuelvan. Todos nos enojamos a veces, y a veces decimos cosas que luego lamentamos. Pero si estamos dispuestos a disculparnos, las personas casi siempre nos perdonan.

Después de la cena, Steve dijo:

—Mamá, iré al parque a ver si ellos están allí.

—Está bien —respondió—. Lleva tu teléfono móvil. Llámame si me necesitas.

Sharon empezó a orar. Sabía que Steven iba a hacer una de las cosas más difíciles hasta ahora. Pero también sabía que, si tenía el valor para disculparse, iba en la dirección correcta para convertirse en un buen hombre.

Después de una hora, Steven entró en casa, acalorado y sudoroso.

—¿Cómo te fue? —preguntó Sharon.

—Súper. Los chicos fueron muy amables. Dijeron que todos nos enojamos a veces y que está bien. Me pidieron que jugara con ellos, y pasamos un buen rato. Yo les dije que

podían jugar mañana en nuestro patio.

—Genial —dijo su madre—. Steven, estoy muy orgulloso de ti. Esos chicos son muy afortunados de tener un amigo como tú, y yo soy muy afortunada de tener un hijo como tú.

A la tarde siguiente, al llegar a casa, Sharon encontró a los niños del vecindario jugando en el patio. Suspiró de alivio y dio gracias a Dios porque todo se había resuelto.

Los niños deben aprender que a veces las amistades requieren disculpas honestas. El niño que aprende desde pequeño que las disculpas restauran las amistades ha aprendido una de las lecciones más importantes acerca de las relaciones humanas.

Llave #5: Los cinco lenguajes de la disculpa

La última llave para enseñar a los hijos cómo disculparse es enseñarles a hablar los cinco lenguajes de la disculpa:

Expresar que lo lamentas: “Lo siento”.

Aceptar la responsabilidad: “Me equivoqué”.

Restituir: “¿Qué puedo hacer para arreglar las cosas?”.

Arrepentirse sinceramente: “Trataré de no volver a hacerlo”.

Pedir perdón: “¿Por favor me perdonas?”.

El nivel de habilidad debe aumentar con la edad, tal como en términos de desarrollo los niños aprenden un idioma a través de un proceso. Los niños empiezan con palabras que asocian con ciertos objetos: *libro, zapato, pie*. Luego aprenden palabras asociadas con ideas: *sí, no*. Luego aprenden a hablar frases: *No me gustan los frijoles, quiero jugar*. Mucho más adelante aprenden reglas gramaticales y estructuras de frases complejas. El vocabulario del niño y el nivel de comprensión aumentan cada año. Lo mismo sucede cuando se enseña a los niños a hablar en los lenguajes de la disculpa.

Un niño de dos años puede aprender a decir “Lo siento” cuando hala el cabello de su hermana mayor. O puede decir “Me equivoqué, desobedecí” cuando tira al piso deliberadamente su taza que está sobre la mesa. Así aprenden desde el nivel más básico a expresar remordimiento y a aceptar responsabilidad.

Cuando el niño de tres años empuja a su hermano, que se queda tirado llorando, los padres pueden consolar al soldado caído y enseñar al niño de tres años a decir “Lo siento, me equivoqué”. Incluso podría alentar al transgresor a “ir y buscar una curita para su hermano”. Al correr y buscarla, el niño aprende a restituir. Asimismo, desde pequeños, los niños pueden aprender a decir “Trataré de no volver a hacerlo. ¿Por favor me perdonas?” y así aprenden el lenguaje del verdadero arrepentimiento y de pedir perdón.

En la infancia temprana (de los dos a los seis años), el niño puede aprender a expresar verbalmente todos los cinco lenguajes de una disculpa. Durante estos primeros años, la motivación para disculparse es primordialmente externa, es decir, los padres insisten en que el niño diga “Lo siento”, “Me equivoqué” o “Desobedecí”. Esto se logra fundamentalmente de la misma manera que enseñamos a los niños a decir “gracias”, “de

nada” y “por favor”. El método consiste en la repetición, la expectativa, y en ocasiones la pérdida de privilegios si no se dice la palabra adecuada. El niño aprende primordialmente por medio del impulso externo.

Desde el primer hasta el último grado escolar, el niño aprende a internalizar estos conceptos y a decir estas palabras impulsado por su propio corazón. Un niño puede ser capaz de enviar un mensaje de texto a uno de sus padres o a un amigo diciendo “Me equivoqué, por favor, perdóname”. Ese es un buen comienzo, pero, a fin de experimentar plenamente esa disculpa y perdón, es mejor expresarla personalmente. ¿Qué padres no se sienten orgullosos cuando oyen que su hijo dice por iniciativa propia “gracias”, “por favor” y “de nada”? De igual modo, los padres saben que su enseñanza es eficaz cuando oyen que su hijo usa uno o más lenguajes de la disculpa sin la intervención de sus padres.

Yo (Gary) recordaré siempre la noche cuando mi hijo adolescente me dijo: “Lo siento, papá. Estaba equivocado. No debí haberte gritado. Espero que me perdones”. Por supuesto que lo perdoné, y le conté a mi esposa las buenas noticias de que al parecer nuestro arduo trabajo por tratar de enseñarle a disculparse rendía fruto. Yo sabía que si él podía decir esas palabras a su padre, algún día podría decírselas a su esposa y quizá a sus propios hijos.

Esto me lleva a señalar que el método más poderoso para enseñar a los hijos mayores a hablar el lenguaje de la disculpa es tu propio ejemplo. Cuando los padres se disculpan con sus hijos por ofensas o trato injusto, aplican la enseñanza más eficaz. Los niños pequeños hacen lo que los padres dicen. Los niños grandes hacen lo que los padres hacen.

Los padres cuyo razonamiento es “No quiero disculparme con mis hijos porque perderán su respeto por mí” están muy engañados. El hecho es que el padre que se disculpa sinceramente con un hijo más bien hace crecer ese respeto. El niño sabe que lo que hizo uno de sus padres está mal. La ofensa levanta una barrera entre los padres y el hijo. Cuando sus padres se disculpan, el niño, por lo general, está dispuesto a perdonar y se derrumba la barrera. Algunos de nuestros mejores momentos son cuando nos disculpamos con nuestros hijos.

Otro método poderoso para enseñar a tus hijos a hablar los lenguajes de la disculpa es cuando cuentas a tus hijos aquellas ocasiones en las cuales has recibido una disculpa. Yo (Arlene) tuve esta oportunidad hace poco cuando una amiga me pidió un favor. Yo había descubierto un nuevo peluquero y, sin saberlo, mi amiga también iba al mismo peluquero.

—¿Te importaría decirle al peluquero que yo te recomendé? Si lo haces, yo obtendré un corte de cabello gratis.

—Me encantaría hacerlo —respondí—, solo que tú no me lo recomendaste. No me siento cómoda diciendo eso.

—No hay problema —dijo.

En ese momento perdí el respeto por esa amiga porque me había pedido hacer algo deshonesto. A la mañana siguiente, ella me llamó.

—Me siento muy mal por lo de ayer —dijo—. Yo no te recomendé al peluquero, y me

equivocé en pedirte que mintieras al respecto. Solo quería un corte de cabello gratis. Lo siento. Por favor, perdóname.

Yo la perdoné, y ¿adivina qué? Mi aprecio por ella aumentó y mi respeto por ella se restauró. Conté su historia a mi familia durante la cena. Hablamos acerca de cómo muchas personas no tenían la humildad necesaria para disculparse y asumir sus errores. Elogiamos a esta amiga por su capacidad de disculparse. Esto la acercó más como amiga y sirvió como un ejemplo práctico de cómo una disculpa puede restaurar la confianza en una relación.

Cuando los niños ven que los adultos se disculpan entre sí y con sus hijos, esto les ayuda a aprender a hablar los lenguajes de la disculpa, a *pronunciar verbalmente* la disculpa, no mediante un texto, mensaje instantáneo ni una publicación en Facebook. Si un niño puede practicar diciendo personalmente “Lo siento”, esto sentará las mejores bases para construir relaciones saludables en el futuro.

Qué no decir cuando te disculpas con tus hijos

¿Quieres usar prácticas para disculparte que realmente funcionan? Si es así, omite estas frases cuando te disculpes y enseña a tus hijos a hacer lo mismo.

¿Todavía no lo has superado?

Deberías excusarme porque yo...

¿Por qué siempre tienes que...?

Si no hubieras...

Eso es una tontería.

Así es la vida.

¿Qué tiene de grave?

Estás actuando como un bebé.

Solo tienes que superarlo.

¿Por qué no puedes olvidarlo y ya está?

Eres demasiado sensible. Solo estaba bromeando.

Tu hermana (o hermano) no debió ofenderse con lo que le dije.

¿Por qué no puedes dejarlo en el pasado?

Solo tienes que ser más fuerte.

Qué decir cuando te disculpas con tus hijos

El lenguaje corporal puede darle o restarle validez a la sinceridad de una disculpa. Asegúrate de mantener contacto visual, no cruces tus brazos en actitud defensiva, escucha con interés y habla en un tono de voz agradable. Luego, elige palabras que no culpabilicen a otros, que te justifiquen a ti o que eludan la responsabilidad.

Yo lo hice, no tengo excusa.
Soy responsable del error.
Fui irresponsable.
Fui insensible.
Fui grosero.
Mis acciones fueron inaceptables.
Haré lo posible por enmendar mi error.
Mi corazón se duele por lo que hice.
No merecías ese trato.
Tienes todo el derecho a estar enojado.
Reconozco que lo que hice estuvo mal.
Mi error es un hábito que necesito cambiar.
Recuperaré tu confianza haciendo...
Así te compensaré por esto: ...
Te he puesto en una posición difícil.
Espero no haber esperado demasiado para disculparme.
¿Puedes perdonarme?

[1]. Este capítulo se basa en *When Sorry Isn't Enough* [No basta con decir “lo siento”] de Gary Chapman y Jennifer Thomas (Chicago: Moody, 2013). Este libro es una versión reciente de *Los 5 lenguajes de la disculpa*, de los mismos autores.

La habilidad de concentrarse

Yo (Arlene) tengo algo que confesar a mis queridos lectores. Mientras escribo en la computadora, mi mente divaga con frecuencia: “Hmm, me pregunto si alguien me ha enviado un mensaje en Facebook”, “Voy a ver rápidamente mi correo electrónico”, “¿Qué fue ese sonido en mi teléfono?”. Cuando pierdo mi pelea contra la distracción, abandono las páginas de este manuscrito por un montón de posibilidades en dónde hacer clic. ¿Te resulta familiar? Mantenerse concentrado en una tarea en la era digital es difícil para el adulto de hoy, y lo es igualmente para los niños. Los niños en crecimiento necesitan especialmente silencio y tranquilidad para desarrollar esos músculos de la atención, la concentración y el pensamiento profundo. Sin embargo, el mundo de las pantallas no facilita nada de esto.

Ya conoces la expresión *sobrecarga de información*. Considera la mente de tu hijo como una taza. Cuando tu hijo pasa demasiado tiempo frente a las pantallas, es como lanzarle agua constantemente con una manguera. Su mente es incapaz de retener y procesar la corriente de estímulos y de información. A fin de poder manejar toda la información, él se acostumbra a pasar de una cosa a otra. Ocuparse en las distracciones se convierte en un estilo de vida.

Un estudiante de primer año de universidad contó en un correo electrónico cómo luchaba con la adicción a Internet desde la escuela primaria: “No puedo enfocarme de forma organizada o profunda en la escuela ni en el trabajo. Lo único que mi mente quiere hacer es volver a conectarse a los juegos, las noticias o las redes sociales. Parece que no puedo concentrarme en nada más”.

Conectarse y desconectarse

—Carissa, es hora de hacer tus tareas —le dice su madre por segunda vez. Entre tanto, Carissa, de ocho años, está entretenida con su videojuego favorito en el teléfono de su mamá.

—Hola, aquí Tierra hablando a Carissa. ¿Puedes oírme? —dice su mamá riendo.

—Déjame terminar esta parte nada más. Puedo llegar al siguiente nivel —dice Carissa sin mirarla.

Al cabo de quince minutos, la mamá de Carissa le quita el teléfono. Carissa se sienta a hacer su tarea. Ella mira su tarea y empieza a leer. No se queda quieta y organiza los lápices en su taza.

—Mamá, tengo sed. ¿Puedo tomar algo? —pregunta.

Después de volver de la cocina con su bebida, mira su gato por la ventana. Parece hambriento.

—Mamá, voy a salir a alimentar a Romeo. Después de llenar el tazón de comida de Romeo, regresa a su silla y a su lectura. Entonces suena el teléfono.

—Déjalo —grita su mamá desde la cocina.

Pero Carissa se levanta de su silla para contestarlo. Es un vendedor telefónico, de modo que Carissa dice: “No, gracias”, y cuelga.

El papá de Carissa entra en la sala.

—Es hora de cenar.

La mamá de Carissa pregunta:

—¿Terminaste tu lectura?

—No —masculla Carissa—. Me distraje un poco.

Carissa se sentaba quieta fácilmente cuando estaba ocupada con su videojuego, pero sin ese aparato que robaba su atención no puso sentarse y quedarse quieta por mucho tiempo. ¿Alguna vez te has maravillado al ver cómo un niño puede sentarse durante horas hipnotizado por una pantalla, pero cuando se le presenta una tarea, parece incapaz de enfocarse unos pocos minutos? En la vida diaria, la presencia cada vez mayor de pantallas, y particularmente de Internet, ha cambiado la manera en cómo todos nos concentramos. Internet exige nuestra atención e interacción más que la televisión, la radio o los periódicos anteriormente. Se nos impulsa a revisar correos electrónicos, teclear y hacer clic en Enviar y en vínculos de un menú cada vez más amplio de páginas posibles. Es interactiva y avasalladora.

La interferencia constante de Internet, los medios y los videojuegos constituye una barrera para el pensamiento creativo y para el desarrollo del pensamiento profundo en los niños. Una dieta constante de pantalla mantendrá a tu hijo concentrado, pero ¿le ayudará a concentrarse en los asuntos más importantes de su vida? El tiempo frente a la pantalla puede condicionar a tu hijo a tener tres expectativas que no siempre se cumplen en la vida real: que aquello que tiene tenga delante sea interesante, instantáneo y le procure una recompensa inmediata.

El tiempo frente a la pantalla es interesante. No hay momentos aburridos en el mundo de las pantallas porque tu hijo puede siempre abandonar algo que no le resulta interesante. Los menús desplegables ofrecen más opciones. Todo gira en torno a lo que agrada al niño. Aun la música que escucha se ajusta a sus intereses. No solo tienen un disco compacto que les gusta, sino una lista de reproducción con todo lo que quieren escuchar. Cualquier canción que no les gusta puede borrarse. Cuando puedes crear un mundo virtual que se basa en tus preferencias, tienes poco deseo de concentrarte en aquello que resulte aburrido, irrelevante o desagradable en el mundo real.

El tiempo frente a la pantalla es instantáneo. Si quieres saber la respuesta a “¿Quién fue Abraham Lincoln?”, no tienes que abrir una enciclopedia ni preguntar a un maestro. Busca en tu computadora o teléfono y obtendrás la respuesta inmediata. El fácil acceso a la información es una gran ventaja, pero también puede ser una maldición. Los

niños aprenden que las respuestas vienen fácil e instantáneamente en las pantallas. Si obtener información requiere esfuerzo, muchos niños que son hábiles con las pantallas se vencen fácilmente. Están acostumbrados a recibir gratificación inmediata y, desafortunadamente, esa expectativa afecta otras áreas de la vida donde las cosas no aparecen de manera instantánea.

El tiempo frente a la pantalla ofrece recompensas inmediatas. Cuando haces clic en una pantalla, obtienes una respuesta inmediata: un personaje se mueve, se libera una pelota o cambia una página para revelar un nuevo contenido. Un niño recibe recompensas constantes por sus acciones. Los niños que usan videojuegos aprenden rápidamente que, si siguen oprimiendo los botones, avanzarán al siguiente nivel. Los programadores de computadoras saben que los niños jugarán y seguirán frente a la pantalla indefinidamente si las recompensas son constantes.

Puesto que la instrucción en la escuela no es siempre interesante ni ofrece una gratificación o recompensa inmediata, los niños aficionados a la tecnología entran en el aula con una desventaja. No están dispuestos a arriesgarse a fracasar ni a soportar el aburrimiento. Haley, una niña de séptimo grado, se sentó perpleja en una clase de costura en la escuela. Ella debía cortar el material siguiendo un modelo. Le preguntó a la profesora:

—¿Podría cortar esto por mí?

—¿Le pasa algo a tu mano? —respondió la maestra.

—No —respondió Haley—. Es solo que no creo que sea buena haciéndolo.

Aunque era experta en usar su iPad, Haley no estaba acostumbrada a usar sus tijeras ni a trabajar con tela. No estaba segura de que lograra con éxito cortar el modelo, y no estaba dispuesta a arriesgarse a cometer un error. Se dio por vencida sin intentarlo. En la pantalla, si alguien comete un error, se puede empezar de nuevo sin consecuencias. Simplemente oprimes el botón de Deshacer, actualizas una pantalla, o reinicias. Pero si cortas mal la tela en el mundo real, no puedes deshacer la acción y repararla.

Cuando un niño aficionado a la tecnología enfrenta una tarea incierta, con frecuencia la abandona y deja de poner atención. Se desconecta mentalmente cuando oye algo que no le resulta interesante. En el mundo de las pantallas, a los niños se les entrena diariamente para obtener lo que quieren, cuando lo quieren, y como lo quieren. Esto puede mantener su atención rápidamente, pero no se parece al mundo real en el cual aspiramos que aprendan a vivir nuestros hijos.

Elogio a la lectura

Muchos padres y maestros lamentan la disminución de la capacidad de concentrarse de la nueva generación. ¿Por qué la capacidad de atención de una persona promedio disminuyó en un 40 por ciento desde el año 2000?[\[1\]](#) Parte de la respuesta radica en que hemos dado aparatos electrónicos a nuestros hijos para ayudarlos y mantenerlos actualizados. Sin embargo, considera esta advertencia: cuanto más permitas que tu hijo use teléfonos, tabletas y otros aparatos, más disminuirá su capacidad de concentrarse. La estimulación digital constante genera problemas de atención en niños con dificultades

previas para ejercer autocontrol y tomar buenas decisiones. Cuando todo cambia cada tres minutos en el mundo digital, un niño no está capacitado para concentrarse y prestar atención en la escuela. Si los maestros no presentan algo novedoso, los niños conectados tienden a perderse.

Para hacerte una idea de hacia dónde se dirigen los niños en la era digital, considera estas estadísticas sobre los jóvenes adultos entre los veinticinco y treinta y cuatro años. En el 2008, los jóvenes adultos leían obras impresas un total de 49 minutos por semana, un 29 por ciento menos que en el 2004.[\[2\]](#) Si los jóvenes de hoy leen menos de 50 minutos semanales, ¿qué estadísticas nos esperan en veinte años? El niño de hoy, tan aficionado a la pantalla, carece de la concentración para leer libros y, sin embargo, las investigaciones demuestran una y otra vez que el acceso a los libros y la lectura son un indicador capital del éxito escolar.[\[3\]](#)

Según el Centro de Investigaciones Pew, ocho de cada diez padres afirman que leer libros impresos es muy importante para sus hijos.[\[4\]](#) Leer es una experiencia fundamental y multisensorial para todo niño. Cuando lee, el niño toca la página mientras su mente procesa lo que está leyendo. En ocasiones debe esforzarse en permanecer concentrado en las palabras escritas. Durante el tiempo de lectura, las cosas no cambian cada cinco segundos. El niño sigue una línea narrativa y participa en un proceso de pensamiento. Mientras leen, los niños aprenden a permanecer en un tema y a asimilar algo profundamente. La lectura de material impreso fortalece especialmente los músculos que aumentan su capacidad para concentrarse.

Nicholas Carr, en su libro *The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains*, escribe: “Cuando estamos en línea, entramos en un ambiente que promueve la lectura y el aprendizaje superficiales, y el pensamiento precipitado y descuidado. Es posible pensar profundamente mientras se navega en la red como lo es pensar superficialmente cuando se lee un libro. Pero esa no es la clase de pensamiento que la tecnología alienta y recompensa”[\[5\]](#).

La lectura en línea está salpicada de hipervínculos y titulares atractivos que desvían la atención. Por el contrario, un libro ofrece solo un lugar dónde enfocarse y, por tanto, es de gran provecho para el niño en crecimiento. Leer un libro es una actividad calmante y relajante. Cuando un niño acaba de leer, tiene un buen ánimo. Compara esto con la actitud del niño cuando deja su tableta o teléfono. Con frecuencia pelea (“¿Por qué no puedo jugar más?”) o se siente malhumorado y disgustado.

Los padres pueden guiar el proceso de lectura de los hijos. Para muchos niños, la lectura no es algo que sucede automáticamente. Debe programarse diariamente hasta que se convierte en un hábito fácil de mantener. Observa esta comparación de tres estudiantes con diferentes hábitos de lectura.[\[6\]](#)

20 minutos al día

5 minutos al día

1 minuto al día

3.600 minutos en el año escolar

900 minutos en el año escolar

180 minutos en el año escolar

1.800.000 palabras por año	282.000 palabras por año	8.000 palabras por año
Puntúa en el percentil 90 en las pruebas estandarizadas	Puntúa en el percentil 50 en las pruebas estandarizadas	Puntúa en el percentil 10 en las pruebas estandarizadas

Si a los cinco años de edad empieza a leer veinte minutos diarios, al final del sexto grado el estudiante A habrá leído el equivalente a sesenta días escolares, el estudiante B doce días, y el estudiante C habrá leído 3,6 días.

¿Qué clase de estudiante deseas que sea tu hijo? Leer no solo ofrece beneficios académicos, sino que equipa a tu hijo con una mayor capacidad de atención y de concentración.

Cinco maneras de cultivar en tu hijo el amor por la lectura

Lee a tu hijo en voz alta. Cuando tu hijo es pequeño, siéntalo en tus piernas y léele todos los días. No solo así le enseñas lenguaje y fortaleces el vínculo con él, sino que creas un recuerdo agradable que lo atraerá a los libros en el futuro. A medida que tus hijos crecen, pueden sentarse junto a ti mientras les lees un libro que toda la familia disfrutará.

Visita la biblioteca con regularidad. La mayoría de las cosas en la vida no son gratuitas, pero la biblioteca todavía lo es. Aprovecha la gran cantidad de recursos de tu biblioteca local. Busca tus autores favoritos en el catálogo de la biblioteca, y solicita aquellos que no ves disponibles para préstamo inmediato. Esto dará a tu hijo un motivo para regresar de nuevo a la biblioteca. Y no olvides elegir un libro para ti.

Tiempo de lectura por tiempo frente a la pantalla. Algunos padres han logrado con éxito que sus hijos acepten leer poniendo la lectura como prerequisite para el tiempo frente a la pantalla. Si tu hijo lee durante treinta minutos, puede entonces ganar treinta minutos de pantalla.

Busca libros que interesen a tu hijo. ¿Qué le gusta a tu hijo? ¿Historias acerca de ponis o biografías de grandes beisbolistas? Busca libros que sean irresistibles para tu hijo. Pide sugerencias de libros a tus amigos con hijos de la misma edad o mayores. No te des por vencido hasta que encuentres buenas opciones para tu lector.

Procura que te vean leyendo. Cuando tu hijo te ve cómodo leyendo un libro en el sofá, esto lo animará a hacer lo mismo. Habla con tus hijos acerca de lo que lees y muéstrales mediante tu ejemplo que los libros son útiles e interesantes.

El tiempo frente a la pantalla y los trastornos de atención

Keith, de siete años, volvía de la escuela casi a diario con marcas rojas en su reporte de conducta. Su madre había ofrecido diversas recompensas y prácticamente le había implorado a Keith que escuchara a su maestra y siguiera las instrucciones. Pero en lugar de traer a casa un reporte de conducta con anotaciones verdes, Keith parecía destinado a ser uno de esos niños famosos por portarse mal. En la escuela hablaba constantemente fuera de lugar, no completaba sus deberes y nunca levantaba la mano para responder preguntas. La vida en casa no era mejor. Keith era conflictivo durante las comidas y agresivo con su hermana mayor.

Su madre se preguntaba si tendría TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), pero se dio cuenta de que podía sentarse durante horas concentrado en videojuegos. No parecía tener problemas de atención en el mundo digital. Sin embargo, la capacidad de Keith de concentrarse únicamente en la pantalla era en realidad un síntoma del trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Muchos expertos creen que los niños con TDAH pasan más tiempo con videojuegos y televisión que sus compañeros.

Entonces, ¿un niño se aficiona más a las pantallas porque tiene TDAH, o es su afición a las pantallas lo que conduce al TDAH? Esta es una pregunta compleja, pero algunos estudios, como el que publicó la revista *Pediatrics* en 2001, descubrió que pasar más tiempo frente a la televisión y los videojuegos causaba problemas de atención en niños de edad escolar y en jóvenes universitarios. Los investigadores descubrieron que los niños que excedían las dos horas diarias de tiempo frente a la pantalla eran 1,5 a 2 veces más propensos a desarrollar problemas de atención que la media de la población. Los estudiantes universitarios mostraron una asociación similar, lo cual sugiere que el uso de las pantallas trae consecuencias que perduran hasta la vida adulta.[\[7\]](#)

La atención que invierte un niño en un videojuego es diferente a la atención que necesita para tener éxito en la vida normal. Un niño como Keith puede controlar la ira en un juego animado por cambios frecuentes, recompensas constantes, nuevos niveles, acumulación de puntajes y dosis de dopamina para el cerebro. Cuando el cerebro de un niño crece acostumbrado a este ritmo acelerado, es natural que el mundo se vuelva insatisfactorio y aburrido.

Los niños que tienen dificultades escolares quieren buscar un lugar dónde triunfar. Con frecuencia encuentran ese lugar de éxito en los videojuegos y los mundos virtuales. Los niños con trastornos de atención se apartan en busca de la pantalla con más frecuencia que otros. Si tu hijo ha sido diagnosticado con TDAH, estas son algunas formas de ayudarlo a manejar el tiempo frente a la pantalla:

- Fija límites para el uso diario de la pantalla (intenta dos horas o menos).

- No permitas pantallas en la habitación.

- Evita videojuegos violentos.

- Apaga la televisión, la radio, y los juegos de computadora mientras hacen tareas.

- Los videojuegos pueden ser útiles como recompensa o herramienta educativa. Pero

cuando los niños pasan más de dos horas al día en videojuegos y frente a las pantallas, su capacidad de concentrarse en las demás áreas de la vida se perjudica.

El error de la multitarea

Suzy, de once años, pone su maleta escolar sobre la mesa. Enciende la televisión para ver su programa favorito. Saca su carpeta y lo que necesita para hacer su tarea. Enciende la tableta de sus padres para buscar una definición. Mira la televisión y se ríe. Sigue mirando sus búsquedas en línea. Mientras Suzy está en la página del diccionario, ve una publicidad de una película que pronto estará en cartelera. Hace clic para ver más, al tiempo que anota la definición de una palabra en su carpeta de tareas.

Al otro lado del pasillo, el papá de Suzy, que trabaja desde casa, tiene múltiples páginas abiertas en su computadora. Mientras trabaja en el borrador de un documento, revisa su correo electrónico y responde a varias solicitudes urgentes. El teléfono suena y mientras atiende la llamada, hojea las últimas noticias. La llamada termina pero, antes de volver a su documento original, el papá de Suzy hace clic en un vídeo noticioso para saber en qué anda el Senado.

Bienvenido al mundo de la multitarea. La multitarea solía ser una insignia de éxito, una palabra que brillaba en tu currículum para demostrar tu capacidad para manejar varias tareas simultáneamente. Pero últimamente se han multiplicado las advertencias acerca de los inconvenientes de la cultura de la multitarea.

La multitarea disminuye la calidad de tu trabajo. En un experimento, se les pidió a unos estudiantes sentarse en un laboratorio y completar un examen estándar de habilidades cognitivas. A un grupo de no se le interrumpió mientras realizaba el examen. Al otro se le indicó que recibiría en cualquier momento textos con indicaciones adicionales. Se le interrumpió dos veces durante el examen. El grupo que fue interrumpido puntuó 20 por ciento por debajo del otro grupo.[\[8\]](#) Esta diferencia basta para que un estudiante pase de ser un estudiante con buenas calificaciones a ser un estudiante que reprueba. En otro estudio, los investigadores descubrieron que los trabajadores que se distraen con correos electrónicos y llamadas telefónicas sufrían una baja en el coeficiente intelectual superior al doble de aquella detectada en fumadores de marihuana.[\[9\]](#)

Si tu hijo lleva a cabo múltiples tareas mientras hace sus deberes escolares u otras actividades que requieren concentración, la calidad de su trabajo se afecta. Cuando Suzy hace su tarea mientras ve televisión, tiende a cometer errores que detectaría fácilmente si no se distrajera.

La multitarea cambia la manera en cómo se aprende. Las investigaciones muestran que las personas usan diferentes áreas del cerebro para aprender y almacenar nueva información cuando realizan varias tareas simultáneamente. Los encefalogramas de las personas que están distraídas muestran actividad en el *striatum*, una zona del cerebro involucrada en el aprendizaje de nuevas destrezas. Los encefalogramas de las personas que no están distraídas muestran actividad en el hipocampo, una zona que se ocupa de almacenar y recordar información.[\[10\]](#)

Si quieres que tu hijo sea capaz de pensar con profundidad, aleja las distracciones como audífonos, televisores o computadoras mientras está concentrado en una tarea. La multitarea de medios, es decir, el uso de varios medios electrónicos simultáneamente, ha aumentado en los usuarios de un 16 por ciento en 1999 a un 26 por ciento en 2005.[\[11\]](#) Nos estamos acostumbrando a usar todos nuestros aparatos al mismo tiempo: el televisor, los textos, la computadora, los videojuegos y los correos electrónicos. Esta inmersión digital está cambiando la manera como tu hijo aprende.

La multitarea crea personas que tratan las cosas superficialmente. Puesto que la multitarea entrena a un niño a prestar atención a toda la información nueva, se acostumbra a procesarla de forma superficial. De lo contrario, sería abrumador. Piensa en el cerebro de tu hijo como una torre de control. Cuando es bombardeado con estímulos digitales, titulares, correos electrónicos y textos, su cerebro redirige constantemente el tráfico de información, como si dijera “Siguiente, siguiente, siguiente”. Las personas multifuncionales tienden a buscar nueva información en lugar de poner a funcionar la información antigua y más valiosa que ya poseen. Esto se traduce en un niño que solo alcanza un entendimiento superfluo de un sinnúmero de temas diversos en lugar de una comprensión profunda de conceptos clave. Los niños que continuamente manejan multitareas tienen dificultades para discernir entre información relevante e irrelevante. Aunque la tarea de hoy puede ser su deber en determinado momento, hay otras cosas igualmente fascinantes o incluso más, en especial para un niño aficionado a la tecnología: *Mira este nuevo juego. ¿Cuál es ese nuevo juguete? ¿Está a punto de empezar mi programa favorito?* Es poco probable que se pueda profundizar cuando se manejan tantas opciones. Las personas que más tienden a la multitarea tienen más problemas para enfocarse y descartar información irrelevante.

La multitarea es un desperdicio de tiempo. Adivina cuántas veces en promedio por hora revisa un trabajador de oficina su correo electrónico. La respuesta es treinta.[\[12\]](#) Los adultos alternan constantemente de tarea, lo cual normalmente supone una pérdida en vez de un ahorro de tiempo. Algunos investigadores han descubierto que se necesita un promedio de veinticinco minutos para regresar a una tarea original después de una interrupción.[\[13\]](#)

Justin, de once años, ha estado sentado en la mesa de la cocina con su tarea abierta durante más de una hora. Ha releído el mismo problema de matemáticas una y otra vez. Primero, no podía entender el problema, así que empezó un videojuego y se entretuvo durante unos minutos para relajarse. Leyó el problema de nuevo y decidió textear (enviar un mensaje de texto) a un amigo para preguntarle. Su amigo tampoco lo entendía, así que empezaron a textear acerca de otras cosas. Decidió teclear el problema matemático en Google, pero primero visitó su sitio favorito de la red. No tardó en llegar la hora de la cena. Su tarea estaba incompleta y él había desperdiciado mucho tiempo atendiendo distracciones.

Ocho formas de ayudar a tu hijo a terminar sus tareas

1. Usa juegos o tableros de premios. Haz un tablero de pegatinas donde tu hijo pueda pegar una cada día que termina su tarea. Ofrece recompensas por una semana o un mes completo de tareas terminadas. Inventa juegos para premiar el trabajo. Por ejemplo, si tu hijo termina la tarea toda la semana, puede ganar puntos. Después de cincuenta puntos puede elegir un premio pequeño en una tienda.

2. Organiza una caja de materiales para hacer tareas. ¿Qué necesita tu hijo para completar su tarea? ¿Lápices, borrador, estilógrafos, regla, grapadora, pegamento, cinta adhesiva y tijeras? Mantén estos materiales en un lugar donde sea fácil encontrarlos. Si algo se saca de la caja, recuerda ponerlo de nuevo en su lugar.

3. Detecta el tiempo ideal para hacer tareas. A algunos niños les gusta empezar a hacer las tareas justo al terminar la escuela para tener el placer de jugar después. Otros necesitan una pausa de una hora después de sentarse en un escritorio gran parte del día. Ajusta tu rutina de tareas según lo que mejor funcione para tu hijo.

4. Programa los proyectos grandes. Cuando tu hijo llega a casa con un proyecto grande o a largo plazo, crea un calendario para ayudarlo a dividir el proyecto en fragmentos de tiempo razonables. Para ilustrar el valor del trabajo fragmentado, cuéntale alguna anécdota en la que has pospuesto un trabajo y lo has dejado para última hora.

5. Trabaja con un temporizador. Si tu hijo puede completar su tarea en el lapso de media hora, programa un temporizador por ese tiempo y anímalo a terminar antes de que suene. Aun si tu hijo necesita más tiempo para completar tareas, puedes programar el temporizador media hora. Cuando suene, toma un descanso de cinco minutos, y luego retoma el trabajo.

6. Ofrece refrigerios saludables. Los niños suelen tener hambre después de salir de la escuela. Evita la comida chatarra y, en lugar de eso, ofréciles alimentos saludables como frutas o zanahorias y un vaso de agua.

7. Crea un ambiente que facilite la concentración. ¿Hay suficiente luz? ¿Está ordenado el lugar? ¿Están apagados la televisión y otros aparatos electrónicos? Si tu hijo necesita usar la computadora para hacer sus deberes, supervisa el uso para mantenerlo concentrado.

8. Mantén la misma rutina semanal. Los niños funcionan mejor con una agenda predecible. Puede que tengas que ajustar tu horario de tareas en diferentes días porque hay entrenamiento deportivo los martes y jueves.

Mientras haya una rutina constante que tu hijo entienda, él podrá ajustarse a ella.

Ideas para optimizar la atención

¿Quieres que tu hijo preste más atención en la escuela? La solución no está en un *software* educativo, ni en más tiempo leyendo o con un tutor. Según la Academia Americana de Pediatría, *el juego* es esencial para el desarrollo cognitivo de los niños. [\[14\]](#) Esto no incluye videojuegos, sino juegos como lanzar un *Frisbee*, una pelota de baloncesto o rayuela.

Pasar tiempo fuera es especialmente refrescante para la mente de los niños y los adultos. Una serie de estudios psicológicos revelaron que, después de pasar tiempo con la naturaleza en un ambiente rural, las personas mostraban mayor concentración, una memoria más aguda y, en general, una mejoría en sus capacidades cognitivas. Sus cerebros funcionaban de manera más tranquila y ágil.

A los sujetos se les dio una serie de pruebas mentalmente exigentes que estaban diseñadas para medir el funcionamiento de su memoria y la capacidad para controlar su concentración. Después de la prueba, la mitad del grupo pasó una hora caminando por un parque boscoso y solitario. La otra mitad pasó una hora caminando por las animadas calles del centro de una ciudad. Ambos grupos volvieron a repetir la prueba. El grupo que pasó tiempo en el parque mejoró de manera significativa su desempeño. [\[15\]](#)

Internet no puede ofrecer las experiencias tranquilizantes que ofrece la naturaleza. No hay nubes vaporosas que los niños puedan contemplar, ni tranquilos arroyos donde pueden saltar de una roca a otra. Una visita a tu parque local o un viaje a un lugar con paisaje natural ayudarán a calmar la mente de tu hijo y lo preparará para prestar la atención debida en la escuela y en la vida.

Además de la naturaleza, puedes mejorar la capacidad de atención de tu hijo por medio del contacto visual, que es una forma de educar. El contacto visual es esencial para el fortalecimiento de su capacidad para concentrarse. Cuando conversen, mírense a los ojos, lo cual demuestra que cuentan con la atención del otro. Todos los padres han dicho en algún momento con frustración: “¡Mírame a los ojos cuando te hablo!”.

Muchos niños acostumbran a mirar concentrados sus aparatos electrónicos y nada más. Enseñar a los hijos a tener contacto visual con otras personas les ayuda a enfocar su atención en ellas. Cuando insistes en el contacto visual y lo ofreces con generosidad, ayudas a tu hijo a prestar atención a sus relaciones con otros y a incrementar su nivel de empatía.

En nuestra sociedad y en el hogar, los niños ven cómo se da prioridad a las pantallas y el contacto visual escasea entre las personas. En el matrimonio, muchas veces el reclamo es: “Él dice que me está escuchando pero siempre está mirando su televisor o la computadora”. O tal vez un esposo intenta establecer contacto visual con su esposa que está ocupada con las redes sociales. Técnicamente la esposa puede estar escuchando, pero mantener contacto visual demuestra interés.

En esta era digital, muchas cosas compiten por lograr tu atención y la de tu hijo. La alarma de un nuevo mensaje de texto, los vídeos en modo de flujo continuo, el siguiente nivel de un videojuego, docenas de nuevos correos electrónicos. Tanto adultos como niños deben aprender a concentrarse en las cosas importantes de la vida, aun si no existen estímulos, recompensas o entretenimiento.

Lo que William James escribió en el siglo XIX es relevante en la actualidad: “La facultad de traer voluntariamente de vuelta, una y otra vez, la atención dispersa, es el origen del juicio, el carácter y la voluntad”. La capacidad de tu hijo para concentrarse no solo es de interés académico. Es un asunto del corazón.

- [1]. Statistic Brain, “Attention Span Statistics”, 1 de enero de 2014, www.statisticbrain.com.
- [2]. Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* [*Superficiales: ¿qué está haciendo Internet con nuestras mentes?*] (Nueva York: W. W. Norton, 2011), p. 87. Publicado en español por Alfaguara.
- [3]. Kendra Cherry, “What’s the Best Predictor of School Success?”, *About.com Psychology*, 2 de marzo de 2009, <http://psychology.about.com>.
- [4]. Kathryn Zickuhr, “In a Digital Age, Parents Value Printed Books for Their Kids”, *Pew Internet & American Life Project*, 28 de mayo de 2013, <http://libraries.pewinternet.org>.
- [5]. Carr, *The Shallows* [*Superficiales*], p. 116.
- [6]. Rutherford Elementary School, “Reading at Home”, 11 de febrero de 2014, <http://rutherford.jefferson.kyschools.us>.
- [7]. American Academy of Pediatrics, “Video Games Linked to Attention Problems in Children”, comunicado de prensa, 5 de julio de 2010, www.aap.org.
- [8]. Bob Sullivan y Hugh Thompson, “Brain Interrupted”, *New York Times*, 3 de mayo de 2013, www.nytimes.com.
- [9]. Christine Rosen, “The Myth of Multitasking”, *New Atlantis*, primavera 2008, www.thenewatlantis.com.
- [10]. *Ibíd.*
- [11]. *Ibíd.*
- [12]. Statistic Brain. “Attention Span Statistics”, 1 de enero de 2014, www.statisticbrain.com.
- [13]. Bob Sullivan y Hugh Thompson, “Brain Interrupted”, *New York Times*, 3 de mayo de 2013, www.nytimes.com.
- [14]. Kenneth R. Ginsburg y otros, para la Academia Americana de Pediatría, “The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds”, *Pediatrics*, 1 de enero de 2007, <http://pediatrics.aappublications.org>.
- [15]. Carr, *The Shallows* [*Superficiales*], p. 219.

El tiempo frente a la pantalla y la timidez

Ahora conoces las cinco habilidades que necesita tu hijo para triunfar en sus relaciones: manifestar afecto, expresar gratitud, controlar la ira, disculparse y concentrarse. En esta nueva sección del libro vamos a responder preguntas inquietantes acerca de los efectos en la vida familiar del tiempo frente a la pantalla.

Nikki, sentada junto a otros padres, sacó una revista de su bolso para leer mientras esperaba que su hija terminara su práctica de ballet. Antes de leer, decidió presentarse a la mamá que tenía al lado.

—Hola, soy Nikki. ¿Cómo te llamas?

—Oh, mucho gusto en conocerte —dijo la otra señora que estaba sentada junto a un niño de unos diez años—. Me llamo Grace, y este es mi hijo, Peter.

Hizo un gesto hacia Peter y se volvió hacia él.

—Peter, ella es la señorita Nikki.

Peter siguió mirando el videojuego en su pantalla. Las palabras de su madre no lo perturbaron. Después de una pausa, su madre dijo apenada:

—Discúlpame. Pedro es muy tímido. Siempre ha sido así.

Aunque Peter era hábil haciendo amigos en la escuela y no tenía problema con sus presentaciones en público en su clase de cuarto grado, siempre se había mostrado tímido con los adultos. Su madre nunca lo había obligado a acompañarla cuando estaba con sus amigas porque pensaba que Peter era tímido y que, con el tiempo, lo superaría solo.

Los niños como Peter pueden fácilmente esconderse detrás de pantallas electrónicas para evitar interactuar con otros, lo cual les parece desagradable o innecesario. Los estudios muestran que un número creciente de jóvenes refieren problemas de timidez. Muchos expertos creen que este incremento obedece en parte al aislamiento social que se produce cuando las personas están conectadas a la tecnología. Los videojuegos, las búsquedas en línea, los correos electrónicos, los mensajes de texto y la mensajería instantánea se hacen a solas, en privado, sin mirar a otra persona. Los niños que viven conectados a los aparatos electrónicos no adquieren suficiente experiencia en la comunicación no verbal y la interacción cara a cara.

Según un estudio, cerca de la mitad de los niños en los Estados Unidos se consideran tímidos, pero solo el 12 por ciento de los entrevistados cumplía con los criterios de fobia social.^[1] La mayoría son niños como Peter, que en realidad no son tímidos. Se les puede enseñar a interactuar con otros con relativa facilidad si logramos separarlos de sus

pantallas.

Timidez: qué es y qué no es

Cuando se habla de timidez, nos referimos a un niño que se siente nervioso e incómodo cuando interactúa y habla con otras personas. Los niños tímidos no se adaptan tan bien como sus compañeros en la clase o el patio de recreo porque son tímidos en compañía de otros. Cuanto más repita un niño el patrón de evitar nuevas personas y de abandonar los lugares sociales, más se convertirá esto en un obstáculo en la vida adulta.

Sin embargo, no hay que confundir ser tímido con ser callado. Si uno de tus hijos es el alma de la fiesta, pero el otro rara vez dice una palabra en público, esto no significa que tu hijo callado sea tímido. Los niños extrovertidos, sociables y habladores reciben muchos elogios. Pero los niños callados e introvertidos tienen fortalezas como saber escuchar y pensar analíticamente.

Si te preguntas cuáles son las características positivas y negativas de un niño callado y reservado, considera las siguientes:

Hace contacto visual	Evita el contacto visual
Es amable	Es grosero, indiferente
Satisfecho	Insatisfecho
Buen comportamiento en general	Tiene problemas de comportamiento
Los demás se sienten cómodos a su lado	La gente se siente incómoda con él

No pienses que tu hijo es tímido solo porque es callado. Tal vez no levante su mano en clase, pero conversa acerca de algún tema en un grupo pequeño. Está bien que tu hijo sea más reservado que otros. E incluso si tu hijo se muestra nervioso y temeroso de las personas y las situaciones desconocidas, evita catalogarlo como tímido. Cuando un niño oye una y otra vez que es tímido, esto le da una excusa para descuidar las habilidades sociales. Un niño puede decir “Es que soy tímido” como pretexto para desatender la cordialidad y las conversaciones. Para algunos niños resulta cómodo ser tímido.

No tienes que forzar a tu hijo reservado para que se convierta en una mariposa sociable. Simplemente tienes que enseñarle cómo participar en la vida y disfrutar la compañía de otros. Los niños introvertidos y extrovertidos tienen en común que ambos deben aprender a comportarse adecuadamente con otras personas.

Cómo crear nuevos parámetros

¿Recuerdas cómo Peter, de diez años, evitó la interacción con esa mamá en la clase de ballet? Es indudable que puede haber reticencia en los niños para abrirse e interactuar con alguien que habla con sus padres. Los adultos pueden ser intimidantes. Como padres, debemos recordar que los niños harán lo que les enseñamos. Si les enseñamos desde temprana edad a mirar a un adulto a los ojos y a hacer preguntas, esta es una

valiosa lección. Ellos se sentirán cómodos hablando con adultos porque les hemos enseñado a hacerlo. Los niños que se sienten nerviosos o amenazados cuando hablan con otros pueden practicar dentro y fuera del hogar hasta que experimenten una nueva norma de interacción con la gente. Los niños a quienes no les interesa la vida social pueden aprender cortesía básica.

Es lo mismo cuando enseñamos a nuestros hijos a interactuar con otros niños. La próxima vez que estés en un ambiente social y veas a un niño solo, puedes decir a tu hijo: “Mira a Pablo, está solo. ¿Por qué no vas y hablas con él? Todos los demás niños están jugando, y tal vez él piensa que nadie se interesa en él. ¿Por qué no lo invitas a participar en el juego?”. Con esto le enseñas a tu hijo a tomar la iniciativa de ser amigable.

Yo (Arlene) era una niña reservada. Cuando mis padres empezaron a asistir a una iglesia, yo no quería separarme de ellos, así que rehusaba ir a la clase infantil con otros niños de edad escolar. Después de muchos meses de sentarme junto a mis padres en el culto, mi madre decidió darme una pequeña charla motivacional.

—Pronto vas a participar en el programa infantil —dijo—. Cuando vayas a la clase, busca a los niños que están solos. Tal vez ellos estén tan nerviosos como tú de estar ahí. Puedes sentarte junto a ellos y preguntarles qué les gusta hacer y cómo es su familia. Si buscas personas que necesitan un amigo, no estarás sola.

Al principio fue difícil superar el nerviosismo para hablar con un niño desconocido. Pero en poco tiempo aprendí a saludar a las niñas que se sentaban solas. Me sentí cada vez más a gusto hablando con otros niños y, ahora, treinta años después, todavía sigo el consejo de mi madre cuando estoy en un recinto lleno de personas desconocidas.

Tú puedes ayudar a tu hijo a crear nuevos parámetros en la interacción con otras personas. Cuando se sienta nervioso, enséñale a enfocarse en la otra persona y no en sí mismo. Cuando estén juntos, resiste la tentación de hablar en lugar de tu hijo. Si hay un silencio tenso, da a tu hijo tiempo suficiente para participar en lugar de apresurarte a hablar por él.

Si tu hijo está usando un aparato electrónico cuando una persona empieza a hablarle, enséñale a dejar el aparato a un lado, mirar a la persona y sonreír. Las personas van primero. Los teléfonos, las tabletas o los videojuegos vienen después. La tecnología sí ofrece algunas ventajas para el niño tímido. Una niña puede sentirse incómoda en un grupo grande, pero puede teclear su opinión desde la privacidad de su sala y publicarla frente a cientos de niños. Puede participar en juegos de roles en un mundo virtual y aprender algo que le ayude en situaciones reales con amigos.

Sin embargo, usa el discernimiento con el tiempo en línea. Los niños que tienen problemas de timidez pueden retraerse demasiado en la pantalla para buscar compañerismo electrónico.

La manera más eficaz de vencer la timidez es practicar la interacción social a diario en el hogar, la escuela, los entrenamientos deportivos o las filas en las tiendas. Si un niño pasa varias horas al día en Internet, no gana experiencia social porque pasa la mayor parte del tiempo libre a solas con las pantallas.

Práctica, práctica, práctica

Cuando se trata de aprender una nueva habilidad como batear una pelota de béisbol o tocar el piano, ya conoces el dicho “La práctica hace al maestro”. El papel que juega la práctica es igualmente importante en el aprendizaje de habilidades sociales. Piensa en tu casa como un ensayo. Es un lugar seguro donde tus hijos pueden practicar cómo conversar en ambientes sociales que comúnmente van a enfrentar.

Empieza explicando cómo tu hijo se beneficiará si se muestra amigable en lugar de eludir las interacciones sociales. Algunos beneficios pueden ser divertirse más, hacer buenos amigos o disfrutar más la escuela y las actividades sociales. Cuenta cómo ser amigable te ha ayudado en la vida. Tal vez tú has vencido la timidez en tu carrera para convertirte en maestro o vendedor.

He aquí algunos escenarios que puedes practicar en casa con tu hijo:

Encuentros exitosos con otros niños. Imagina que eres un amigo que viene a jugar con tu hijo. “¿A qué jugamos?” —preguntas. Pide a tu hijo que escoja cinco actividades divertidas (por ejemplo, juegos de mesa, Legos, fútbol o baloncesto). Jueguen un rato juntos, y hablen acerca de cuán divertido será tener a un amigo en casa. Luego practica invitando a un buen chico con el cual tu hijo se siente cómodo. Aparta de ellos las pantallas y asegúrate de servirles un delicioso tentempié.

Diversión en el parque. Salgan e imaginen que están en el patio de recreo de la escuela de tu hijo. Repasa con tu hijo lo que sucede a la hora del recreo. Pregunta: “¿Qué haces apenas llegas al parque?”. Sugierele buscar un compañero de la clase que está solo. ¿Cómo abordaría a un grupo de niños que está jugando para unirse a ellos? Piensa en diferentes escenarios y cómo sería su respuesta. Escucha sus inquietudes o temores acerca del recreo y de jugar con otros. Practiquen juegos de roles para recrear situaciones que le ayuden a mejorar la interacción con sus compañeros.

Ejercicios en el aula de clase. Invita a tu hijo a sentarse en un escritorio mientras tú actúas como profesor. Formula una pregunta e indica a tu hijo que levante su mano para responder. Aclara que no necesita levantar su mano cada vez que hacen una pregunta en clase, pero que una meta deseable sería hacerlo una vez por semana. Subraya la importancia de hacer contacto visual con su maestra. Si tu hijo tiene que presentar algún trabajo frente a toda la clase, practica muchas veces en casa delante de los hermanos y un montón de muñecos de peluche.

Encuentros con adultos. Para que esta actividad sea más divertida añade un accesorio como un sombrero o una chaqueta. Practica la presentación actuando como el nuevo adulto. “Joy, te presento a la señora Davis”. Instruye al niño a mirarte a los ojos y decir: “Mucho gusto en conocerla, señora Davis”. Añade un ingrediente adicional y enseña a tu hijo a preguntarle a la persona que acaba de conocer: “¿Cómo está?” o “¿A qué se dedica?”.

Dar y recibir elogios. Imagina que eres un amigo, un entrenador, o un maestro, y elogia a tu hijo diciendo algo como “Hiciste un excelente dibujo”. Invita a tu hijo a practicar el contacto visual y a responder “Gracias”. Anima a tu hijo a no decirlo entre

dientes sino a decirlo con voz clara y entusiasta. Luego invítalo a practicar elogiándote. Alienta a tu hijo a elogiar a alguien ese día y a contarte cómo le fue.

Pedir ayuda. Esta te resultará fácil de representar. Actúa como una persona muy ocupada en tu escritorio. Di a tu hijo que te interrumpa con alguna petición urgente. La idea es enseñar a tu hijo a reafirmarse y hablar si tiene una necesidad legítima que no da espera, ya sea en la escuela o en otros lugares. Explica la diferencia entre una necesidad urgente e importante, y un asunto que puede esperar. Si tu hijo sufre maltrato en la escuela o en otro lugar, necesita confianza para expresarse y hablar con alguien. Puedes hacer un juego de roles de esa situación antes de que suceda para que tu hijo sepa de antemano lo que debe hacer.

Lectura de mensajes no verbales. La comunicación exitosa consiste tanto en palabras como en mensajes no verbales. Las pantallas no pueden enseñar a un niño los matices del lenguaje corporal o las expresiones faciales. Pero tú puedes representar las diferentes expresiones faciales para preguntar a tu hijo. A medida que haces diferentes caras (triste, enojado, feliz, etc.), pide a tu hijo que las describa. Pueden hojear una revista juntos e identificar las diferentes emociones que muestran las personas fotografiadas. ¿Qué estarán sintiendo según la expresión de sus caras? ¿Qué te dice su lenguaje verbal?

Cuanto más practiques estas habilidades sociales en casa, más cómodo se sentirá tu hijo usándolas fuera de casa. Puedes exponer a tu hijo a una amplia variedad de experiencias como:

- Ir a la biblioteca a la hora de la lectura en voz alta.
- Afiliarse a un grupo como las niñas o los niños exploradores.
- Pedir ayuda a un vendedor en una tienda para encontrar un libro.
- Ir al zoológico con otra familia.
- Pedir comida en un restaurante.
- Hablar con el cajero en la tienda de víveres.

Otra sugerencia es ofrecer a tu hijo alguna clase de incentivo para que supere su timidez. Puedes otorgarle puntos por ciertas actividades y luego celebrar o premiar según los puntos que haya ganado. Por ejemplo:

- 1 punto por hablar con un amigo durante el recreo.
- 2 puntos por contacto visual cuando se encuentra con un adulto.
- 5 puntos por invitar a un amigo a jugar en casa.
- 10 puntos por participar en una actividad después de la escuela.

Rechazo, acosadores y días de perros

Wendy, de seis años, regresaba otra vez a casa llorando. Desde que había cambiado a una nueva escuela hacía tres semanas, no había podido hacer amigos. Era tímida, y el cambio había sido especialmente difícil para ella. Hoy, en el almuerzo, había tomado la valiente iniciativa de sentarse junto a unas niñas de su clase, pero ellas la miraron y dijeron: “Lo sentimos, pero no hay más espacio en esta mesa”. Ella, en silencio, buscó

otro lugar para sentarse en la cafetería mientras reprimía su llanto.

En vista de que Wendy no tenía mucho éxito en el tema de las amistades, dejó de intentar iniciar conversaciones durante el recreo. Se volvió más retraída en la clase y, con frecuencia, evitaba el contacto visual con sus compañeros y su maestra. En casa empezó a ver más televisión después de la escuela.

A Eric, de once años, le encantaba jugar fútbol, pero temía los entrenamientos. Uno de sus compañeros, Luke, de doce años, se burlaba de él todo el tiempo. Hacía comentarios como: “Si quieres marcar un gol, no le pases la pelota a Eric” y “¿Quién te enseñó a jugar? ¿Un grupo de niñas?”. Eric no habló a sus padres acerca de estas agresiones. En lugar de eso, se dedicó por completo a los videojuegos donde podía anotar todos los goles.

Cuando los niños como Wendy y Eric tienen problemas en escenarios sociales, es más fácil que nunca refugiarse en la seguridad de las pantallas. Si te sientes excluido, nada más juega con un teléfono inteligente o un videojuego. Te verás ocupado, concentrado e importante. A las pantallas no les importa si dices o haces lo correcto. No juzgarán tus comentarios ni tu comportamiento. No tienes que causar una buena impresión ni exponerte a la vergüenza ni el rechazo. A tu tableta no le importa si tienes un día de perros y nunca se burlará de ti. Puedes simplemente pasar el tiempo con un juego o programa de televisión que te hace sentir conectado sin mucho esfuerzo.

5 cosas que no debes decir a tu hijo reservado

1. No seas tímido.
2. No te preocupes, ellos no muerden.
3. No te quedes ahí sentado. ¡Di algo!
4. ¿Te comieron la lengua los ratones?
5. ¿Por qué no puedes ser sociable como tu hermana?

Si un niño tímido pasa tres, cuatro o cinco horas diarias mirando televisión o con videojuegos, ¿qué se pierde? Interacciones humanas provechosas como sentarse a conversar en familia, salir de compras, hacer lanzamientos de pelota frente a la casa o jugar con un hermano. Esta clase de actividades ayuda al niño a interactuar más cómodamente con las personas, no solo dentro de la familia sino en general. Por otro lado, el tiempo frente a la pantalla puede aislar aún más al niño y reforzar conductas negativas. Según la Clínica Mayo, ver demasiada televisión a los cuatro años se ha asociado con acoso entre los seis y los once años.[\[2\]](#)

Si un niño pasa la mayor parte de su tiempo conectado a computadoras y aparatos de videojuegos, ¿cómo va a aprender a adaptarse a las personas en lugar de aislarse o portarse mal? Cuando un niño tímido goza de fuertes conexiones personales, tiene una

gran ventaja cuando debe enfrentar el acoso o el rechazo. Los padres pueden guiarlo amorosamente para manejar las palabras hostiles de otros niños.

Gracia a la hora de comer

Hay un tiempo diario ya programado durante el cual puedes influir en el corazón de tu hijo, y que se activa con su estómago. Las investigaciones muestran que comer juntos en familia beneficia en gran manera a los hijos. Los jóvenes cuyas familias comen juntas con regularidad pasan más tiempo en sus tareas y en la lectura en momentos de ocio. También suelen comer alimentos más nutritivos y son menos propensos a caer en el consumo de sustancias nocivas, las relaciones sexuales o las tendencias suicidas.[\[3\]](#)

Lo que se hace durante la hora de las comidas es de importancia capital. ¿Está encendida la televisión? ¿Comen a toda carrera para salir de casa? Si es así, están perdiendo lo valioso del tiempo de una comida en familia. Compartir una comida juntos es la ocasión para *conversar*. Estos momentos sagrados alrededor de la mesa pueden ayudar a tu hijo tímido a hablar. Si es hora de la cena, puedes preguntar a tu hijo “¿Qué te gustó más de tu día?” y “¿Qué fue lo más difícil de tu día?”. Es asombroso lo que puedes aprender sentado alrededor de la mesa si escuchas con atención. (Puedes encontrar más preguntas para iniciar conversaciones en la mesa en 5LoveLanguages.com [solo en inglés]).

Recuerda poner tus teléfonos en vibrador, y no contestes durante la hora de la comida. Apaga la televisión y la radio a menos que sea música de fondo. No permitas que las interrupciones de las pantallas dañen la calidad de su tiempo juntos. Demuestra a tus hijos que la cena no es solo la hora de comer sino de conversar.

Con una agenda familiar atareada puede ser difícil encontrar tiempo durante el cual todos los miembros de la familia puedan sentarse a comer. Tal vez un hijo tenga entrenamiento de fútbol mientras otro toma clases de piano, y tú corres de un lado a otro por toda la ciudad como un servicio de transporte. Yo (Gary) recuerdo cuando teníamos que entrar y salir, comer temprano y cenar tarde por las actividades de los niños o las mías. Pero todos sabíamos que la cena familiar era importante, y por eso nos esforzábamos por hacerla funcionar.

Nuestra sugerencia es que, como familia, se propongan como meta comer juntos siete o más veces por semana. Según lo que se ajuste mejor a la agenda familiar, podría ser la cena de cada noche, o la mayoría de las comidas del fin de semana con algunas comidas durante la semana. Podrían también reservar una noche en la que coman comida rápida en el auto de camino a un partido, pero que esta sea la excepción y no la regla.

Antes de pasar a otro tema, debemos señalar la importancia de la buena nutrición y de la autoestima de tu hijo. Cuando un niño tiene un peso adecuado y tiene la capacidad de participar en deportes o juegos al aire libre, esto aumenta su confianza en sí mismo. Por desdicha, más de un tercio de los niños y adolescentes sufre de sobrepeso o de obesidad. Esta crisis en la salud pone a los niños en riesgo de enfermedades que son impensables en la población joven: enfermedad cardiovascular, diabetes, problemas en los huesos y articulaciones, apnea del sueño, entre muchas otras.[\[4\]](#)

Los niños que viven conectados a las pantallas no son solo sedentarios sino que se alimentan de publicidad que incrementa su deseo por consumir alimentos perjudiciales. Las pantallas muestran a los niños entre 5.000 y 10.000 avisos publicitarios de comida al año, de los cuales la mayoría son de comida rápida y comida chatarra.[5] Ver televisión o entretenerse con videojuegos en la noche también interfiere con el sueño. Un niño puede fácilmente caer en un círculo vicioso de ver televisión y usar videojuegos, no hacer ejercicio, comer comida chatarra, dormir mal y aumentar de peso. Estos patrones son destructivos para cualquier niño, y para un niño tímido puede ser particularmente debilitante ya que se aísla aún más.

Un niño tímido que ya se siente incómodo en situaciones sociales se sentirá aún más nervioso si tiene problemas de sobrepeso. Lo que se sirve sobre la mesa de la familia, tanto en calorías como en conversación, tendrá un efecto duradero en el bienestar de tu hijo.

Recuerda que no se trata de crear un extrovertido o de obligar a un niño callado a volverse alguien que no es. Más bien se trata de ayudar a tu hijo a sentirse confiado en presencia de otras personas y a interactuar con ellas por medio de relaciones significativas. El contacto social es una necesidad fundamental de los seres humanos. Interactuar con las pantallas más que con las personas puede alimentar un patrón dañino de aislamiento. No obstante, tú puedes luchar contra esto en cada comida, una a la vez, con cada conversación, hasta que tu hijo se sienta cómodo en presencia de otros.

[1]. M. Burstein y otros, “Shyness versus Social Phobia in U.S. Youth”, *Pediatrics*, noviembre de 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov.

[2]. Mayo Clinic, “Children and TV: Limiting Your Child’s Screen Time”, boletín electrónico de la Clínica Mayo, 16 de agosto de 2013, www.mayoclinic.org.

[3]. Marla E. Eisenberg y otros, “Correlations between Family Meals and Psychosocial Well-being among Adolescents”, *JAMA Pediatrics*, agosto de 2004, <http://archpedi.jamanetwork.com>.

[4]. Centers for Disease Control and Prevention, “Childhood Obesity Facts”, 10 de julio de 2013, www.cdc.gov.

[5]. Sue Hubbard, MD, “Kids, Media, and Obesity: Too Much ‘Screen Time’ Can Harm Your Child’s Health”, *Chicago Tribune*, 30 de septiembre de 2013, www.chicagotribune.com.

El tiempo frente a la pantalla y el cerebro

Cuando mis hijos (de Arlene) miran la televisión, observan fijamente lo que sucede en la pantalla. Cuando mi esposo se acerca y los ve con su mirada congelada y cuerpos inmóviles, me dice: “¡Rápido! ¡Apaga el vídeo antes de que succione su cerebro!”.

Seguramente has visto a tus hijos pegados a la pantalla. Aunque sabes que su cerebro está intacto, tal vez te has preguntado qué efectos *produce* toda esa tecnología en su cerebro. Las imágenes en movimiento son extraordinariamente estimulantes para el cerebro, ya sea en una televisión de pantalla plana o un teléfono inteligente. El cerebro en crecimiento del niño es especialmente sensible y está expuesto cada vez más a nuevas tecnologías.

Cuando un bebé nace, viene al mundo equipado con cien billones de neuronas. Durante los primeros tres años de vida, esta sobreabundancia de neuronas están activas formando conexiones entre sí. Las neuronas sobrantes son descartadas hacia la edad de tres años. Es como la poda de un árbol; al cortarse las conexiones débiles se fortalecen las más importantes.

Por medio de resonancias magnéticas, los científicos que estudian el cerebro han hecho un croquis del crecimiento cerebral en niños y adolescentes. Los circuitos del lóbulo frontal que controlan la atención crecen más rápido entre los tres y seis años. El segundo incremento de conexiones sinápticas ocurre en el cerebro justo antes de la pubertad (más o menos a los once años en las niñas y doce años en los niños). Luego ocurre una nueva poda de neuronas en la adolescencia.[\[1\]](#)

Algunos expertos teorizan acerca de la importancia de este momento crítico en el desarrollo que puede afectar a un niño por el resto de su vida. El doctor Jay Giedd, del Instituto Nacional de Salud Mental, dice: “Nuestra hipótesis principal... radica en el principio de ‘lo que no se usa se pierde’. Si un adolescente practica música o deportes, o estudia, estas células y conexiones quedarán implantadas firmemente. Si están sentados en un sofá con videojuegos o mirando MTV, estas son las células que van a sobrevivir”[\[2\]](#).

Hay niños que se crían con una dieta digital de un promedio de ocho horas diarias frente a las pantallas. Si tu hijo es uno de ellos, cuestionate: “¿Qué clase de células y conexiones cerebrales van a determinar su futuro?”.

El cerebro de tu hijo y la tecnología

El doctor Gary Small, director del centro de investigaciones sobre la memoria y el envejecimiento de la Universidad de California en Los Ángeles, hizo un experimento fascinante para demostrar cómo los cerebros de las personas cambian con el uso de Internet. Seleccionó doce cibernautas expertos y doce individuos que no usaban Internet, y escaneó sus cerebros mientras realizaban búsquedas en Google. El grupo experto en computadoras mostró una amplia actividad en el lóbulo frontal izquierdo del cerebro conocido como la corteza prefrontal, mientras que los inexpertos mostraron escasa o ninguna actividad en esta área. Sus cerebros se veían muy diferentes cuando hacían búsquedas en Internet. Pero cuando ambos grupos leían un texto de un libro, las imágenes escaneadas de los cerebros de ambos grupos eran similares.

Los inexpertos recibieron luego la instrucción de pasar, durante cinco días, una hora al día buscando en Internet. Al cabo de ese período, se repitió la prueba. Las nuevas imágenes mostraron que el grupo de inexpertos ahora tenía la misma actividad en la corteza prefrontal cuando buscaba en Google que el grupo de cibernautas. Con solo cinco horas de uso de Internet, este grupo había reprogramado su cerebro.[3]

Este experimento puede servir de consuelo a los padres que se preocupan porque sus hijos pequeños se queden atrás si no abordan el tren de la tecnología. El cerebro no requiere mucho tiempo para aprender a usar la tecnología. Si has tenido a tu hijo en Internet durante cinco horas como el grupo del experimento, con razón se han vuelto expertos en búsquedas en la red, mensajería instantánea, videojuegos y *tweets*.

¿Qué podemos decir de la situación contraria? Si tu hijo crece con pantallas desde preescolar y la escuela primaria, ¿puede usar ese cerebro programado para adquirir la concentración que exige una clase? ¿Puede su cerebro generar empatía o leer un pasaje largo con buena comprensión? Estas habilidades son mucho más difíciles de adquirir en un período limitado de tiempo.

Con el uso cada vez más extendido de las pantallas se descuidan los circuitos neuronales que controlan los métodos tradicionales de enseñanza de la lectura, la escritura y la concentración sostenida. Jeremy, de once años, pasa su tiempo con videojuegos después de la escuela y del entrenamiento de fútbol. No se molesta en aprender sus palabras de vocabulario porque sabe que el corrector de la computadora lo arreglará y los mensajes de texto no precisan de buena ortografía.

¿No es curioso que el gerente de tecnología de eBay envíe a sus hijos a una pequeña escuela donde se prescinde por completo de la tecnología? Lo mismo han hecho los empleados de las grandes compañías digitales como Google, Apple, Yahoo y Hewlett-Packard. No usan computadoras ni pantallas en la educación de sus hijos.[4] Bill Gates solo permitía a sus hijas utilizar Internet cuarenta y cinco minutos diarios, con videojuegos incluidos. También esperó a que cumplieran trece años para permitirles tener un teléfono celular.[5]

Los niños que crecen con pantallas se vuelven dependientes de sus aparatos para comunicarse en lugar de interactuar cara a cara con las personas. El doctor Gary Small dice: “Los caminos para la interacción y la comunicación humanas se debilitan al atrofiarse las competencias tradicionales del contacto interpersonal”. [6] Los textos y las

redes sociales sirven para complementar la comunicación, pero son insuficientes como la única fuente de contacto social de tu hijo.

A los niños les encantan las palabras *yo, mi y mío*. El cerebro joven no es por naturaleza empático. La empatía debe aprenderse y, a menudo, el contacto con las pantallas actúa en detrimento de esta. Cuando estás con alguien, puedes ver el cambio en su expresión cuando se hieren sus sentimientos. No se pueden ver ni sentir las emociones en línea. Los vídeos que avergüenzan a otros niños pueden volverse la próxima emoción que todos comparten en público sin considerar los sentimientos de los involucrados. Cuando un niño pasa demasiado tiempo con aparatos electrónicos, puede volverse indiferente a los sentimientos ajenos. Las búsquedas en Internet pueden con frecuencia desviarse y exponer al cerebro de tu hijo a imágenes y contenidos inapropiados.

Para ser justos, el tiempo frente a la pantalla ofrece beneficios para el cerebro. Usar Internet capacita al cerebro del niño para hacer búsquedas rápidas en la red. Los músculos del cerebro que están desarrollándose involucran la toma rápida de decisiones, la agudeza visual y la multitarea. Un niño que usa videojuegos puede ser capaz de ver algo en su visión periférica que otros que no juegan pasan por alto. Los niños que usan videojuegos pueden sobresalir en habilidades visuales y motoras como usar una palanca de juego, rastrear objetos o hacer búsquedas visuales.

Sin embargo, ¿son estos beneficios lo bastante importantes para sacrificar otras áreas del desarrollo cerebral tales como la lectura, la escritura, la concentración sostenida y la empatía?

La lectura en el siglo XXI

La imprenta inventada por Gutenberg en 1455 se convertiría en uno de los inventos más influyentes de la historia. La era de la imprenta llevó el conocimiento a todo el que quisiera aprender a leer. Leer libros fortaleció los músculos del razonamiento, la lógica y el orden. El cerebro izquierdo se convirtió en el hemisferio dominante, y muchos lectores sobresalieron en áreas como la ciencia. Los experimentos han revelado que el cerebro de personas alfabetizadas y analfabetas difiere en la manera en cómo entienden el lenguaje, procesan las señales visuales, razonan y forman recuerdos.[\[7\]](#)

Siglos después, nuestros hijos ya no leen de la misma forma que antes. Yo (Arlene) quedé impresionada cuando vi una cartilla de 1777, el *New England Primer*, considerado el más influyente en la historia de la educación en los Estados Unidos. La cartilla se usaba para estudiantes que apenas empezaban a leer y equivalía a un texto actual de primer grado.

¿Podría tu hijo leer estas frases en primer grado?

La perspicacia denota agilidad en la percepción.

La melaza es el jarabe que destila del azúcar cuando se enfría.

Un tribunal es una corte para resolver casos.

O qué opinas de estas palabras de ortografía, divididas en sílabas:

Tem pe ra tu ra
Pa rro quia no
Com pa de cer se
Mis ce lá ne o

No son exactamente la clase de palabras que se aprenden hoy día en primer grado, ¿no es así? ¿Qué ha sucedido y qué ha disminuido las capacidades intelectuales de los niños? Se han inventado la radio, el cine, el fonógrafo y la televisión, que han introducido un nuevo mundo de entretenimiento para los niños. Con todo, las palabras impresas hasta hace poco se encontraban únicamente en los libros. Por medio de la revolución electrónica, las palabras aparecen ahora en computadoras, tabletas y teléfonos inteligentes. Internet es el nuevo medio predilecto para encontrar, almacenar y compartir información.

Nicolas Carr escribe: “El mundo de la pantalla, tal como lo entendemos hasta ahora, es un lugar muy diferente para el mundo editorial. Se ha establecido una nueva ética intelectual. Las rutas en nuestro cerebro vuelven a desviarse”.^[8] Por ejemplo, los niños y adolescentes de hoy no necesariamente leen una página de izquierda a derecha y de arriba hacia abajo. Puede que más bien salten de un lugar a otro en busca de información interesante. Internet los ha entrenado a leer de esa manera. La lectura en Internet no es lineal, está salpicada de hipervínculos a los cuales se puede saltar, y carece esencialmente de principio, intermedio y final.

Hojea nada más una revista popular para adultos o niños y te darás cuenta de este cambio evidente en artículos más cortos, fotos más grandes, titulares llamativos, breves resúmenes, avisos publicitarios y citas destacadas. Nada tiene de malo hojear revistas y explorar Internet o los libros. Pero hay algo que no funciona cuando esa es la manera predominante de lectura para tu hijo.

Mientras leen, los lectores de libros tradicionales muestran una actividad cerebral en las regiones asociadas con el lenguaje, la memoria y el procesamiento visual, pero muy poca en las regiones prefrontales asociadas con la toma de decisiones y la solución de problemas. Sin embargo, los usuarios de Internet muestran un alto nivel de actividad en estas regiones de toma de decisiones y de solución de problemas cuando están hojeando páginas en la red. Es difícil leer con profundidad en línea, porque el cerebro debe sopesar vínculos, decidir por dónde explorar y procesar las distracciones como avisos publicitarios. Todo esto impide que el cerebro entienda el texto que tiene delante. Nuestros cerebros en línea están ocupados tomando decisiones y navegando entre múltiples distracciones, pero no están ocupados en un aprendizaje concentrado.

El cerebro joven y las pantallas

Cuando un niño tiene...

Dos años: más del 90 por ciento de los niños en los Estados Unidos tiene una historia en la red (como por ejemplo una foto de bebé que se ha publicado) y el 38 por ciento ha usado un aparato celular.

Cinco años: más del 50 por ciento interactúa con regularidad con una computadora o tableta.

Siete años: la gran mayoría usa videojuegos diariamente.

Un adolescente: textea en promedio 3.400 veces por mes y pasará más tiempo con medios electrónicos que con sus padres o maestros.

El centro de recompensas

Bella, de cinco años, oprime un botón en el control remoto y recibe una imagen que la hace reír. Se puede ver la sonrisa en su cara, pero ¿qué sucede en su cerebro? El *nucleus accumbens*, el centro del placer del cerebro, se encarga de controlar cada experiencia placentera. Cuando Bella mira dibujos animados, el neurotransmisor dopamina transmite una señal de placer a dicho centro. Bella se siente bien mientras mira televisión. Esto explica en parte por qué es difícil apartarla del televisor para hacer tareas o cenar.

A medida que los niños buscan más y más placer mirando televisión o con videojuegos, más aumentan sus niveles de dopamina en el cerebro. Pero el uso excesivo del núcleo del placer del cerebro hace disminuir la sensación de placer. Los treinta minutos de videojuegos que solían emocionar a un niño ahora no producen la misma dicha. De modo que busca jugar más o encontrar otro juego más estimulante. Busca una dosis fresca de dopamina.

El placer es muy bueno en la cantidad justa, pero en exceso es perjudicial para tu hijo. Compara nada más la diferencia entre hacer unas vacaciones en Disneylandia a vivir en el parque temático todo el año. Se puede experimentar placer en exceso. El doctor Archibald Hart y la doctora Sylvia Hart Frejd escriben en su libro *La invasión digital*:

Muchos de nuestros comportamientos en Internet, tales como apostar o jugar, o incluso mirar Facebook, pueden hacer tanto daño al núcleo del placer como cualquier droga fuerte. El centro del placer puede sufrir tal saturación que solo los estimulantes “fuertes” pueden lograr transmitirle un mensaje. Los placeres pequeños o comunes son pasados por alto porque no tienen el poder de vencer la saturación... Lo que esto significa es que si se abusa de las emociones de nuestro mundo digital, pueden ser tan adictivas como cualquier droga y privarnos de las alegrías sencillas de la vida.[\[9\]](#)

¿Qué es la adicción a las pantallas?

Se trata de un término relativamente nuevo, pero los médicos lo usan cada vez con mayor frecuencia: *adicción a las pantallas*. En un estudio se pidió a mil estudiantes de diez países privarse durante un día del uso de tecnología y medios. Al final de ese período de veinticuatro horas, muchos estudiantes usaron repetidamente la palabra *adicción*. Un estudiante dijo: “Me picaba todo, como un adicto, porque no podía usar mi teléfono”. Otros no pudieron completar el ayuno tecnológico de un día. La mayoría reportaron que habían extrañado su teléfono porque era su fuente de conexión y de

consuelo.[\[10\]](#)

En China, Taiwán y Corea del Sur, el Trastorno por Adicción a Internet va en aumento, y hasta el 30 por ciento de los adolescentes en estos países se consideran adictos. En Corea del Sur, la mayoría de los adolescentes participan en centros de juego. Son lugares donde los adolescentes y jóvenes se sientan en hileras de pequeños cubículos con computadoras, se instalan durante largos períodos de tiempo que pasan con juegos de computadora para varios jugadores, y pagan un precio por hora. Los adolescentes y los estudiantes de veintitantos años juegan a menudo toda la noche y luego van a estudiar o a trabajar exhaustos.

En casos extremos, la adicción a las computadoras se ha vuelto mortal. En Corea, un hombre de veintiocho años jugó durante cincuenta horas con unas pocas pausas. Después de colapsar en un cibercafé, fue llevado de urgencia al hospital donde murió al poco tiempo, al parecer de fallo cardíaco por agotamiento.[\[11\]](#) A raíz del alarmante problema de la adicción a los juegos, Corea del Sur ha introducido una ley que prohíbe a los adolescentes menores de dieciséis años usar juegos en línea entre la media noche y las seis de la mañana. Cientos de hospitales y clínicas en todo el país ofrecen tratamientos para el Trastorno por Adicción a Internet.

A los padres, en los Estados Unidos, les conviene tomar nota de lo que sucede en Corea del Sur. Se estima que entre el 95 y 97 por ciento de los jóvenes en los Estados Unidos usan videojuegos de alguna clase.[\[12\]](#) Las preguntas claves que hay que formularse son: “¿Cuánto tiempo juega tu hijo?” y “¿Qué clase de juegos utiliza?”. A muchos psicólogos les inquieta que el uso considerable de videojuegos en los niños pueda terminar en cambios a largo plazo en los circuitos cerebrales que se asemejan a los efectos de la adicción a sustancias. Los niños adictos a los juegos no pueden resistir el impulso de jugar, aun cuando esto interfiere con la higiene básica, la alimentación, el sueño, los deberes y las relaciones con familiares y amigos.

Los juegos de rompecabezas como Tetris o Solitario no son tan adictivos como los juegos en los que una persona dispara. Aún más adictivos que los juegos de disparar son los MMORPG (Juegos de roles en línea para múltiples jugadores), en los cuales un gran número de jugadores interactúan entre sí en un mundo virtual. Evita el riesgo de adicción inherente a los juegos que tu hijo elige. No todos los juegos son iguales.

Los análisis cerebrales sugieren que los videojuegos violentos pueden alterar directamente la actividad cerebral en tan solo una semana de uso. Los investigadores eligieron a un grupo de hombres entre los dieciocho y los veintinueve años, con poca o ninguna experiencia con videojuegos violentos. La mitad de los participantes usó durante una semana un juego de disparar durante diez horas, y luego no jugó nada la semana siguiente. El otro grupo no jugó en absoluto. Los jóvenes que jugaron mostraron menos actividad en las zonas del cerebro que son responsables del control del comportamiento agresivo y la regulación emocional que el otro grupo que no jugó. Este patrón reapareció al final de la segunda semana, a pesar de que el grupo había dejado de usar los videojuegos violentos. Diez horas semanales de juego bastaron para alterar el cerebro.

[\[13\]](#)

La plasticidad del cerebro de tu hijo

Puede que el cerebro de tu hijo no se vuelva papilla, pero podría decirse que está hecho de plástico. La plasticidad del cerebro se refiere a la capacidad que tiene de cambiar y adaptarse. Los médicos y científicos solían pensar que la anatomía del cerebro estaba fija después de la infancia, pero estudios recientes han demostrado que el cerebro adulto puede cambiar en respuesta a información, conductas o ambientes nuevos.

A finales de la década de 1990, investigadores británicos examinaron los cerebros de dieciséis taxistas de Londres. Descubrieron que la parte posterior de su hipocampo, la que es responsable de la ubicación espacial, era mucho más grande de lo normal. Además, cuanto más tiempo llevaba en el oficio, más grande era la parte posterior de su hipocampo. Aun en la adultez sus cerebros habían cambiado.[\[14\]](#)

Un cerebro viejo puede aprender nuevos trucos, pero es más fácil aprenderlos siendo joven. El cerebro de tu hijo es capaz de aprender matemáticas, lectura, otros idiomas, música y más. Como padre puedes moldear adecuadamente el cerebro de tu hijo equilibrando el tiempo frente a la pantalla con la lectura, los deportes y otras actividades.

A mi hijo Ethan (de Arlene), que tiene nueve años, le encanta leer. Nuestra casa está llena de biografías de héroes porque queremos que Ethan llene su cerebro de historias de valor y carácter moral. Ha devorado libros sobre Winston Churchill, Eric Liddell, Corrie ten Boom, Douglas MacArthur, y otros. Cuando visité su escuela, la bibliotecaria me llamó a un lado y me contó una anécdota.

—Leí el libro *Yoruga la tortuga* del doctor Seuss a la clase de tercero de Ethan —contó la bibliotecaria—. La historia era acerca de Yertle, el rey del estanque que aplasta a sus súbditos para tratar de llegar más allá de la luna. Explicué a la clase que el doctor Seuss se había inspirado en un famoso líder mundial para caracterizar al rey tortuga, y les pregunté si alguien sabía de quién se trataba. Ethan levantó la mano y respondió: “Hitler”.

La bibliotecaria estaba sorprendida. Ethan tenía razón. En sus muchos años de trabajo como bibliotecaria, él era el primer niño de tercer grado que había dado la respuesta correcta. Me contó además que algunos niños de sexto grado no podían hacer esa clase de conexiones. Aquel incidente causó una profunda impresión en la bibliotecaria, y en mí también. Vi el fruto de tener un lector en vez de un experto en videojuegos. El cerebro de Brain es flexible, y tengo la oportunidad de moldearlo con un propósito.

Paz mental

Kurt y Leslie tienen dos hijos de nueve y once años. Sus buenos amigos tienen hijos de las mismas edades, y tienen televisor en sus habitaciones. Como resultado, los hijos de Kurt y Leslie piden constantemente que sus padres les compren televisores. Pero la respuesta es siempre “no”. Kurt y Leslie creían que demasiada estimulación digital era mala para el cerebro.

Muchos expertos estarían de acuerdo. Cuando los niños usan la tecnología en exceso, el estímulo constante del cerebro incrementa los niveles de cortisol, la hormona del

estrés. El exceso de cortisol puede impedir que un niño se calme y consuele. El doctor Archibald Hart dice: “Parte de la función del cortisol es bloquear los receptores de la tranquilidad para aumentar la ansiedad y prepararnos para enfrentar una emergencia. Solo que en lugar de ser una emergencia real se trata de una emergencia inducida por un juego. Esta pérdida de tranquilidad puede llevar a trastornos de ansiedad más graves”.
[15]

Si tu hijo pasa horas entretenido con videojuegos, mensajes de texto o redes sociales, su cerebro se inunda de cortisol. A fin de bajar los niveles de estrés de tu hijo, practica las siguientes sugerencias en tu familia que les permitirán experimentar paz mental:

Descanso. Después de hacer ejercicio, los músculos necesitan descanso para recuperarse. Lo mismo sucede con el cerebro. No que el cerebro se canse, sino que necesita tiempo entre diferentes tareas para procesar y consolidar la información. Este “tiempo libre cerebral” muchas veces se pierde por el tiempo frente a la pantalla. El cerebro de tu hijo necesita reposo.

Uso restringido de aparatos electrónicos. Sin límites obligatorios, un niño puede pasar horas de pantalla en pantalla. Un episodio de televisión se vuelve dos. Una breve pausa con un videojuego se convierte en una hora de juego. Christy, una maestra de cuarto grado, calcula que sus estudiantes pasan al menos media hora de su tiempo libre después de la escuela con videojuegos. A ella le gustaría que sus estudiantes tuvieran límites en casa, y más actividades físicas y lectura.

Ejercicio físico. El ejercicio afecta el crecimiento cerebral de tu hijo en muchas formas positivas. Aumenta su ritmo cardíaco (lo cual oxigena mejor el cerebro), reduce el cortisol y consume adrenalina. Los estudios muestran que los niños que hacen ejercicio con regularidad obtienen mejores calificaciones, tienen mayor concentración y duermen bien.[16] La actividad física libera elementos químicos en el cerebro que combaten naturalmente el estrés.

Sueño. Se necesitan ciertos ciclos de sueño para consolidar lo que tu hijo ha aprendido a lo largo del día. Ese aprendizaje no ocurre si tu hijo no duerme lo suficiente. Al día siguiente, un niño con sueño es incapaz de concentrarse y prestar atención a la nueva información. Es un círculo vicioso, pero puede remediarse con algunas estrategias. Fija un tiempo específico para que tu hijo se vaya a dormir, y organiza una habitación oscura, cómoda y silenciosa. No permitas pantallas en la habitación porque mirar pantallas con luz brillante antes de la hora de acostarse mantiene a los niños despiertos. Apaga la televisión, la computadora o tableta una hora antes de la hora de dormir para evitar la sobreestimulación de adrenalina o interferir con el sueño. Recuerda también el arma secreta del ejercicio, cuanto más vigorosa es la actividad mejor será la calidad del sueño.

Si no has practicado estos hábitos, no es demasiado tarde para empezar. Mientras tu hijo viva bajo tu techo puedes hacer ajustes saludables empezando hoy mismo. Un padre llamado Henry que asistió a una de mis conferencias (habla Gary), tenía dos hijos, un joven de veintidós años y una jovencita de diecinueve. Aunque él estableció límites de tiempo para el uso de la computadora y la televisión, dijo que hubiera deseado cambiar las cosas. “Si pudiera devolver el tiempo, evitaría muchas que permití entonces. En

retrospectiva, soy ahora consciente de que la publicidad y los programas que veían no eran buenos ejemplos. Podríamos haber pasado más tiempo juntos como familia”. Los hijos de Jerry ya son mayores. Es demasiado tarde para cambiar el tiempo frente a la pantalla por algo más valioso.

Sin embargo, no es demasiado tarde para ti. El neurocirujano Ben Carson dijo: “No permitas que nadie te convierta en esclavo. Eres un esclavo si dejas que los medios te digan que los deportes y el entretenimiento son más importantes que desarrollar tu cerebro”^[17]. Tu hijo y sus billones de neuronas esperan nutrirse y desarrollarse, no con pantallas sino con la ayuda de sus padres.

[1]. Kurt W. Fischer, William T. Greenough, Daniel Siegel, y Paul Thompson, “Inside the Teenage Brain”, *Frontline*, WTTW: Chicago, 2002, www.pbs.org.

[2]. John Bruer, Mary Carskadon, y Ellen Galinsky, “Inside the Teenage Brain”, *Frontline*, WTTW: Chicago, 2002, www.pbs.org.

[3]. Nicholas Carr, *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains* [*Superficiales: ¿qué está haciendo Internet con nuestras mentes?*] (Nueva York: W. W. Norton), p. 121. Publicado en español por Alfaguara.

[4]. Matt Richtel, “Silicon Valley School Sticks to Basics, Shuns High-Tech Tools”, *New York Times*, 23 de octubre de 2011, www.boston.com.

[5]. Eun Kyung Kim, “Bill Gates: My Kids Get Cell Phone at Age 13”, *Today News*, 30 de enero de 2013.

[6]. Dr. Archibald D. Hart y Dr. Sylvia Hart Frejd, *The Digital Invasion: How Technology Is Shaping You and Your Relationships* [*La invasión digital*] (Grand Rapids: Baker, 2013), p. 60. Publicado en español por Casa Bautista de Publicaciones.

[7]. Carr, *The Shallows* [*Superficiales*], p. 51.

[8]. *Ibíd.*, p. 77.

[9]. Hart y Frejd, *The Digital Invasion* [*La invasión digital*], p. 63.

[10]. Jenn Savedge, “Is Your Child Addicted to Screens?”, Mother Nature Network, 12 de agosto de 2013, www.thestar.com.

[11]. BBC News, “S. Korean Dies after Games Session”, 10 de agosto de 2005, <http://news.bbc.co.uk>.

[12]. Hart y Frejd, *The Digital Invasion* [*La invasión digital*], p. 124.

[13]. Kayt Sukel, “Playing Video Games May Make Specific Changes to the Brain”, Dana Foundation News, 9 de enero de 2012, www.dana.org.

[14]. Carr, *The Shallows* [*Superficiales*], p. 32.

[15]. Hart y Frejd, *The Digital Invasion* [*La invasión digital*], p. 65.

[16]. R. Morgan Griffin, “Your Kid’s Brain on Exercise”, WebMD, 8 de mayo de 2013, www.webmd.com.

[17]. Benjamin Carson, Brainyquote.com.

El tiempo frente a la pantalla y los lenguajes del amor

TQM. RT. LOL. A veces pareciera que tú y tu hijo hablan idiomas diferentes. Estas abreviaciones de textos se traducen por “Te quiero mucho”, “Reenviar un *tuit*” y “Mucha risa”. La comunicación es posible cuando hay entendimiento de un código, pero extremadamente difícil cuando no es así.

Yo (Gary) he enseñado durante décadas acerca de los cinco lenguajes del amor que son contacto físico, palabras de afirmación, tiempo de calidad, regalos y actos de servicio. Estos lenguajes del amor son un código que te ayudará a entender de qué manera tu hijo recibe amor. Nunca olvidaré a Brad y a Emily, una pareja que me buscó durante el seminario “El matrimonio que siempre ha deseado”. A ellos les preocupaba su hijo Caleb de ocho años que tenía problemas en la escuela, era agresivo con otros niños y no se separaba de su maestra. Antes de pasar a tercer grado había sido un niño sobresaliente, alegre e independiente.

Pregunté a la pareja si su estilo de vida había cambiado en el último año. El trabajo de Brad como vendedor lo obligaba a hacer llamadas dos noches cada semana. Las otras noches en casa tenía que ponerse al día en correos electrónicos y mensajes de texto. Antes acostumbraba ir a los partidos de fútbol con Caleb los fines de semana, pero no lo había hecho en un año. Emily había cambiado un trabajo de tiempo parcial por uno de tiempo completo, lo cual significaba que ya no podía ir a buscar a Caleb a la salida de la escuela.

Después de aprender acerca de los lenguajes de amor, estuvieron de acuerdo en que el principal lenguaje de Caleb era *tiempo de calidad*. Se dieron cuenta de que no habían pasado mucho tiempo con su hijo en los últimos meses. Yo animé a Brad a incluir tiempo con Caleb en su agenda, y a Emily a buscar maneras de pasar momentos con él como solían compartir antes del nuevo trabajo.

Alrededor de dos años más tarde, Brad y Emily asistieron a otro seminario y ansiaban darme un reporte alentador. Ambos sonrieron y dijeron: “Caleb va muy bien. Nos organizamos para ofrecerle mucho tiempo de calidad. En cuestión de dos o tres semanas, realmente vimos un gran cambio en su comportamiento. Su maestra nos llamó y nos preocupamos. Pero esta vez quería preguntarnos qué habíamos hecho para producir ese gran cambio en Caleb”.

Esta pareja aprendió a hablar el lenguaje de amor de su hijo, a decir “Te amo” de tal

manera que él pudiera entender. En la crianza de los hijos todo depende de la relación de amor entre padres e hijos. Nada funciona bien si las necesidades de amor de los hijos no son satisfechas. Solo el hijo que se siente verdaderamente amado y cuidado puede gozar de relaciones saludables y exitosas.

Cada niño tiene su tanque emocional, un lugar de fortaleza emocional del cual se abastece para enfrentar los difíciles días de la infancia y la adolescencia. Hablar estos lenguajes del amor con tu hijo llena su tanque emocional. Cuando el tanque de tu hijo está lleno de tu amor incondicional, es mucho más fácil tener conversaciones acerca de fijar límites para el tiempo frente a la pantalla. Pero cuando tu hijo se siente desatendido en sus lenguajes predilectos del amor, el tiempo frente a la pantalla puede empeorar la relación.

¿Cómo afecta entonces la tecnología la forma como expresas tu amor a tus hijos? Criar hijos sanos emocionalmente es una labor cada vez más difícil en este mundo tecnológico que exige al máximo nuestra atención. En este capítulo encontrarás una breve explicación de cada lenguaje del amor. Si deseas aprender más acerca de los lenguajes del amor, te recomendamos leer *Los 5 lenguajes del amor de los niños*.

Lenguaje #1: Contacto físico

Samantha es una niña de quinto grado cuya familia se mudó hace poco a una nueva comunidad.

—Este año ha sido difícil con la mudanza y por la necesidad de buscar nuevos amigos —dijo Samantha.

Cuando se le preguntó si alguna vez había sentido que sus padres no la amaban porque la habían alejado de su antigua ciudad, ella dijo:

—Oh, no, yo sé que ellos me aman porque siempre me dan montones de besos y abrazos.

Al igual que para muchos niños, el lenguaje del amor para Samantha es el contacto físico; ese contacto le hace sentir segura y así sabe que sus padres la aman. Este lenguaje no se limita a un abrazo o un beso sino a cualquier clase de contacto físico. Aún si estás ocupado, puedes tocar suavemente a tu hijo en la espalda, el brazo o el hombro. Aunque este lenguaje del amor es fácil de expresar, los estudios indican que muchos padres solo tocan a sus hijos lo indispensable: cuando los visten o desvisten, los meten en el auto o los llevan a la cama. Parece que muchos padres desconocen cuánto necesitan sus hijos ser tocados y con cuánta facilidad pueden ellos mantener lleno de amor el tanque emocional de sus hijos.

Bob tiene dos hijos en la escuela primaria y uno en preescolar. Cuando los dos mayores eran pequeños, Bob los sentaba con frecuencia en sus piernas y les leía una historia antes de acostarlos. Leer juntos fortalece en los niños el vínculo de unidad y la sensación de ser amado. Lisa, la hija menor de cuatro años, está acostumbrada a leer libros en un eReader. Bob rara vez la sienta en sus piernas para leer *Buenas noches, luna*. Ella se sienta sola en el sofá y lee con su aparato.

Un aparato electrónico puede ahorrar espacio, árboles e incomodidades, pero usarlo

con niños produce un cortocircuito en algo importante: el contacto físico entre padres e hijos. Seguramente los padres pueden sentar a sus hijos en sus piernas y leer en un eReader o jugar juntos un videojuego en una tableta. Sin embargo, por lo general, cuando un niño está frente a una pantalla, no está en contacto con sus padres. No está sentado en sus piernas. No está sentado lo suficientemente cerca para tocar la pierna de papá o mamá. Cuando los miembros de la familia se acostumbran a usar sus pantallas, pierden el contacto físico que debería ser la dinámica normal de una familia sana.

Si el lenguaje principal del amor de tu hijo es el contacto, vas a saberlo. Va a estar saltándote encima, tocándote y tratando incesantemente de sentarse a tu lado. Yo (Arlene) creo que ese es el lenguaje de Lucy, mi hija menor de cuatro años, porque siempre quiere sentarse a mi lado y una de sus palabras favoritas es *¡Abrazo!* Todos los días me pide que rasque su espalda, y lo primero que hace por la mañana es entrar en mi habitación y pedir un abrazo.

Cuando pones tu brazo alrededor de tu hijo, juegas a la lucha o le das una palmada de felicitación, estás comunicando tu amor y tu interés en estar juntos. El contacto físico comunica amor en una forma poderosa a todos los niños, no solo a los pequeños. A lo largo de los años de escuela primaria, intermedia y secundaria, tu hijo sigue necesitando en gran manera el toque físico. Un abrazo, cuando sale cada mañana de casa, puede cambiar el panorama de un día en términos de seguridad o inseguridad emocional. Un abrazo cuando regresa a casa puede determinar si tendrá una buena tarde o se esforzará bulliciosamente por llamar tu atención. Los varones mayores tienden a recibir mejor el contacto vigoroso como jugar a la lucha, golpes juguetones, abrazos de oso, chocar las palmas y otros. A las niñas también les gusta esta clase de contacto físico, pero les agrada el toque delicado de abrazos y tomar las manos. Las pantallas no pueden hacer nada de eso, sin importar cuán avanzadas sean.

Lenguaje #2: Palabras de afirmación

Mucho antes de que puedan entender el significado de las palabras, los niños reciben mensajes emocionales. El tono de la voz, la suavidad en el trato y el interés manifiesto comunican calidez emocional y amor. Los niños pequeños crecen en su capacidad de usar las palabras y los conceptos según las palabras de sus padres. Frecuentes palabras de amor, instrucción y ánimo son esenciales para criar un niño saludable, especialmente si su lenguaje del amor son palabras de afirmación.

Sin embargo, con el auge de las pantallas, muchos niños oyen más palabras de sus pantallas que de conversaciones personales con los miembros de la familia. Un niño no va a recibir las palabras de afirmación que necesita de un televisor o de una tableta. Aun si gana en un videojuego y ve que la pantalla emite luces, en nada se compara con escuchar a alguien que lo ama decir “¡Bravo!”.

Es muy poco lo que un aparato puede hacer para proveer palabras de afirmación, a menos que los padres lo usen para comunicarlas a su hijo en forma oral o escrita. Quizá cuando tu hija mayor regresa caminando a casa desde la escuela, puedes escribirle un texto: “Estoy pensando en cuán linda te veías esta mañana antes de salir. Nos vemos más

tarde”. La tecnología puede jugar un papel en la comunicación de mensajes positivos para tu hijo, pero obviamente tus palabras de afirmación no deben limitarse a eso.

Los niños cuyo lenguaje del amor son palabras de afirmación necesitan un flujo constante de palabras de afecto, alabanza y ánimo que le comuniquen cuánto se interesan por ellos. Las palabras de aliento son más eficaces cuando se enfocan en un esfuerzo específico. La meta es descubrir cuándo tu hijo hace algo bueno y felicitarlo por ello. “¿Vi cómo compartías tus juguetes con Christian. Eso me agradó. Te portaste como un buen amigo”.

Los niños también necesitan palabras de afirmación para recibir dirección: “Está muy bien, así se escribe tu nombre”, “No te des por vencido; ¡yo creo que puedes lograrlo!”. Todos los niños reciben dirección de algo o de alguien. Si tú como padre no eres su guía principal, otras influencias asumirán el papel, empezando por las pantallas. Hazte la siguiente pregunta si te preocupa el tiempo que tu hijo pasa frente a la pantalla: “¿Está recibiendo mi hijo dirección positiva y amorosa en su tiempo frente a la pantalla?”.

Si no, puede que desees reconsiderar el uso de las pantallas en tu hogar. Cuando el lenguaje principal del amor de un niño son palabras de afirmación, nada es más importante para sentirse amado como escucharlas de boca de sus padres. A veces, la obsesión con las pantallas, en padres o hijos, puede interrumpir ese flujo de palabras positivas hacia el corazón de un hijo.

Lenguaje #3: Tiempo de calidad

Nathan, de seis años, toca el brazo de su madre:

—Mami, ¿juegas conmigo?

—No puedo jugar ahora —dice Jean—. Tengo que terminar de contestar mis correos electrónicos. Quizás más tarde, ¿está bien?

A los diez minutos, Nathan regresa y pregunta si su madre ya terminó sus correos.

—No, todavía no he terminado. Por favor, no me interrumpas más. Yo te aviso cuando termine.

Nathan se sentó en el sofá. Encendió el televisor y empezó a buscar un programa de su agrado. Jean se dio cuenta de que había encendido el televisor y, aunque no le agradaba que Nathan viera demasiada televisión, sintió el alivio de tenerlo ocupado por un rato.

Cuando el programa que veía Nathan terminó, Jean ya se lo temía. Sabía que Nathan llegaría en cualquier momento para preguntarle si ya estaba lista para jugar. Y en efecto así fue.

—¿Por qué no miras otro programa de televisión? —dijo. Solo le faltaban treinta minutos para terminar sus tareas pendientes y poder atender a Nathan.

Lo más probable es que esto revela el principal lenguaje del amor de Nathan, que es tiempo de calidad. Lo que realmente lo hace sentir amado es recibir toda la atención de su madre. Esto era tan importante para él que regresó una y otra vez a pedirlo. Si Jean hubiera jugado con Nathan quince minutos, probablemente hubiera podido terminar su trabajo en paz más tarde en la noche.

En muchos hogares puede que los niños extrañen sus computadoras y otros aparatos

electrónicos más de lo que extrañan a sus padres. Eso sucede porque gran parte de su tiempo lo pasan con videojuegos, frente a la televisión o texteadando con sus amigos. Aunque los niños viven cada vez más bajo la influencia de fuerzas externas a la familia, todavía necesitan el soporte que les brinda pasar tiempo a solas con sus padres.

Es difícil tener tiempo de calidad con un niño cuando hay pantallas de por medio. Sí, se puede hablar, textear o enviar correos electrónicos cuando están lejos el uno del otro. Pueden sentarse y disfrutar juntos una noche de película en familia. Pero el tiempo de calidad significa que tu hijo goza de tu atención exclusiva y, cuando un televisor, un teléfono o un videojuego están presentes, eso no ocurre.

El tiempo de calidad debe incluir contacto visual amoroso. Mirar a tu hijo a los ojos con interés es una forma poderosa de transmitir el amor que hay en tu corazón al corazón de tu hijo. Por desdicha, ocupados con sus computadoras en la escuela y el trabajo, y mirando con frecuencia aparatos electrónicos, padres e hijos tienen menos tiempo para mirarse a los ojos.

Cuando Jean consagra tiempo para estar con su hijo, no se trata únicamente de lo que *hacen* juntos. El tiempo de calidad significa que puedes *conocer* mejor a tu hijo. Cuando pases tiempo con tus hijos, descubrirás que un resultado natural y frecuente son buenas conversaciones acerca de todos los aspectos de su vida.

Lenguaje #4: Regalos

Quizá pienses que el lenguaje primordial de todo niño son los regalos, a juzgar por la forma como ruegan que les compren cosas. Es cierto que todos los niños quieren tener más y más, pero aquellos cuyo lenguaje del amor es recibir regalos responderán de manera particular cuando los reciben. Siempre le darán gran importancia al regalo. Desearán recibirlo bien empacado o al menos entregado de forma creativa y original. Muchas veces manifestarán asombro y admiración al abrirlo. Para ellos es un gran acontecimiento, y lo es. Ellos quieren contar con toda tu atención en el momento de abrir el regalo. Y cuando lo han abierto, te abrazarán o agradecerán efusivamente.

Ellos pondrán el regalo en un lugar destacado de la casa y te lo mostrarán una y otra vez en los días que siguen. El regalo ocupa un lugar especial en su corazón porque es una expresión de tu amor. No importa si el regalo ha sido hecho a mano, si lo has encontrado o comprado en alguna parte; lo que importa es que tú pensaste en tu hijo.

La era digital ha afectado de manera desproporcionada el acto de dar regalos. Miles de comerciales y avisos publicitarios exhiben los últimos juguetes y accesorios que generan en los niños deseos que no existían treinta segundos antes. Los padres y abuelos pueden elegir llenar a los niños de tantos regalos que sus habitaciones parezcan tiendas de juguetes en desorden. Con tanto exceso, los regalos pierden su valor especial. Muchos niños tienen más juguetes de lo que pueden utilizar. Prodigar demasiados regalos es como llevar a un niño a una tienda de juguetes y decir: “Todo esto es tuyo”. El niño puede sentirse emocionado al principio, pero al cabo de un tiempo deambulará de un lado a otro sin jugar realmente con nada.

Tal vez convendría que los padres y los abuelos dieran menos y no más, y que

eligieran regalos que revistan un valor especial. Las siguientes preguntas pueden ayudarte a evaluar si debes o no comprar un juguete o aparato electrónico para tu hijo:

- ¿Qué mensaje comunica este juguete o aparato a mi hijo?
- ¿Es un mensaje con el cual estoy de acuerdo?
- ¿Qué podría aprender mi hijo al jugar o utilizar este juguete o aparato?
- En términos generales, ¿tendrá un efecto positivo o negativo?
- ¿Es un juguete o aparato que podemos pagar?

No todos los juguetes tienen que ser educativos, pero todos deben cumplir algún propósito positivo en la vida de tus hijos. Evita comprar aparatos electrónicos que expongan a tus hijos a sistemas de valores opuestos a los de tu familia. Ya reciben suficientes dosis de esto por medio de la televisión, los vecinos y los compañeros de escuela.

No permitas que la publicidad o la cultura de moda te convenzan de que tienes que comprar regalos costosos como las últimas tabletas y teléfonos inteligentes para tu hijo. En este mundo tecnológico, los regalos para los niños son mucho más costosos que años atrás. Si decides regalar a tu hijo una tableta, teléfono o aparato electrónico, debe darse como un gesto de tu amor. Esfuérzate por envolverlo en un lindo paquete y por entregarlo como algo muy especial. Cuando entregues el regalo, di algo así como “Te amo. Me parece que estás en una edad en la cual esto te puede ser útil. Te ayudaré a entender las responsabilidades que acarrea tenerlo”. Aprovecha al máximo la emotividad de la entrega del regalo para comunicar amor a tu hijo.

Elizabeth, una pequeña de seis años, nos recuerda que los regalos vienen en todas las formas y tamaños. “¿Has conocido alguna vez al hombre que reparte amor? Está allá — dijo, señalando a un hombre mayor—. Él regala goma de mascar a todos los niños”. ¿No te parece maravilloso que no sea necesario gastar mucho dinero para manifestar amor a un niño?

Lenguaje #5: Actos de servicio

Si el servicio es el principal lenguaje del amor de tu hijo, tus actos de servicio le harán saber más profundamente cuánto lo amas. Cuando arreglas la cadena de una bicicleta, remiendas un vestido, preparas su almuerzo o ayudas con la tarea, se llena el tanque de amor de tu hijo. Siente que lo amas. Esto no significa que debas satisfacer todos sus deseos, pero sí que debes ser sensible a sus peticiones y reconocer que tu servicio es de suma importancia para tu hijo.

Puede que te preguntes cómo tus hijos van a desarrollar su propia independencia y capacidad si los sirves. Ten presente que los actos de servicio deben ser apropiados conforme a la edad. No le darás comida en la boca a un niño de cinco años ni arreglarás la cama de un niño de ocho años solo porque su lenguaje del amor es el servicio. A medida que los hijos crecen les enseñamos a servirse a sí mismos y a los demás. Con el tiempo aprenderán a poner la mesa, lavar los platos, limpiar el piso y ordenar sus habitaciones.

Estas son habilidades que los niños no pueden aprender en Internet. Es duro servir a otros y permitir que otros te sirvan si estás conectado constantemente al mundo digital. Un padre puede ayudar a su hijo a usar la computadora y enseñarle cómo cargar la pila de un aparato, pero, aparte de eso, las oportunidades para compartir actos de servicio en la pantalla son muy limitadas.

Sobre mi repisa (habla Arlene) tengo una pequeña mofeta, un peluche con un agujero que necesita costura. Yo no soy costurera, lo cual explica por qué ha estado allí hace más de dos semanas. Para ser honesta, me siento demasiado ocupada para dedicarme a esa mofeta entre lo que escribo, mi blog, mis correos electrónicos, mi Facebook, Twitter, etc. Aunque se supone que la tecnología debería servirnos, muchas veces terminamos sirviéndola, con poco tiempo restante en el día para actos de servicio como coser mofetas de peluche para niñas.

Tal vez hayas experimentado esto en tu hogar. Los actos de servicio han sido reemplazados por tiempo frente a la pantalla. En lugar de responder a la petición de tu hijo de instalar un afiche en su habitación o encontrar un estuche de rotuladores, estás en la computadora. “Lo siento, querido, no puedo hacerlo ahora. Lo haré más tarde, ¿te parece bien?”. Después de recibir esta clase de respuesta día tras día, tu hijo puede poner en duda tu amor por él.

Sin duda, la paternidad es una vocación orientada al servicio, desde el momento que tu bebé viene al mundo llorando. Dado que el servicio a un niño es una constante durante muchos años, los padres pueden olvidar que sus actos diarios y comunes son en realidad expresiones de amor con efectos a largo plazo. Muchas veces los padres se sienten más como esclavos que como siervos amorosos. Sin embargo, esta actitud se comunicará a los hijos, los cuales sentirán que reciben poco amor a través de los actos de servicio. Puede que sus necesidades físicas sean satisfechas, pero su desarrollo emocional se verá truncado. Aun los mejores padres necesitan detenerse para examinar su actitud de vez en cuando y cerciorarse de que sus actos de servicio comuniquen amor.

Tus hijos necesitan experimentar tus actos de servicio amoroso para poder aprender mediante el ejemplo cómo deben interesarse por otros. En la familia Chapman teníamos una jornada de puertas abiertas cada viernes por la noche para los estudiantes universitarios a comienzos de los años 70. Atendíamos entre veinte y sesenta estudiantes. El formato era sencillo. De 8:00 p.m. a 10:00 p.m. teníamos una discusión acerca de un tema moral, social o de relaciones, basado en un pasaje bíblico. Luego venían los bocadillos y una conversación informal. A medianoche los despedíamos.

Nuestros hijos, Shelley y Derek, eran entonces pequeños, y se pasaban el rato entrando y saliendo de las reuniones. Era habitual encontrarlos durmiendo recostados encima de un estudiante junto a la chimenea o hablando con alguien. Los estudiantes eran nuestra familia extendida, y los niños esperaban ansiosos las noches de los viernes. Con frecuencia, los sábados por la mañana algunos estudiantes regresaban para algunas tareas de servicio como rastrillar hojas en casas de ancianos u otros trabajos que ellos tuvieran pendientes. Shelley y Derek los acompañaban siempre a esos servicios, aunque jugaban más de lo que ayudaban.

Compartir nuestra casa con otros e involucrar a los hijos en el servicio desde una edad temprana tuvo un efecto profundo y positivo en sus vidas. Proponte lograr que tus hijos aprendan a sentirse cómodos sirviendo a otros. Tus hijos no lo aprenderán por accidente o en Internet. Más bien lo aprenderán de tu ejemplo al verte servirlos a ellos y a otras personas con alegría.

Ahora que conoces los cinco lenguajes del amor, quizá te preguntes: *¿Cuál es el principal lenguaje del amor de mi hijo?* Tal vez quieras leer *Los 5 lenguajes del amor de los niños*, o visitar www.5LoveLanguages.com, donde encontrarás el juego del misterio de los lenguajes del amor (solo en inglés).

Algunos niños no se sienten amados por sus padres, no porque sus padres no los amen sino porque no reciben suficiente amor en el lenguaje que mejor entienden. Estos niños tienden a ser letárgicos y a alejarse de las personas. En el mundo actual, el lugar que se elige por defecto para aislarse son las pantallas, ya sea con una tableta, la televisión, un dispositivo de juegos o un teléfono. La tecnología en sí misma no tiene la culpa. Para el niño de hoy, la pantalla es simplemente el lugar donde se refugia cuando no se siente amado por sus padres.

5 ideas para cambiar el tiempo frente a la pantalla por tiempo de servicio

1. Ayuda a tu hijo a entrenar para su equipo deportivo, como lanzar y atrapar pelotas de béisbol o lanzar tiros de baloncesto.
2. Levántate media hora más temprano para preparar un desayuno especial de sorpresa para tus hijos.
3. Anota una lista de las cosas que más prefiere hacer tu hijo contigo (sin pantallas). Luego practica una de la lista cuando tu hijo menos lo espera.
4. Escribe algunas tarjetas de repaso para el próximo examen de tu hijo. Repasen juntos hasta que se sienta que ya domina el material.
5. Ayuda a tu hijo a reparar su juguete o bicicleta favoritos. El simple gesto de dedicar tiempo a repararlo comunica amor a un niño cuyo lenguaje del amor son actos de servicio.

Muchos padres aceptan con gusto las pantallas en sus hogares porque no quieren que sus hijos se atrasen tecnológicamente. Sin embargo, puede que estos padres ignoren que un hijo puede atrasarse *emocionalmente*, y que esto puede tener muchas más desventajas. Un niño puede atrasarse hasta el extremo de que nunca pueda recuperar lo perdido.

A medida que aprendes a hablar diariamente los lenguajes del amor a tu hijo (contacto físico, palabras de afirmación, tiempo de calidad, regalos y actos de servicio) darás a tu hijo el impulso intelectual y emocional que tanto necesita para desarrollarse adecuadamente. Tus manifestaciones de amor a tu hijo demostrarán al mundo que los lenguajes del amor no se expresan poderosamente a través de píxeles o publicaciones en línea sino a través de los padres.

El tiempo frente a la pantalla y la seguridad

Amy y Bill hicieron su mejor esfuerzo por crear un ambiente seguro en la red para su hija Kendra, de diez años. El tiempo frente a la pantalla se limitaba a dos horas diarias, y no se permitían aparatos electrónicos en su habitación. Kendra usaba la computadora o el teléfono celular en un área común como la mesa de la cocina o la sala. Con los filtros para Internet que se habían instalado en las computadoras y los teléfonos, los padres de Kendra se sentían seguros con respecto a las pantallas.

Sin embargo, no se habían dado cuenta de la afición creciente de Kendra por las redes sociales tan populares entre los niños. Todos los días se conectaba para jugar, conversar con amigos virtuales y leer el blog sobre moda. Aunque la página estaba catalogada como segura para niños, ella miraba cortos de películas para mayores de 13 años y, a fuerza de leer en los chats respuestas a la pregunta “¿Cómo sé si le agrado?”, Kendra se volvió más temerosa acerca de su apariencia y empezó a preocuparse porque, al parecer, ella no atraía a ningún chico de la escuela. Cayó bajo la influencia de comentarios de otros niños que leía en línea, y sus padres no tenían idea de lo que sucedía.

Kendra es usuario de una red social dirigida a niños entre los nueve y los dieciséis años y, como podrás imaginar, hay una gran diferencia en el desarrollo entre estas edades. Lo que puede ser apropiado para un joven de dieciséis años no es saludable para Kendra a sus diez años.

Fijar reglas para el uso de las pantallas es indudablemente útil y necesario, pero hay algo más valioso para proteger la seguridad de tu hijo, y tiene que ver con tu participación activa como padre en la educación y el uso de las pantallas, así como tu compromiso de cultivar el carácter de tu hijo.

El corazón a prueba de acoso

Cuando se trata de seguridad en Internet, muchos padres piensan en pedófilos, peligros a manos de extraños y otras historias de horror en el ciberespacio. Tal vez las tragedias nos obligan a vigilar el uso que hacen nuestros hijos de la tecnología. Como la historia de la niña de doce años que saltó de una torre de hormigón abandonada de una fábrica y murió. Dos niñas de doce y catorce años fueron arrestadas por delitos graves, ya que presuntamente se habían burlado de ella y la habían acosado publicando frases como “Toma lejía y muérete”.[\[1\]](#)

Historias como estas son desgarradoras y sirven como llamada de atención para tomar con seriedad el acoso cibernético. Los padres deben concienciar a sus hijos acerca del

peligro de hablar con extraños, pero es más probable que el daño sufrido por un niño en línea provenga de personas conocidas. El acoso cibernético usa los medios digitales con la intención de comunicar información falsa, hostil o vergonzosa acerca de alguien. Es el peligro más común en la red para preadolescentes y adolescentes. Puede suceder a cualquier usuario de la red y puede causar problemas graves como depresión, ansiedad y aislamiento severo.

Según una encuesta nacional para niños de cuarto a octavo grado:

- El 42 por ciento han sufrido acoso en la red (uno de cada cuatro lo había sufrido más de una vez).
- El 35 por ciento habían sido amenazados por Internet (casi uno de cada cinco lo había experimentado más de una vez).
- El 21 por ciento habían recibido un correo electrónico o un mensaje hostil o amenazante.
- El 53 por ciento admite que ha dicho algo desagradable u ofensivo a alguien en la red.
- El 58 por ciento no ha contado a sus padres o un adulto algo ofensivo que ha sucedido en línea.[\[2\]](#)

Según Parry Aftab, director ejecutivo de WiredSafety.org, el acoso cibernético está empezando desde segundo grado en la medida en que los niños empiezan a usar mucho más temprano mensajes de texto y sitios interactivos en la red. “Hoy día empieza a los seis o siete años. Generalmente disminuye hacia los catorce años. A partir de esta edad existen conversaciones y acoso cibernético, pero tiende a ser más de índole sexual; los chicos rompen su relación con otro y empiezan los ataques porque se sienten desdichados”.[\[3\]](#)

No es nuevo que los niños se digan palabras hirientes. Sin embargo, la tecnología puede, como nunca antes, aumentar y difundir un comentario hiriente para dañar o amedrentar a otro niño. Los niños pequeños no están equipados emocionalmente para manejar golpes digitales a su autoestima. Hay chicos que publican los secretos de otros, roban la contraseña, atacan a otros con nombres falsos y toman fotos inapropiadas para compartir en línea con el propósito de humillar.

Como padres somos responsables de fomentar la salud mental y emocional de nuestros hijos. No podemos cruzarnos de brazos y decir: “Yo no entiendo nada de la última tecnología”. Es como permitir que un niño corra sin supervisión en un gran centro comercial lleno de gente porque no logramos descifrar el directorio del almacén. Debemos familiarizarnos e instruirnos en el terreno digital para poder guiar a nuestros hijos con toda seguridad y en pleno conocimiento de las modernas zonas digitales de recreo.

Todo niño necesita desarrollar habilidades sociales a fin de poder tratar a todas las personas como igualmente valiosas y de construir amistades saludables y positivas en persona y en línea. Un niño que carece de las habilidades sociales esenciales podría convertirse en un acosador y controlador que, por falta de empatía, trata a los demás con

crueledad. O podría convertirse en una víctima de acoso que no sabe cómo pedir ayuda. Tú puedes ayudar a tu hijo a desarrollar un corazón a prueba de acoso poniendo en práctica las siguientes directrices:

- Tu hijo debe reportar cualquier incidente de acoso cibernético a sus padres.
- Tu hijo debe bloquear a los acosadores y nunca responder a sus comentarios.
- Habla a tu hijo acerca del peligro de atacar a otros en línea.
- Enseña a tu hijo a no publicar nunca algo que ocultaría de sus padres o maestros.
- Si tu hijo es blanco de comentarios hirientes, dile cinco cosas que te agradan de él.
- Supervisa constantemente el tiempo que pasa tu hijo en la red.

Si tu hijo es quien acosa a otros, deja en claro que tú no vas a juzgarlo. Puede que se sienta culpable por lo que ha hecho y nunca vuelva a expresar sus sentimientos, especialmente si es un niño que respeta la autoridad. Parte del entrenamiento consiste en asegurarle que lo aceptas tal como es y que siempre estás dispuesto a saber cómo se siente, ya sea que esté feliz, triste o enojado. A partir de ese amor incondicional puedes trabajar con él para corregir su comportamiento en el futuro.

Pederastas, privacidad y pornografía

En 1996, la sección de crímenes cibernéticos del Departamento de Justicia abrió 113 casos por explotación sexual de niños en la red. Para el año fiscal 2007, la cifra había aumentado a 20.200 casos.[\[4\]](#) Este crimen terrible contra los niños ha crecido exponencialmente en los últimos años. Nos conviene como padres aprender cómo operan los pederastas a fin de saber lo que nuestros hijos y lo que nosotros debemos evitar en Internet. Los chats no son solo problemáticos por el acoso cibernético sino porque sirven de plataforma para pederastas. Explica a tu hijo que en los chats aparece gente que no es quien dice ser. Alguien que aparenta ser una niña de trece años puede ser en realidad un hombre de cuarenta años. Solo porque está escrito en Internet no quiere decir que sea cierto.

Según el agente especial del FBI, Peter Brust, los pederastas acostumbran compilar listas de amigos en múltiples discos duros y computadoras. Pueden tener más de mil amigos enumerados y catalogados. Saben a qué hora están activos en la noche y qué les gusta. “Me sorprende la cantidad de veces que voy a hablar en las escuelas o grupos de padres y estos me dicen ‘No tenía ni idea de que mi hijo fuera miembro de esta red social ni que tuviera ese nombre o perfil en Internet’”, dijo Brust.[\[5\]](#)

En las entrevistas de este agente con víctimas y no víctimas adolescentes, las no víctimas tienen algo en común: saben manejar bien los términos de seguridad de Internet y valoran su privacidad. Por otro lado, las víctimas adolescentes usualmente buscan información acerca de sexo, buscan un romance e interactuar con otras personas. Los pederastas juegan con esto. A través de muchas conversaciones en línea logran ganar la confianza suficiente para llegar a conocer al adolescente en persona.

La privacidad

Los sitios web y las aplicaciones móviles recopilan grandes cantidades de información personal acerca de los niños. Cuando se les pide registrarse en un sitio para utilizar un juego, se les pide a veces teclear su nombre, dirección, fecha de cumpleaños y actividades o productos comerciales favoritos. Esta información puede ser usada para crear listas de consumidores que se venden a negocios particulares.

Enseña a tus hijos mayores a leer las políticas de privacidad de los sitios web y las aplicaciones móviles que visitan. Aprende qué información recopilan y para qué se usa. También puedes buscar los sitios que tienen el “sello de aprobación” en la primera página. A fin de publicar un logo legítimo, los participantes deben hacer públicas sus políticas de privacidad y someter sus prácticas de seguridad a auditorías.

Las redes sociales como Facebook e Instagram exigen que un niño tenga trece años para registrarse. La COPPA (*Children's Online Privacy Protection Act*, o declaración de protección de la privacidad en línea de los niños en los Estados Unidos) no permite a los sitios web obtener datos personales de menores de edad. Sin embargo, como podrás saber a partir de tu experiencia o la de tus amigos, muchos niños mienten acerca de su edad, y se calcula que unos 7,5 millones de menores están registrados.[\[6\]](#)

Si tu hijo de diez años quiere estar en Facebook con sus compañeros de clase y su abuela, ¿qué hay de malo? ¿Debería preocuparte? En primer lugar, está el asunto de mentir acerca de la edad. Si vas a ayudar a tu hijo, ¿qué comunicas con esto acerca de decir la verdad? Si tu hijo lo hace sin tu permiso, esto debilita tu autoridad. Está, además, el problema de los extraños que pueden ver el perfil de tu hijo. Cuando tu hijo cumple dieciocho años y se convierte en adulto según su registro de Facebook (aunque en realidad puede tener solo quince años), los extraños pueden ver su perfil y su lista de amigos.

En Instagram, por defecto, cualquier persona puede ver las fotos que publicas a menos que programes tu perfil como privado (de esa manera solamente las personas en tu lista de amigos y seguidores pueden verlas). Cuando subes una fotografía, la ubicación geográfica puede también compartirse fácilmente, de modo que debes asegurarte de que tus hijos siempre estén fuera de esos localizadores.

Snapchat es una aplicación que permite a los usuarios tomar una foto y compartirla con alguien durante diez segundos antes de que desaparezca y se borre definitivamente. Esta aplicación está dirigida a adolescentes y es el vehículo perfecto para el *sexting*. El *sexting* es una práctica que está ganando más popularidad mediante la cual se envían mensajes, fotos o vídeos con contenidos sexuales sugestivos. Aunque la foto en *Snapchat* desaparece, el destinatario puede grabar una imagen de la pantalla y conservarla. Si tu hijo envía una foto inapropiada porque piensa que desaparecerá en diez segundos, puede salir perjudicado cuando otros almacenan la foto y la comparten.

En esta era digital, los padres deben proteger celosamente la privacidad. Muchos niños y preadolescentes no cuentan con la sabiduría necesaria para entender el valor de la privacidad.

La pornografía

Es más fácil que nunca encontrar pornografía. Los días en los que se iba a un lugar sórdido de la ciudad en busca de una librería para adultos han quedado atrás hace mucho. La pornografía está disponible en muchos aparatos que usamos a diario: teléfonos, computadoras y tabletas. Considera las siguientes estadísticas escalofrantes:

- El 12 por ciento de los sitios en Internet son pornográficos.
- Uno de cada tres consumidores de pornografía son mujeres.
- El 70 por ciento de hombres entre los 18 y 24 años visitan sitios de pornografía mensualmente.
- El 34 por ciento de los usuarios de Internet ha visto pornografía por medio de propagandas emergentes, vínculos desviados o correos electrónicos.
- La edad promedio en la cual un niño se ve expuesto a la pornografía en la red es once años. [\[7\]](#)

Puede ser por simple curiosidad o por un clic involuntario en un vínculo en una búsqueda en Google. Incluso con un buen filtro para la computadora, los niños pueden encontrar la manera de acceder a pornografía, como por ejemplo a través de Peer-to-Peer Networking (P2P), una aplicación que funciona en una computadora y permite compartir archivos con otros usuarios de P2P. Una vez instalada la aplicación, se puede permitir que cualquier persona en el mundo copie archivos de tu computadora. El treinta y cinco por ciento de las descargas de peer-to-peer son pornográficas. La clase de pornografía que encuentran los niños en Internet son generalmente imágenes. La pornografía extrema solo está disponible para la venta con tarjeta de crédito. Sin embargo, por medio del peer-to-peer, los niños pueden ver una película triple X que no puede bloquearse con el filtro de Internet. A fin de evitar que esto suceda, revisa tus computadoras con regularidad para asegurarte de que nadie haya descargado alguna red de intercambio de archivos P2P como BitTorrent, Bearshare o Limewire.

Aunque puede no afectar a tu hijo a largo plazo ver pornografía una vez, sí lo afectará verla con regularidad. Cuanto más gráfica, más destructiva será para la mente y el corazón de tu hijo. La pornografía tergiversa la información para los niños y los confunde acerca de la sexualidad humana. Demuestra menosprecio por las mujeres, exalta los cuerpos “perfectos” y crea falsas expectativas que afectarán las relaciones futuras. Si los niños ven pornografía en secreto, esto deshonra a sus padres y produce vergüenza en su propio corazón.

Antes de que los niños vean material pornográfico accidentalmente, es imperativo que los padres tengan una comunicación abierta con sus hijos acerca de la sexualidad. Explica a tus hijos la diferencia entre hombres y mujeres. Usa ilustraciones apropiadas para enseñarles cómo es el cuerpo de un hombre y el de una mujer. Ten una conversación sincera acerca de los cambios que van a suceder en el cuerpo de tu hijo durante su adolescencia. Explicar esto mucho antes de que suceda ayudará a tu hijo a entender que la sexualidad no es un tema tabú.

Habla con tu hijo acerca de Adán y Eva, y cómo Dios los vistió con razón. Luego puedes hablar acerca de la pornografía y cómo esta viola este decoro. Explica que, algún

día, imágenes de personas desnudas o semidesnudas van a aparecer en una pantalla. Enseña a tu hijo que cuando esto suceda, debe cerrar esas ventanas inmediatamente y comunicarse contigo.

Sugerimos que tengan varias conversaciones cortas acerca de sexualidad y pornografía, en lugar de intentar abarcar todo el tema en una sola conversación tan larga que tu hijo se pregunte: “¿Cuándo va a terminar?”. Recuerda tratar el tema con más frecuencia a medida que tus hijos se acercan a la adolescencia o durante sus años de adolescencia. Tus hijos necesitan y desean recibir tu guía para entender cómo sus cuerpos funcionan y cómo manejar sus sentimientos sexuales.

Fija parámetros familiares con respecto a la pornografía. Comunica a tus hijos las consecuencias que experimentarán si los descubres viendo pornografía. Insiste en los límites al tiempo que mantienes un tono calmado y un corazón dispuesto para tu hijo. Admitir que se usa pornografía es vergonzoso y, si un niño siente que sus padres van a avergonzarlo por eso, se esforzará aún más por ocultarlo.

Si descubres que tu hijo ve pornografía con regularidad y parece que no puede evitarlo, busca un consejero profesional que pueda guiar a tu hijo a apartarse de esta conducta perjudicial. No permitas que tu hijo se críe con pornografía. Sus efectos negativos podrían afectarlo hasta la vida adulta.

Hogar seguro

A pesar de los inconvenientes de Internet, la tecnología tiene su lado positivo. Ava, de siete años, sonreía de oreja a oreja cuando su mamá la fue a buscar a la escuela. Tenía una cita en Skype con su papá después de la cena. El padre de Ava había sido enviado en una misión militar de seis meses, y las citas de Skype realmente ayudaban a mantener la familia conectada. Pocas semanas antes, cuando Ava tenía dificultades para hacer su tarea de matemáticas, su papá pudo ayudarle a resolver un problema a pesar de encontrarse a miles de kilómetros.

—¡Hola, papá! —exclamó Ava moviendo sus brazos a lado y lado de la pantalla—. ¡Mira! ¡Se me ha caído un diente! —y abrió sus labios con sus dedos para mostrárselo.

—¡Vaya! —respondió riendo el papá de Ava—. Mira mis dientes. Todavía los tengo todos ¡y no se me ha caído uno solo!

Hace unos años hubiera sido imposible para el papá de Ava hablar con ella en tiempo real y poder ver dónde se le cayó un diente. Las llamadas con vídeo permiten ahora a las familias estar en contacto cuando se encuentran en lugares distantes. Esa conexión con los seres queridos por medio de la tecnología puede hacer sentir a un niño amado y seguro.

En tu hogar, ¿cómo puedes usar la tecnología para alentar el sentimiento de seguridad de tu hijo? Ahora que piensas en cómo crear un “hogar seguro” con las pantallas, puedes responder algunas preguntas que esclarecen el uso de los medios en tu familia:

- ¿Usamos las pantallas para unirnos como familia? Si es así, ¿cómo?
- En términos generales, ¿se fortalecen o se debilitan las relaciones entre padres e hijos mediante el uso de las pantallas?

- ¿Promueve el tiempo frente a la pantalla el aprendizaje y los valores positivos?
- ¿Están aprendiendo mis hijos malas palabras o actitudes después de su exposición a ciertos contenidos en las pantallas?

Tu hogar debe ser un lugar seguro para tu hijo, un ambiente cálido y amoroso. El hogar no debe ser un lugar donde los miembros de la familia se aíslan con sus pantallas para abstraerse con noticias de política o del parque escolar. En el mundo digital actual debes pensar qué papel jugarán las pantallas en tu hogar. Tal vez no sea realista tener un hogar libre de pantallas, pero ¿qué tal un hogar seguro que usa bien las pantallas?

Una regla general es mantener todos los aparatos electrónicos fuera de la habitación de los niños, especialmente, con los niños más pequeños. Tú no sabes lo que sucede cuando se ha cerrado la puerta y se ha apagado la luz. Mirar pantallas antes de acostarse puede interferir con los ciclos naturales de sueño en los niños, sin mencionar que quedan a merced de contenidos inapropiados sin supervisión.

Sin embargo, la realidad es que muchos niños tienen hoy un televisor o una computadora en su habitación. El setenta y uno por ciento de los niños entre ocho y dieciocho años tiene un televisor en su habitación.[\[8\]](#) Una de las razones es la comodidad. Si los adultos que viven en casa quieren ver un programa y los niños otro, ¿por qué no dejar que lo vean en otra habitación? Ya no necesitan turnarse ni sacrificarse por el otro. Los avances de la tecnología nos permiten a todos tener lo que queremos cuando lo queremos. Las preferencias individuales, tanto de padres como hijos, se han vuelto prioritarias.

Puede que gocemos de la comodidad de tener varias pantallas, pero perdemos oportunidades para fortalecer vínculos como las familias de antaño que se reunían en torno al televisor para ver el mismo programa. Es la unidad lo que anhelamos, no la nostalgia de épocas pasadas. Ya pasó la era de la televisión en blanco y negro de la década de los 50, y la mayoría nos alegramos por esto. La tecnología da a nuestros hijos acceso a toda clase de información, tanto buena como mala. Depende de nosotros como padres guiarlos en el uso positivo de la tecnología al tiempo que minimizamos los gastos.

La computadora o la tableta familiares deben usarse en un lugar abierto donde todos puedan ver. Muchas familias guardan los teléfonos celulares, las tabletas y los dispositivos de videojuegos en una caja que se ponen en la habitación de los padres. Por lógica, la noche es un tiempo razonable para no usar teléfonos ni otras pantallas. Puede haber excepciones a esta regla, como por ejemplo si el vecindario donde viven es muy inseguro y quieres que tu hijo tenga un teléfono junto a su cama.

Además de supervisar *dónde* están los aparatos electrónicos en casa, debes adoptar prácticas de seguridad filtrando *qué* se puede ver en Internet. El *software* de seguridad en Internet puede proteger a tu familia del contenido perjudicial bloqueando sitios, vídeos, música, mensajes instantáneos y redes sociales cuestionables. Algunos sistemas permiten a los padres elegir categorías predeterminadas, otros proveen una lista donde pueden añadir o quitar sitios en la red. Una lista negra filtra sitios web según categorías como material sexual explícito o violencia. Los filtros lo hacen generalmente buscando direcciones en la red, palabras clave del sitio y búsquedas de palabras. También puedes

usar una “lista blanca” creando una lista de sitios aprobados que son los únicos a los que tu hijo puede acceder en línea.

Instalar filtros en tus computadoras y teléfonos es una práctica recomendada, pero por supuesto no es garantía de que tu hijo no verá algo inapropiado. Algunos niños terminan viendo algo demasiado sexual o violento, otros niños lo buscan. Un niño que está decidido a ver algo prohibido puede buscar la manera de evadir los filtros y los sistemas de monitoreo.

Evita un sentimiento falso de seguridad solo porque tienes un sistema de seguridad de primera categoría para el uso de Internet. En lugar de confiar que la tecnología protegerá a tu hijo, toma cartas en el asunto supervisando a tu hijo e instruyéndolo acerca de la seguridad digital. A fin de cuentas, el mejor filtro para un niño en crecimiento son sus propios ojos y oídos, cuando sus padres le enseñan qué le conviene y qué no de Internet y las pantallas.

Pero si todos tienen un celular

Muchos niños de quinto y sexto grado de la escuela de mi hijo (Arlene) tienen un teléfono celular como el mío. Tal vez conozcas niños igualmente pequeños o incluso menores que tienen sus propios celulares. ¿Cuándo se es demasiado pequeño para esto? Cada niño y cada familia son diferentes, de modo que no hay una edad específica para responder a la pregunta. Sin embargo, los niños de la escuela primaria no necesitan tener acceso a Internet en sus teléfonos. Delegar a un niño la responsabilidad de explorar Internet sabiamente no es una expectativa razonable. Es como dejar a un niño deambular por un centro comercial con tiendas para adultos y traficantes de drogas, y esperar que no se meta en problemas.

Si vas a dar un celular a un niño, elige uno básico sin servicio de envío de fotos ni acceso a Internet. Asegúrate de que se use por razones de seguridad y supervisa cómo lo usa tu hijo. Puedes poner una cantidad determinada de minutos en el teléfono y apagarlo a ciertas horas de la noche. Los padres también deben mostrar a sus hijos la factura mensual para que el niño entienda que el servicio de teléfono celular no es gratuito. Pueden empezar a aprender acerca de responsabilidad financiera y el aprecio por los servicios que sus padres le ofrecen.

Durante el primer mes que tu hijo tiene un celular podrías considerar el uso exclusivo para llamar a papá y mamá. En el segundo mes, amplía el círculo a uno o dos amigos de confianza. Cuando los padres proveen una libertad gradual, esto puede ayudar a supervisar la manera en cómo un hijo maneja esas libertades. Puedes crear un contrato de uso del teléfono desde el principio, a fin de que las expectativas de uso se comuniquen claramente y no haya sorpresas. Tu contrato puede incluir lo siguiente:

- No daré mi número de teléfono celular a alguien sin el consentimiento de mis padres.
- No tendré mi teléfono en la clase si está prohibido.
- Siempre responderé a las llamadas de mis padres. Si estoy en clase, les devolveré la llamada tan pronto como pueda.

- Pagaré cualquier cobro adicional que supere la tarifa mensual.

Jackson y su amigo Connor, ambos de once años, han sido amigos desde el jardín de infancia. Han crecido jugando en sus respectivas casas desde pequeños. Connor recibió hace poco un teléfono celular con acceso a Internet. Connor y Jackson se turnaban usando el teléfono para jugar a videojuegos en la casa de Connor. A la mamá de Jackson le preocupaba que su hijo tuviera acceso directo a Internet. A pesar de eso, sabía que era imposible supervisar a los chicos todo el tiempo.

¿Qué puedes hacer para mantener a tu hijo a salvo cuando está en casa de otra persona? No puedes imponer tus reglas de uso de pantallas y celulares a otra familia. He aquí algunos parámetros para tomar decisiones acerca de los tiempos frente a la pantalla y los amigos:

Discierne entre los asuntos de mucha y los de poca importancia. Pregúntate “¿Importará esto dentro de una semana?”. Si tu hijo está viendo pornografía en casa de alguien, la respuesta es sí. Pero si está jugando treinta minutos de videojuegos no violentos, la respuesta tal vez sea no. Es como comer comida chatarra en casa de alguien; en tanto que tu hijo coma alimentos saludables en casa, una barra de chocolate en casa de su amigo no le hará daño.

Conoce a la otra familia. Dedica tiempo a conocer a los padres del amigo de tu hijo. Debes poder preguntar: “¿Qué clase de programas de televisión y de videojuegos permiten en su casa? ¿Supervisan lo que ven los niños?”. No pienses que es falta de cortesía preguntar. Es tu responsabilidad crear límites seguros para tu hijo aun cuando está lejos de ti.

Vuélvete el chivo expiatorio. Tal vez temas parecer crítico y superior por hacer tantas preguntas. Di nada más a los otros padres que eres sobreprotector. Es más cortés criticarte a ti mismo (“Perdóname si soy demasiado exigente”) que involucrar a los otros padres que son más permisivos.

Si descubres que los valores de tu familia respecto al uso de las pantallas son incompatibles con los de la otra familia, tal vez sea buena idea que tu hijo se distancie de este amigo al terminar la jornada escolar. Cada familia tiene derecho a abrigar valores diferentes. No se trata de que tu hijo sea demasiado bueno para otro niño. Se trata de que tú eres el protector de tu hijo. Es tu responsabilidad filtrar lo que entra en el corazón y la mente de tu hijo a través de sus ojos y oídos. En la seguridad en Internet nada puede reemplazar a unos padres comprometidos.

Compromiso familiar de seguridad para el uso de pantallas

Empieza con el siguiente compromiso y modifícalo conforme a las necesidades de tu familia:

- *Nunca daré información personal como mi apellido, mi dirección o número telefónico.*

- *No daré el nombre de mi escuela, mi ciudad o el lugar de trabajo de mis padres.*
- *Nunca compartiré mi contraseña con nadie.*
- *Acataré los límites de tiempo que establece mi familia.*
- *Dejaré que mis padres supervisen mi historial del uso de medios electrónicos cada vez que ellos lo consideren necesario.*
- *Solo interactuaré en línea con personas a las que conozco en la vida real.*
- *Contaré a mis padres inmediatamente si algo que veo me incomoda o si alguien solicita conocerme.*
- *No permaneceré ni haré clic en una página que diga: “Solo para mayores de 18 años”.*
- *No descargaré fotos o archivos a menos que uno de mis padres me esté supervisando.*
- *No enviaré fotos por Internet mías o de mi familia a ninguna persona sin la autorización de mis padres.*
- *No diré nada en la red que no diría en persona.*

[1]. Nanci Hellmich, “Death of a Florida Girl Is a Wake-up Call for Parents”, *USAToday*, 16 de octubre de 2013, www.usatoday.com.

[2]. i-SAFE, “Cyber Bullying: Statistics and Tips”, datos de 2004, www.isafe.org.

[3]. Peter Brust y otros, “Growing Up Online”, *Frontline*, 22 de enero de 2008, www.pbs.org.

[4]. *Ibíd.*

[5]. *Ibíd.*

[6]. Britney Fitzgerald, “Facebook Age Requirement”, *Huffington Post*, 30 de noviembre de 2012.

[7]. Daily Infographic, “The Stats on Internet Pornography”, 4 de enero de 2013, <http://dailyinfographic.com>.

[8]. 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>.

El tiempo frente a la pantalla y la autoridad de los padres

Mi esposo James (habla Arlene) estaba en el parque cuando vio a un padre con sus dos hijos montando en bicicleta calle abajo, sin casco de protección. Tenían edades similares a las de nuestros hijos, unos cinco y siete años en ese tiempo. Los niños se detuvieron a jugar en el parque infantil, de modo que James preguntó al papá:

—¿Por qué tus hijos no usan casco para montar bicicleta?

—Soy incapaz de hacer que lo usen —respondió con un suspiro—. Se niegan a montar sus bicicletas si tienen que ponerse un casco.

James quedó asombrado. Somos serios partidarios del uso del casco por un motivo muy personal. Cuando nuestro hijo Ethan montaba su bicicleta desde la escuela hacia casa, en segundo grado, no se detuvo en una señal de alto. Cuando hizo un giro amplio, un auto lo atropelló. Ese fue quizá el momento más aterrador de la vida de James cuando bordeó la misma esquina en su bicicleta y descubrió a Ethan tirado en el pavimento. La ambulancia lo llevó al hospital. Su bicicleta había quedado inservible, su casco estaba abollado, pero Ethan salió del hospital aquella noche nada más con unos moretones.

El resultado de ese accidente hubiera sido trágico si Ethan no hubiera tenido puesto un casco. James contó la historia a ese padre en el parque, con la esperanza de motivarlo a asegurarse de que sus hijos usaran el casco. Desafortunadamente, los vio semanas después en el parque montando bicicletas... sin cascos.

¿Qué impediría a un padre obligar a su hijo a hacer algo indispensable para su seguridad? Desgraciadamente vivimos en una cultura de la crianza donde es cada vez más común ver que los niños mandan y no los padres. De algún modo, los padres han sucumbido a las niñas con colitas de caballo y a los niños enojados porque no se les permite hacer lo que quieren. No obstante, los *padres* son responsables de la crianza de los hijos, no al revés. Los adultos son mayores y más sabios. Sabemos lo que un niño necesita entender en nuestra cultura cuando alcanza los dieciocho años. Es nuestra responsabilidad guiar a nuestros hijos a la vida adulta con todo lo que necesitan para triunfar.

La crianza no es una experiencia que se pueda delegar. La responsabilidad de criar a tu hijo no está en los hombros de la escuela, el Gobierno, una organización religiosa o algún encargado del cuidado de un niño. Aunque es importante la participación de la comunidad, tu hijo te necesita como su principal maestro en cada etapa de la vida.

Al famoso actor y comediante, Bill Cosby, lo entrevistaron acerca de su programa *El Show de Cosby*. Basada en su propia vida, la exitosa comedia mostraba unos padres

fuertes y ejemplares que prácticamente ya no existen en la televisión actual.

—Basé la serie en dos puntos importantes —dijo Cosby—. El primero, que yo detestaba esas series en las que los hijos eran más inteligentes que los padres, y los padres tenían que portarse como tontos. Y número dos, yo quería tener de nuevo las riendas del hogar.^[1]

¿Necesitas volver a tomar “las riendas del hogar”? La crianza contemporánea ha atendido los caprichos de muchos niños y se ha convertido en algo parecido a un concurso de popularidad. Anhelamos el aprecio de nuestros hijos y tememos arruinar nuestra relación con ellos. O simplemente carecemos de los recursos para manejar las pataletas, las lágrimas y otras batallas contra la voluntad. Es importante que recuerdes que tú eres el padre o la madre, y no el amigo de tu hijo. Por supuesto que quieres actuar de forma amigable y hablar a tu hijo en sus lenguajes del amor, pero también debes ser la figura de autoridad. Tu hijo tendrá decenas de amigos a medida que crece, pero solo tendrá una madre y un padre.

Rod, padre de dos hijas de siete y nueve años, entró en la sala de su casa. Sus hijas estaban recostadas en el sofá. Una tecleaba textos en un teléfono y la otra se entretenía con videojuegos. La televisión estaba encendida y presentaba una comedia para preadolescentes. Ninguna de las niñas parecía estar viéndola, así que Rod cambió el canal a ESPN. Las dos niñas levantaron la vista y protestaron: “¡Oye, estábamos mirando eso!”.

Más tarde, Rod escribió este comentario en Facebook: “Parece que mis hijas piensan que estar sentadas frente al televisor les da derecho a controlar lo que se ve aunque no lo estén viendo. En mi mundo, realmente no están viendo televisión. Están ocupadas con su computadora y su teléfono. ¿O me equivoco?”.

Puede que Rod esté haciendo una encuesta informal sobre la crianza, pero sin importar cuán popular sean las opiniones, los padres deben tener la autoridad de decidir lo que se ve y quién lo ve. Pero, sin un liderazgo claro, los niños de hoy se sienten con el derecho de elegir lo que se les antoja.

Un mundo diferente

Más que nunca, se necesitan padres que provean instrucción, corrección y ejemplo positivo para un niño acerca del uso de las pantallas, aun si este mundo digital parece territorio desconocido. Vivimos en una nueva era en la cual los niños son nativos digitales y muchos padres son como inmigrantes digitales. En otras palabras, muchos niños saben más acerca de tecnología que sus padres, y eso difiere en gran manera de cómo funcionaba el mundo hace cientos de años.

En la era de la imprenta, los padres podían leer y tener acceso a la información que estaba fuera del alcance de los niños. Esto llevó a un estatus elevado para los adultos y una clara delimitación de la infancia. Más adelante, los medios de comunicación permitieron a los niños asomarse al mundo de los adultos por medio de la televisión, un mundo que antes se ocultaba en libros que los niños no podían leer.

Ahora las posiciones prácticamente se han invertido. A los padres les resulta difícil

entender las vidas conectadas de los niños y los adolescentes, y piden ayuda a sus hijos para manejar desde contraseñas hasta textos. Las aplicaciones pueden enseñar a tu hijo a multiplicar o a hablar otro idioma. Es fácil para los padres hacerse a un lado y dejar que el teléfono se convierta en el tutor de su hijo. Aunque los niños pueden tener más conocimiento digital que sus padres, todavía necesitan el sentido común de una figura de autoridad que los guíe.

Si tienes una tableta, quizá te hayas preguntado: “¿Es mi tableta o la de mi hija? ¡Ella la usa más que yo!”. Los niños se han convertido en los beneficiarios de los costosos aparatos electrónicos de sus padres. Las líneas entre niños y adultos se están volviendo más difusas. Estamos usando los mismos aparatos con acceso a los mismos beneficios y peligros de Internet. Por medio de los mensajes de texto, los niños tienen vida social virtual igual que sus padres. A veces los niños están más inmersos en la tecnología que sus padres.

No renuncies a tu influencia como padre solo porque no sabes cómo usar el último aparato o sitio web. Familiarízate con las aplicaciones y los sitios web que tus hijos usan. Pide ayuda a otros padres para tomar clases que te permitan aprender lo fundamental. No puedes quedarte atrás mientras tu hijo recorre por sí solo un mundo de pantallas que avanza rápidamente. A falta de autoridad de los padres, Google se vuelve la respuesta a las preguntas de la vida.

Examina la vida digital de tu familia

Vivimos no solo en un mundo multicultural sino en una generación de moral múltiple. La gente tiene toda clase de ideas diversas acerca de lo que está bien o lo que está mal. Se cuestionan muchas normas morales que han sido aceptadas durante siglos. El entretenimiento en las pantallas a menudo contradice la moral que tratamos de infundir en nuestros hijos. Y, aunque no somos responsables de lo que otros hacen o creen, sí somos responsables por nuestra familia. Los padres tienen la libertad y el derecho de decidir qué dejan ver a sus hijos.

Si has visto el *Super Bowl* con tus hijos pequeños al lado, tal vez te ha horrorizado la gran dosis de sexualidad en los comerciales y la música durante el intermedio. Por desdicha, esta clase de programación al estilo MTV es lo que muchos adolescentes ven hoy. Si no somos cuidadosos, nuestros hijos quedarán expuestos a contenido adulto y vulgaridad a una tempranísima edad. Como padres, tenemos la responsabilidad de examinar todo lo que tus hijos traen a casa. ¿Qué música escuchan? ¿Cuáles son los programas de televisión o las películas que ven?

Tú puedes frenar la corrupción moral en tu hijo ayudándole a decidir sabiamente lo que ve en los medios. Después de ver un programa, hablen acerca de lo que vieron y de los valores que promueve. Aprende las letras de las canciones favoritas de tus hijos y asegúrate de que sean limpias. Con el tiempo, a medida que tu hijo se convierta en adolescente, pasarás más tiempo escuchando la opinión de tu hijo y discutiendo juntos acerca de lo que verán en los medios. Pero mientras tu hijo está en la escuela primaria o aún más pequeño, tú puedes fijar y hacer cumplir normas de lo que es y lo que no es

aceptable.

A veces tienes que ir contra la corriente para proteger los valores de tus hijos. Cuando no permitas que tus hijos vean películas que otros niños ven, eso no significa que esas familias sean malas. Solo significa que, en tu opinión, esa película no le conviene a tu hijo. Así como das a otra familia la libertad de decidir lo que es mejor para sus hijos, acepta para ti mismo esa libertad sin sentirte culpable. No cedas a la presión social ni tomes decisiones para evitar ofender a alguien. Antes bien, evalúa el tiempo de tu hijo frente a la pantalla a la luz de tres criterios fundamentales:

Actitud: ¿Cuál es la actitud de mi hijo después de tener tiempo frente a la pantalla?

Comportamiento: ¿Qué clase de comportamiento alienta este contenido en mi hijo?

Carácter: ¿Qué rasgos de carácter se demuestran y asimilan?

Ahora evalúa los hábitos digitales de tu hijo en este momento. ¿Cómo afecta su actitud el tiempo frente a la pantalla? ¿Su comportamiento? ¿Su carácter? ¿Te agrada el contenido y la cantidad de tiempo que pasa tu hijo cada día frente a la pantalla?

Brooke es madre de dos hijas de once y trece años. Ella y su esposo no han establecido reglas para el uso de pantallas, pero tratan de ofrecer a sus hijas programas apropiados para su edad. Las niñas acostumbran ver alrededor de tres horas de televisión en los días escolares y hasta seis horas el sábado y el domingo.

—Me preocupa la cantidad de tiempo que las niñas pasan frente a la pantalla —dijo Brooke—. Siento que esto las ha hecho más respondonas y que se niegan más a participar en las salidas familiares. Tratamos de cambiar las reglas familiares y no les gustó. Nos dio pereza hacerlas cumplir.

Brooke y su esposo lamentan la influencia de los medios en las actitudes y el comportamiento de sus hijas, pero no están dispuestos a hacer cambios desagradables. Recuerda que la crianza tiene poco que ver con ser popular. Antes bien, se requiere mucho temple y determinación para cambiar las reglas de uso de pantallas cada vez que sea necesario.

Cómo crear zonas libres de la influencia digital

Es sábado, y sabes que es un día ideal para montar juntos en bicicleta o visitar ese nuevo museo del que han hablado los niños. Pero el día tiene un comienzo lento. Los niños encienden la televisión después del desayuno y terminan viendo una película. Después de tres horas de ver televisión, te sientes letárgico y parece demasiado trabajo intentar sacar de casa a toda la familia.

¿Qué pasó con tu sábado? Tus planes de tener un gran día se desviaron por la comodidad de quedarse en casa. El control remoto estaba a pocos segundos mientras que el nuevo museo estaba a treinta kilómetros de distancia. Las pantallas (teléfonos, computadoras, tabletas o televisores) se han convertido en la actividad por defecto para muchas familias. No requiere esfuerzo adicional y se ha vuelto un hábito como cepillarse los dientes por la mañana. La fuerza de voluntad por sí sola no cambiará los hábitos

familiares del uso de las pantallas. Debes crear nuevos hábitos y reprogramar el cerebro de tu hijo para que disfrute actividades sin pantallas.

Tal vez has oído que el ambiente es más fuerte que la fuerza de voluntad. Eso es cierto respecto a la comida (es difícil tener fuerza de voluntad en una pastelería), y también lo es respecto al tiempo frente a la pantalla. Si mandas a tu hijo limitar su tiempo de pantalla a dos horas diarias pero instalas un televisor en su habitación y le das una tableta llena de sus juegos favoritos, va a ser muy difícil para él. Es como tratar de no comer dulces con un gran plato de galletas recién horneadas frente a ti. Esa situación tentadora va a menguar el autocontrol de una persona, sin importar cuánta fuerza de voluntad tenga.

Ayuda a tu hijo a practicar el autocontrol con las pantallas creando una zona libre de tecnología. Si tu hijo tiene acceso instantáneo y directo a las pantallas todos los días a toda hora, continuamente sentirá el impulso de usarlas. Muchos padres dan a sus hijos un teléfono personal demasiado temprano. Es increíblemente difícil controlar el tiempo frente a la pantalla cuando llevas siempre un teléfono en tu bolsillo. Si das a tu hijo un teléfono celular o una tableta, fija límites claros y vigila con regularidad que esos límites se respeten. Recibir un teléfono o iPad sin límites, sin instrucciones y sin expectativas es extremadamente perjudicial para cualquier niño.

Entonces ¿cómo puedes crear espacios libres de tecnología para tus hijos en casa? He aquí algunas ideas:

Convierte la habitación de tus hijos en una zona libre de aparatos. No pongas un televisor en la habitación de tu hijo. Agrupa y guarda por la noche todos los aparatos como teléfonos y tabletas. Fija una hora, como por ejemplo las 7:30 p.m., para guardar todos los aparatos electrónicos portátiles. Debes ser estricto durante un mes, después de ese tiempo, se convertirá en un hábito automático para toda la familia.

No permitas el uso de teléfonos o pantallas durante las comidas. Las comidas en familia son tiempos de gran importancia para conectar emocionalmente con tu hijo. No permitas distracciones electrónicas como responder mensajes de texto o ver televisión, pues roban a tu familia este tiempo de calidad. Si tus hijos están en la escuela, es probable que pasen más horas al día lejos de ti que contigo. Dado que el tiempo a diario con ellos es limitado, las comidas con la familia deben ser aún más importantes.

Reserva los viajes en auto para conversaciones, no para audífonos, películas o videojuegos. ¿Cuántas veces has visto padres en los asientos delanteros del auto mientras los hijos están atrás viendo una pantalla o conectados a sus audífonos? Los viajes familiares son un regalo de tiempo a solas con tu hijo en un mundo lleno de ocupaciones. No los desperdicias dejando que tu hijo se aisle con sus aparatos. Usa el trayecto para hablar acerca del día. O convierte tu auto en una universidad móvil para escuchar juntos libros en audio o *podcasts* que sean una influencia positiva y el motivo de más conversaciones.

Programa el tiempo libre de tu hijo sin pantallas. Cada día, los niños deben participar en actividades saludables como juegos, lectura, tareas, conversaciones y actividad física. Si tu hijo no participa en un deporte, aparta un tiempo para jugar al aire libre. Si no es posible hacerlo en tu vecindario, crea un gimnasio de interior con

estaciones para saltar lazo, hacer flexiones de pecho y de piernas, etcétera. Insiste en un tiempo diario para la lectura, y ofrece a tus hijos una variedad de títulos interesantes de la biblioteca. Alienta el juego ofreciéndoles juguetes y juegos de mesa sobre repisas que los niños puedan alcanzar. Los niños se desarrollan mejor si sus vidas están programadas y pueden anticipar cada día. Si logran establecer una rutina diaria de lectura, tareas, juego y ejercicio, las pantallas pueden ser programadas como *parte* de su vida, pero no el *centro* de ella.

Cómo cambiar malos hábitos

Anna y Tyler estaban rehusando comprar un dispositivo de videojuegos para sus hijos de tres y cinco años. Pero los niños la pedían constantemente, dado que sus amigos y primos tenían una. Como sorpresa de Navidad para los niños, Anna y Tyler decidieron que ya era hora de comprar a sus hijos su primer dispositivo de videojuegos. Obviamente, los niños estaban muy emocionados. Habían fijado las reglas: los niños podían tomar cada uno turnos de media hora después del desayuno y después de la cena. Sin embargo, meses después, los niños querían tener juegos que parecían demasiado tenebrosos para su edad. Anna y Tyler dijeron que esos juegos no eran apropiados, pero los lloriqueos continuaron.

No solo pedían constantemente juegos para niños mayores, sino que, cada vez que salían, pedían a Anna su teléfono para jugar. Aunque esto infringía el límite trazado en un principio, Anna entregaba el teléfono a los niños en el supermercado para mantenerlos callados. Luego sucedió lo mismo en el entrenamiento de karate y en el restaurante. Usar el teléfono de Anna a lo largo del día mientras ella hacía diligencias se volvió costumbre para los niños. Anna se sentía muy mal por la cantidad de tiempo adicional que sus hijos pasaban con videojuegos. Pero no sabía cómo quitar los privilegios después de habérselos dado.

Yo (Gary) aconsejo a muchos padres, como Anna, temerosos de hacer cambios por no causar enojo en sus hijos. Puede que tu hijo haga una pataleta, pero si no lo enfrentas a los tres años, seguirá haciendo pataletas a los trece. No permitas jamás que tus hijos logren lo que quieren a punta de pataletas. Si lo haces, los entrenas para hacer pataletas más frecuentes porque es un método eficaz. En vez de eso, di a tu hijo: “Si quieres patear y gritar, hazlo. Ve y hazlo en tu habitación. Pero eso no va a cambiar nada. Así no se logran las cosas en esta casa. Cuando te calmes, puedes decirme lo que quieres. Decidiremos si es algo que te conviene. Pero nunca cambiaremos las reglas solo porque lloriquees”.

Los niños se resisten cuando tratas de hacer algún cambio, e indudablemente cuando restringes el uso de las pantallas. No obstante, a medida que se involucren en otras actividades, tarde o temprano llegarán a apreciar lo que has hecho. Por ejemplo, si Anna cambia el tiempo frente a la pantalla de su hijo por media hora de lectura, puede que al principio no le guste. Pero, a medida que se sumerja en la lectura de buenos libros que lo transporten a un mundo de imaginación, regresará y agradecerá a su mamá por haberle enseñado a hacer de la lectura parte de su vida.

Puede que descubras que te equivocas dando a tus hijos demasiados privilegios o muy poca supervisión del tiempo frente a la pantalla. Es hora de tener una conversación con tu hijo y empezar quizá con una disculpa. En lugar de culpar a tu hijo por jugar a demasiados videojuegos, admite tu responsabilidad: “Mamá y yo hemos estado pensando al respecto, y reconocemos que hemos cometido un error al darte este aparato. No tenías la edad suficiente para manejarlo. Esto es lo que haremos: vamos a guardarlo durante tres meses. Queremos que aprendas a vivir, a obedecer y a disfrutar la compañía de las personas sin este aparato. Al cabo de tres meses veremos si es buena idea devolvértelo”.

Al usar un período de tiempo como tres meses, no decomisas el aparato indefinidamente ni se convierte en un castigo permanente. Le das a tu hijo la oportunidad de probar algo nuevo durante un tiempo suficiente para romper malos hábitos y establecer unos más saludables. Tal vez has sido permisivo durante un tiempo. Tenías parámetros claros que se infringieron y debiste haber actuado mucho antes. No puedes cambiar el futuro, pero puedes empezar allí donde estás.

No temas tomar decisiones desagradables que buscan el bien de tus hijos. Tu meta como padre o madre no es hacer *sentir* bien a tu hijo, sino lograr que *sea* una buena persona. A partir de este momento, establece límites claros. Comunica las nuevas reglas del uso de las pantallas y lo que sucederá cuando se infrinjan. Sé constante en la aplicación de consecuencias. La constancia evita que tu hijo se resienta debido a normas que cambian incesantemente.

Compromiso familiar de seguridad frente a las pantallas. Una nota para los abuelos

Nora siempre esperaba con emoción la visita de sus nietos. Pero últimamente las cosas habían cambiado. Después de darle un abrazo, sus nietos le pedían inmediatamente el iPad. Tan pronto tenían el iPad, los niños ya no querían jugar al Monopolio con ella ni sentarse en el sofá a conversar. Nora no puede competir con el entretenimiento que ofrece la pantalla, de modo que se limita a sentarse junto a los niños mientras ellos juegan con el aparato. Extraña los días pasados cuando compartía tiempo con sus nietos antes de que ella tuviera el iPad.

¿Alguna vez te has sentido como Nora? Prueba las siguientes estrategias de qué hacer y qué no hacer la próxima vez que tu nieto te visite.

QUÉ HACER:

- Haz de tu hogar un lugar libre de aparatos para tus nietos.
- Organiza el tiempo juntos en torno a actividades como caminatas al aire libre, juegos o hacer galletas.
- Dibujen o hagan juntos manualidades.
- ¡Descansen! La vida de tu nieto probablemente es muy atareada, y el tiempo libre contigo es invaluable.
- Pregunta a tus nietos acerca de la escuela, los amigos y la vida.
- Cuenta historias de cuando eras pequeño y las cosas que has aprendido y logrado.

QUÉ NO HACER:

- Sentirte culpable por decepcionar a tus nietos si a ellos no les gustan las normas que prohíben el uso de pantallas en tu casa.
- Mirar juntos más de dos horas diarias de televisión.
- Permitirles ver o jugar a algo que no les es permitido ver o jugar en su casa.
- Comprar a tus nietos un aparato como un celular o una tableta sin contar primero con la autorización de sus padres.

Siempre presentes

Natalie y Brent tienen cuatro hijos de dieciocho, quince, trece y diez años. Los niños reciben un teléfono celular básico cuando entran a la escuela secundaria. No pueden enviar ni recibir fotos, ni tienen acceso a Internet con el teléfono, pero pueden usar redes sociales como Facebook y Twitter en casa. Cada noche se guardan los teléfonos y las tabletas, y cada domingo es un día “sin teléfono”. Los dos hijos menores no tienen teléfono ni cuenta de correo electrónico. Solo se les permite usar redes sociales en la secundaria.

Aunque tienen reglas más estrictas que sus compañeros, los hijos de Natalie y Brent aceptaron estos límites sin problema. Las reglas familiares se explicaron claramente a los niños cuando eran pequeños. No hubo sorpresas como: “¿Por qué no puedo tener un celular sino hasta la secundaria?”. Natalie y Brent tienen una relación fuerte con sus hijos. Mantienen lleno el tanque de amor de la vida emocional de sus hijos hablándoles en los cinco lenguajes del amor. Las reglas no las imponen unos padres tiranos, sino que son comunicadas con amor por unos padres que cuidan de sus hijos.

Tus hijos necesitan saber que siempre estás a su lado. No hay programa de computadora en el mundo que se compare con la dirección amorosa y activa que proveen los padres. Cuando asumas tu posición como la figura de autoridad del hogar, tu hijo se volverá más y más seguro en el mundo real, no en el mundo de las pantallas.

[1]. Dan Kloeffler y Nick Poppy, “Bill Cosby: ‘I Wanted to Take the House Back’ from Kids”, *Newsmakers*, 15 de junio de 2013, <http://news.yahoo.com>.

El tiempo frente a la pantalla y las familias monoparentales

Shana, de diez años, se sienta en el pavimento con su mochila al lado. Ha terminado la escuela, ve a su mamá y se sube al auto. Después de la cena, Shana termina su tarea y enciende el televisor. Mira los programas de costumbre durante unas horas, ni contenta ni triste. Este es su ritual de todas las noches hasta la hora de acostarse. Pero antes no era así.

Antes solía recostarse con su mamá en el sofá para leer una historia o dar un paseo en bicicleta con su padre. Pero, desde que sus padres se divorciaron el año pasado, Shana vive con su mamá y ve a su papá los fines de semana. Después de trabajar, su mamá está muy cansada, de modo que Shana aprendió a no pedir más que juegue con ella o le lea. Extraña su familia de antes.

Sería difícil mencionar otro cambio que haya afectado más profundamente la naturaleza de nuestra sociedad actual como el divorcio. Según las estadísticas del censo en los Estados Unidos, la proporción de hogares monoparentales se ha incrementado diez puntos entre 1970 y 2012, del 17 al 27 por ciento.[\[1\]](#)

Dado que muchos niños viven en hogares monoparentales, queremos tratar algunas necesidades especiales de estas familias con respecto al tiempo frente a la pantalla.

La madre o el padre solos que tratan de suplir las necesidades de los hijos al tiempo que trabajan y conservan algún vestigio de vida personal, conocen las tensiones que supone estar al frente de un hogar. Si este es tu caso, estás familiarizado con las presiones de tiempo, las exigencias económicas, y la soledad que tú y tus hijos han experimentado. Tienes dudas acerca de si lograrás ser un buen padre o madre. Muchas veces te sientes abrumado al pensar que tienes que hacer todo tú solo.

Cuando tu hijo te pregunta si puede ver más televisión o pasar treinta minutos más con videojuegos, piensas que eso te dará tiempo sin interrupciones para responder correos electrónicos, limpiar la cocina o disfrutar un poco de la paz y la tranquilidad que tanto necesitas. La pantalla se vuelve una compañía útil que mantiene a tu hijo ocupado y lejos de travesuras. Muchos padres solteros no pueden costear actividades extracurriculares y tampoco tienen el tiempo o la energía para llevar a los niños de un lado a otro de la ciudad. La televisión, los videojuegos y navegar en la red son las formas más sencillas de pasatiempo.

Efectos secundarios del uso de las pantallas

En los corazones de los niños cuyos padres se divorcian, la ira está a menudo enraizada y

perdura mucho tiempo. Los niños que han perdido a uno de sus padres necesitan tiempo para hacer duelo. Encauzar tanta energía hacia sentimientos de dolor, enojo o inseguridad puede resultar en bajas calificaciones, conductas agresivas y socialmente negativas, pérdida de respeto por los adultos y profunda soledad.

Mientras el niño se encuentra en este estado emocional inestable, a menudo llena el vacío con videojuegos, películas, mundos virtuales o comunidades virtuales. No obstante, es más probable que el tiempo frente a la pantalla agrave los problemas emocionales del niño en lugar de solucionarlos. Según la Clínica Mayo,[\[2\]](#) el exceso de tiempo frente a la pantalla está asociado con:

Obesidad. Cuanta más televisión ve tu hijo, más estará en riesgo de sufrir sobrepeso. Los niños no solo son sedentarios mientras ven televisión, sino que también son bombardeados con propagandas de comida chatarra. Además de esto, los niños pican con frecuencia algún tentempié mientras ven televisión.

Sueño irregular. Los niños que ven mucha televisión son más propensos a tener dificultad para dormirse o tienen una agenda irregular de sueño. La falta de sueño puede llevar a problemas de atención en la escuela, además de cansancio y comida en exceso.

Problemas de comportamiento. Los niños de escuela primaria que pasan más de dos horas diarias mirando televisión o usando una computadora tienden más a sufrir de problemas sociales, emocionales y de atención.

Bajo desempeño académico. Los niños de escuela primaria que tienen un televisor en su habitación usualmente son superados por sus compañeros que no tienen pantallas en su habitación.

Violencia. Cuando un niño es expuesto a videojuegos o televisión violentos, se vuelve insensible a la violencia. Como resultado, los niños pueden aceptar el comportamiento violento como una forma aceptable de enfrentar los problemas.

Menos tiempo de juego. Si los niños usan su tiempo libre con televisores o computadoras, tendrán menos tiempo para el juego activo y creativo.

Estos efectos secundarios pueden estar presentes en cualquier niño, ya sea de un hogar con dos padres o un solo padre, pero son especialmente perjudiciales para los niños que ya padecen algún problema emocional o de conducta.

La respuesta para los niños de familias monoparentales no es más tiempo frente a la pantalla. Los niños que se sienten abrumados con sentimientos negativos ya tienen bastante dificultad tratando de pensar con claridad. Leer juntos es una solución positiva que puede ayudar a tus hijos a aclarar sus pensamientos acerca de su dolor o pérdida. Será bueno seleccionar historias apropiadas para las edades de tus hijos hasta la adolescencia. Este puede ser un tiempo agradable que permita estrechar los lazos entre ustedes. Está atento a las reacciones de tu hijo mientras lees. Crea oportunidades para hablar conforme a su nivel y pregúntale lo que piensa. Crear historias juntos te dará una idea de lo que sucede en el interior de tus hijos y en niveles que tal vez no puedan expresar en una conversación.

Menos tiempo de pantalla, más tiempo de protección

La mayoría de los padres solteros trabajan a tiempo completo para sostener a la familia y están físicamente exhaustos al final del día. Es indudable que no es fácil para ellos tener la energía para manejar todas las responsabilidades del trabajo y el hogar. Aun así, es importante que no sucumban a la continua televisión, los videojuegos y el tiempo excesivo frente a la pantalla solo porque están demasiado cansados para compartir tiempo con sus hijos.

¿Cómo se puede reducir el tiempo frente a la pantalla de los hijos y al mismo tiempo proteger el tiempo “personal” que tanto necesitan los padres? Una de las mejores estrategias consiste en fijar una hora temprana para dormir, especialmente para los niños pequeños. Cuando acuestas temprano a tus hijos, ellos aprenden a ajustarse a esa rutina. Si tu hijo no está listo para dormir tan temprano, puedes decirle: “No tienes que ir a dormir de inmediato, pero tienes que ir a tu habitación y quedarte en silencio. Durante un rato puedes leer un libro antes de dormirte”. Esto le permite al padre o la madre solos tener tiempo al final del día para estar a solas, respirar profundamente y hacer tareas pendientes en casa sin interrupciones.

Acostarse temprano es buena idea para los niños de hogares con uno o dos padres. Mis nietos (habla Gary), que tienen diez y catorce años, se acuestan todos los días a las 8:00 p.m. Se les permite leer en su habitación antes de dormirse, pero saben que a las 8:00 p.m. es hora de descansar. Los niños hacen aquello que se les enseña. Cuando los padres solteros enseñan a sus hijos a acostarse temprano, esto les permite tener el tiempo que tanto necesitan para cuidar de sí mismos al tiempo que garantizan el sueño necesario para sus hijos.

Los padres solteros también deben evaluar cuánto tiempo diario se dedica a las pantallas. Los estudios muestran que los niños que viven en hogares con una madre sola pasan más tiempo diario frente a una pantalla.^[3] Si tu hijo ve televisión o se entretiene con videojuegos durante más de dos horas, diseña un plan para reducirlo. Podrías empezar por estos pasos sencillos:

Decide con antelación qué programas puede ver tu hijo. Espera a que empiece el programa antes de encender el televisor. Apaga el televisor cuando el programa termine. No uses la televisión como ruido de fondo.

Escribe un horario semanal de tiempo frente a la pantalla. Escribe cuánto tiempo de pantalla tiene tu hijo cada día y enséñale a marcar cuando lo haya usado. Decide si el tiempo se acumula o no cuando no se usa.

Designa ciertos días de la semana, como los fines de semana, para la televisión o los videojuegos, mientras el resto de la semana no se usa aparatos electrónicos.

No permitas que tus hijos coman mientras ven televisión o usan la computadora. En algún momento, tu hijo sentirá hambre y cambiará de actividad.

Explica a tu hijo por qué haces esos ajustes del tiempo frente a la pantalla. Cuéntale los beneficios de pasar menos tiempo frente a la pantalla y más jugando o leyendo. Tu hijo probablemente se resistirá al principio pero, al final, te agradecerá por haber controlado el tiempo que pasa frente a la pantalla.

Zack es un niño hiperactivo de seis años a quien le encantan los videojuegos. Cuando está en casa de su padre los fines de semana, puede jugar todo lo que quiere. Él y su papá juegan juntos durante horas. Pero durante la semana, en casa de su madre, a Zack solo le permiten jugar videojuegos una hora diaria.

—Mamá —protesta Zack—, ¿por qué no puedo jugar más como en casa de papá? Estoy ansioso por volver a casa de papá.

La mamá ha explicado que hay diferentes reglas en la casa de su papá y en la de ella. Como es de esperar, ella se siente frustrada porque su ex esposo es más permisivo, y Zack se siente frustrado porque no puede tener lo que quiere.

En los hogares monoparentales que resultan de un divorcio, algunos niños como Zack tienen contacto permanente con el padre que no tiene la custodia. Otros sufren a causa de una relación negativa o por la ausencia total de contacto. Cuando dos adultos están criando, como los padres de Zack, es ideal que se pongan de acuerdo acerca de cuáles serán las reglas del tiempo de pantalla, a fin de que sean lo más acorde posible por el bien del niño.

Si la mamá de Zack prohíbe los videojuegos mientras su padre le ofrece tiempo ilimitado, Zack va a sufrir la tensión entre dos realidades contradictorias. Con todo, es razonable que la mamá de Zack fije límites y diga algo así como: “En nuestra casa vamos a jugar una hora diaria. No puedo controlar lo que hace tu padre. Él es tu padre. Obviamente va a hacer lo que considera mejor para ti. Pero yo soy tu madre, y tengo que hacer lo que me parece mejor”.

A veces los padres separados se tratan con hostilidad. Aun así vale la pena que uno de los dos sugiera reunirse para acordar los parámetros del uso de aparatos que podría funcionar en ambas casas. Puede que quieras echar mano a la ayuda de un pastor o consejero para definir parámetros similares. A veces esto puede funcionar, y a veces puede que no se logre ningún acuerdo por la falta de cooperación de uno de los padres. Pero siempre vale la pena intentarlo por el bien del hijo.

El padre que no tiene la custodia del hijo a veces siente la necesidad de prodigar, a su hijo, regalos como videojuegos o una tableta, quizá por el dolor de la separación o sentimientos de culpa por haber dejado a la familia. Cuando estos regalos se vuelven demasiado costosos o son inadecuados y difieren en gran manera de lo que el otro padre puede proveer, en realidad son una forma de soborno para tratar de comprar el amor del hijo. También puede ser una forma inconsciente de venganza contra el otro.

Si un niño tiene límites estrictos con su mamá pero una gran libertad en términos de tiempo frente a la pantalla con su papá, preferirá ir a la casa donde esté la diversión. Después de pasar un fin de semana con nuevos juguetes, películas y videojuegos ilimitados, estar en casa con el padre que tiene la custodia es una molestia. Un niño puede manifestar enojo hacia el padre que es más estricto, pero con el tiempo se dará cuenta de que era quien realmente se interesaba en su bienestar. A medida que los niños crecen, a menudo reconocen que sus padres que no tenían la custodia usaban los regalos y eran excesivamente permisivos para manipularlos y ganarse su favor.

Cuando una pareja divorciada puede trabajar en equipo para criar a sus hijos con

valores similares y parámetros para el uso de los medios, los niños responden bien. Aunque es poco frecuente que las parejas divorciadas funcionen de esa manera por el bien de los hijos, cada vez más padres están intentando lograrlo.

La historia de Jack: un papá soltero que supo manejar el tema de las pantallas

Jake es un papá soltero de dos niños llenos de energía: Landon, de siete años, y Dylan, de nueve. Hace pocos años la esposa de Jake murió en un trágico accidente automovilístico. La familia se está ajustando a esta nueva vida con la ayuda de parientes y amigos. Para los niños, el verano significa viajar a otro estado para visitar a la abuela durante dos meses.

En casa de la abuela se les permite ver todas las horas de televisión y jugar a todos los videojuegos que quieren en su tiempo libre, algo que no está permitido en casa. Los niños iban a campos de verano y tenían muchas actividades al aire libre, pero pasaban hasta cinco horas diarias frente a una pantalla.

El padre les comunicó un sorpresivo anuncio: “Durante un mes no vamos a ver televisión, ni películas, ni videojuegos. Cuando ese mes termine, iremos a un parque de diversiones”.

Al principio, los niños no protestaron porque querían ir al parque de diversiones. En lugar de ver televisión después de la escuela, los niños leían. Imagina la dicha de Jake cuando encontraba a sus hijos pegados a los libros y no a la pantalla. Algunas mañanas, Jake encontraba a los niños leyendo despiertos desde las 6:00 a.m.

Después de unas semanas, Dylan dijo: “Me alegra hacer esto porque los libros son mucho mejores que la televisión”. Obviamente tuvieron momentos difíciles ese mes, como cuando Jake quería ver el partido de fútbol o llevar a los niños a ver una nueva película de fin de semana y no era posible. Sin embargo, la gran parte del tiempo el ayuno de pantalla de un mes fue un soplo de aire fresco y la lectura ganó protagonismo en su hogar.

Sin embargo, al final del mes, los niños regresaron rápidamente a su horario televisivo. “Es muy fácil volver a lo mismo”, admitió Jake. Los niños tienen límites diarios de ver una hora por la mañana antes de la escuela y una hora después de la escuela. También pueden ganar puntos adicionales si no miran televisión los fines de semana, y esos puntos se traducen en mejor paga.

“La televisión es ruidosa y distrae —dijo Jake—. Si quieres hablar con alguien, tienes que competir con la televisión. Sin televisión, los niños encuentran mejores cosas que hacer. Dibujan o leen, escriben historias o conversan”.

Jake tiene un consejo para los padres solteros: “No uses la televisión como una muleta. Tus hijos tienen libros, juegos o juguetes y buscarán usarlos. Puede que protesten, pero diles nada más ‘lo siento, no vamos a encender el televisor’. Puede que durante una semana hagan pataletas, pero se ajustarán al cambio.

Tienes que estar dispuesto a invertir en ellos”.

Cómo llenar el tanque de tu hijo cuando el tuyo está vacío

A veces parece imposible llenar el tanque de amor de tu hijo. Estás agotado, tu hijo exige y tal vez sientes que tú también necesitas amor. Pero sin importar cuán difícil sea la situación, tú puedes cada día, mediante pasos sencillos, manifestar amor a tus hijos, en especial hablando su lenguaje principal del amor. Las necesidades de los hijos en hogares monoparentales son las mismas que en las de los hogares con dos padres. Lo que cambia es la *forma* en cómo se suplen esas necesidades; uno de los padres es el encargado principal de su cuidado en lugar de dos. Y el encargado, ya sea que esté solo por divorcio, muerte o soltería, por lo general ha sufrido.

Los niños también sufren. Las emociones más comunes son miedo, enojo y ansiedad. La televisión, las películas, los videojuegos y los mundos virtuales difícilmente traen sanidad a esas áreas. Es más probable que el uso excesivo o inapropiado de las pantallas agrave estas emociones negativas. Las emociones negativas pueden agotar las reservas emocionales del tanque del niño. La negación, la ira, luego las negociaciones y más enojo son respuestas comunes al dolor que sienten los hijos frente al divorcio o la muerte de sus padres. Algunos niños superan estas etapas del duelo más rápidamente si los adultos que los rodean buscan comunicarse abiertamente acerca de su pérdida. Ellos necesitan alguien con quien hablar y llorar.

Por desdicha, el tiempo frente a la pantalla no favorece la comunicación profunda y el proceso de sanidad del niño puede demorarse porque nunca se ha tomado el tiempo de procesar el duelo. Las distracciones digitales retrasan el dolor y, años después, esos sentimientos de temor, enojo y ansiedad muchas veces resurgen. Escuchar más, hablar menos, ayudar a tu hijo a enfrentar la realidad, reconocer el dolor y expresar empatía con el sufrimiento que siente son parte del proceso de sanidad. Pero ninguno sucede a través de mensajes instantáneos.

Si conoces el lenguaje primordial del amor de tu hijo, tus esfuerzos por suplir sus necesidades emocionales deben ser más eficaces. Por ejemplo, el lenguaje del amor de Robbie era el contacto físico. Su padre los abandonó cuando él tenía nueve años. Robbie dice al recordarlo: “Si no fuera por mi abuelo, dudo que lo hubiera superado. La primera vez que lo vi, después de la partida de mi padre, él me tomó en sus brazos y me sostuvo un largo rato. No dijo nada, pero yo supe que me amaba y que estaría siempre a mi lado. Cada vez que venía a verme, me abrazaba, y cuando se iba, hacía lo mismo. No sé si él comprendió lo mucho que significaron esos abrazos, pero fueron como lluvia en el desierto para mí”.

“Mi mamá me ayudó mucho dejándome hablar, haciendo preguntas y animándome a hablar de mi dolor. Yo sabía que ella me amaba, pero al principio yo no estaba dispuesto a recibir su amor —admitió Robbie—. Ella trataba de abrazarme y yo la apartaba. Creo que la culpaba por el abandono de mi padre. Solo cuando me enteré que la había dejado por otra mujer, entendí cuán equivocado estaba. Entonces empecé a recibir sus abrazos y volvimos a acercarnos”.

Aprender a llenar el tanque de tu hijo cuando el tuyo está casi vacío puede parecer difícil. Sin embargo, un padre sabio (o una madre sabia, como la mamá de Robbie) logrará entender las necesidades particulares de su hijo y buscará suplirlas.

Si alguna vez has viajado en avión, has escuchado las indicaciones del auxiliar de vuelo en caso de emergencia. La instrucción es que el adulto debe ponerse primero la máscara de oxígeno y después ponérsela al hijo. No descuides tus propias necesidades emocionales de amor porque son tan reales como las de tu hijo. Puesto que esa necesidad ya no puede ser suplida por medio de un cónyuge o un hijo, los padres solteros deben aprender a buscar el apoyo de amigos y familiares.

Cómo encontrar una comunidad

Ningún padre puede por sí solo suplir la necesidad de amor de un niño. Allí es donde entran en juego los abuelos y otros familiares, al igual que la iglesia y los recursos de la comunidad. Los miembros de la familia extendida siempre son importantes, pero lo son aún más cuando los niños sufren pérdidas o cuando la vida es inestable. Los abuelos cercanos pueden ayudar a los nietos durante la semana escolar, y su presencia puede animar a su propio hijo o hija que está solo. Ayudan a sobrellevar en parte la carga emocional de la madre o el padre que está solo.

Por supuesto que esto no siempre es posible. Puede que el miembro más cercano de tu familia viva a cientos de kilómetros. Si eres una madre o padre soltero, no esperes que la gente pregunte si necesitas ayuda. Quizá algunos esperan para no interferir. Puede que otros ignoren tu situación. Si tú o tus hijos necesitan ayuda, puede que quieras investigar los recursos disponibles en tu comunidad. Tal vez alguien en la escuela o la iglesia pueda guiarte en tu búsqueda. Cuanto más tengan a su disposición ejemplos positivos, mejor será para tus hijos.

Ser una madre o padre soltero es una de las tareas más difíciles. Alice, que ha estado divorciada varios años, dependió de su hijo para recibir amor y aceptación. Ella se consagró a él y nunca lo disgustó por temor a su reprobación. Conforme su hijo llegaba a la adolescencia, empezó a obsesionarse con los videojuegos, y Alice nunca lo corrigió, ni siquiera cuando sus calificaciones empeoraron. Ella necesitaba agradar a su hijo porque él le daba el amor y la aceptación que ella tanto necesitaba.

Los padres solteros necesitan tener amistades sólidas fuera del hogar para no depender de sus hijos para satisfacer sus necesidades emocionales. Aunque un padre soltero pueda conectar con amigos en línea a través de las redes sociales, las relaciones satisfactorias deben nutrirse cara a cara o voz a voz por teléfono. Hay demasiados adultos que dependen de mensajes de texto y *tweets* para interactuar con otros, y esto sencillamente no es suficiente. Muchas madres solteras pasan horas en sitios como Pinterest o Facebook, y realmente nunca cultivan relaciones significativas.

Quisiera añadir una advertencia acerca de entablar nuevas amistades: la madre o el padre soltero es extremadamente vulnerable a los miembros del sexo opuesto que pueden aprovechar momentos de debilidad. Debido a que los padres solteros necesitan desesperadamente amor, existe el peligro de aceptarlo de alguien que tome ventaja

sexual, financiera o emocional. Así que selecciona bien tus nuevos amigos. La fuente más segura de amor y de comunidad son los amigos de muchos años que conocen a tu familia extendida. Un padre o madre soltero que trata de suplir la necesidad de amor y de comunidad de manera irresponsable puede terminar de aflicción en aflicción.

Como padre o madre, tú tienes la mayor influencia en la vida de tu hijo. La dignidad y sabiduría con que manejas tu soltería puede ser una fuente de gran fortaleza para tu hijo. Tú puedes ayudar a restaurar la seguridad de tu hijo, no mediante la compañía de las pantallas sino mediante la amistad de otros. Cuando creas una comunidad de personas que se interesan por ti y por tus hijos, tu hijo se ajustará bien a la vida en el mundo real en lugar de aislarse a un mundo de pantallas. Puede que tu hijo no alcance el siguiente nivel del último videojuego, pero alcanzará niveles de éxito emocional siguiendo el camino que tú lideras con tu ejemplo.

[1]. Jonathan Vespa y otros, “America’s Families and Living Arrangements: 2012”, agosto de 2013, www.census.gov.

[2]. Mayo Clinic, “Children and TV: Limiting Your Child’s Screen Time”, 16 de agosto de 2013, www.mayoclinic.com.

[3]. 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).

Tú y el tiempo frente a la pantalla

Russell, padre de tres hijos, trabaja como contratista independiente y siempre está usando su teléfono celular. Debe supervisar trabajos y asegurar futuras contrataciones. Russell también es voluntario en su iglesia para dirigir el ministerio de hombres. Él planea las parrilladas del fin de semana, los días de servicio y las reuniones con desayuno. Hace una excelente labor informando a los hombres acerca de los eventos por medio de llamadas y mensajes de texto, pero para sus hijos parece que Russell siempre está ocupado con su teléfono.

A Nancy, la esposa de Russell, le pasa algo similar. Sus hijos y los amigos de Russell la llaman “la reina de *Twitter*”, y no como un halago. Nancy revisa constantemente sus *tweets* y publica varios a lo largo del día. Cuando cenan juntos, se sienta con Russell con teléfono en mano para responder *tweets* y publicar nuevos acerca de lo que selecciona del menú. Su conexión permanente a las redes sociales está enloqueciendo a Russell, pero él no quiere molestar.

Nancy también participa en el ministerio de mujeres. Su dependencia de las redes sociales empezó de una manera bastante ingenua. Ella notaba cuando alguien tenía alguna necesidad y enviaba un mensaje de aliento durante la semana. La mujer que recibía el *tweet* se sentía tan reconfortada que Nancy empezó a enviar mensajes a más mujeres de la iglesia para animarlas. Antes de darse cuenta, estaba continuamente comunicándose con amigas por medio de redes sociales. Estar conectada digitalmente se convirtió en parte de su vida, y no sabía cómo parar.

Russell y Nancy no son los únicos padres a quienes les cuesta equilibrar su tiempo frente a la pantalla y su tiempo familiar. Los padres están pegados a sus teléfonos mientras acompañan a sus hijos del estacionamiento a la escuela. En casa, están constantemente frente a sus pantallas, ya sea una computadora, una tableta, un televisor o un teléfono. Estamos ocupados leyendo correos electrónicos, actualizando redes sociales, evaluando precios, revisando las noticias del día y enviando mensajes de texto. Los titulares llaman nuestra atención mientras que ignoramos a nuestros hijos.

Ningún niño quiere competir con las pantallas para lograr la atención de sus padres, y tampoco esto le corresponde. Sin embargo, los adultos se han vuelto cada vez más dependientes de sus aparatos, en detrimento de la comunicación con sus hijos. Los hijos no requieren la atención permanente de sus padres, pero sí necesitan la seguridad de que son más importante que el ruido del mundo de las pantallas.

Tu hijo te imita

Desde el principio, los niños aprenden imitando a sus padres. Los profesores Andrew Meltzoff y Patricia Kuhl de la Universidad de Washington, muestran vídeos de bebés que a los cuarenta y dos minutos de recién nacidos ya imitan a sus padres. Cuando los adultos sacan la lengua, el bebé hace lo mismo. Sin siquiera una hora de nacidos, los bebés imitaban el comportamiento de los adultos.^[1] Cuando te conviertes en padre o madre, te das cuenta rápidamente de que ese bebé cuenta con tu protección y guía. Ahora que tu bebé ha crecido para convertirse en un niño, tú necesitas ser sabio en el manejo del mundo digital, porque lo más probable es que él crezca e imite tu ejemplo.

Los niños pequeños observan lo que concentra la atención de sus padres y siguen la mirada de su madre. Cuando los padres muestran fascinación con los teléfonos, las tabletas o las computadoras, los niños naturalmente sentirán curiosidad por lo mismo. Si el teléfono es el centro de atención de los padres, un niño pequeño va a pensar: “¡Yo necesito jugar con *eso!*”. No es tanto que el pequeño se sienta fascinado por el teléfono, sino por el objeto que a su madre le parece fascinante.

El *ejemplo* que damos del uso de los medios es más importante que lo que decimos acerca del tiempo frente a la pantalla. Si como padres estamos obsesionados cada momento del día con aparatos electrónicos, el mensaje que comunicamos es: “De esto se trata la vida. Esta es la norma”. Con demasiada frecuencia, los padres dan el mensaje correcto de la manera incorrecta. Mandamos a nuestros hijos usar menos las pantallas pero pasamos horas en línea después del trabajo. Decimos que las redes sociales son malas pero tenemos siempre abierta la página de Facebook. Decimos que los videojuegos son un desperdicio de tiempo y luego pasamos dos horas después del trabajo relajándonos con un juego. Como dijo un niño: “Mis padres dicen que yo desperdicio mucho tiempo con mi iPad, pero yo los veo hacer exactamente lo mismo”.

Al niño le parece injusto que se le exija algo que sus padres no son capaces de hacer. Como lo expresó tan bien Howard Hendricks: “No puedes impartir lo que no posees”.^[2] La enseñanza más eficaz de los padres consiste en demostrar a un hijo cómo manejar el mundo digital sabiamente según su propia experiencia con la tecnología. Si tu ejemplo no está a la altura para que tus hijos lo imiten, puede que sea el momento de hacer una pausa y aprender de primera mano que es posible desconectarse en un mundo excesivamente conectado.

Aléjate del teléfono

Poco importa que seas un ama de casa o un ejecutivo de la publicidad. La tentación de usar constantemente las pantallas está por doquier. Los teléfonos inteligentes y las tabletas son portátiles y están a tu alcance a lo largo del día. El mundo de las pantallas es atractivo, y promete algo nuevo con cada interacción. *Bip. Alguien te ha enviado un mensaje.* Obviamente revisas de inmediato tu teléfono porque quieres saber si es urgente o importante. No es ni lo uno ni lo otro, pero te has acostumbrado a responder a cualquier aviso.

A menudo, las pantallas nos comunican algo agradable como un correo electrónico de buenas noticias o una foto graciosa. Se libera una dosis de dopamina y esta recompensa intermitente te mantiene a la expectativa de más. No importa si es un texto para decir gracias o una oferta de zapatos, la gratificación que produce el clic es real. Si te descuidas, puede ser adictivo este afán de responder al mínimo aviso luminoso o sonoro de los aparatos.

Según el doctor David Greenfield,[\[3\]](#) terapeuta de adicciones a la tecnología, un porcentaje muy bajo de personas en los Estados Unidos, menos del 10 por ciento, son diagnosticados clínicamente como adictos a la tecnología. No obstante, alrededor del 65 por ciento la usa en exceso. “El teléfono nunca está apagado, de modo que nunca descansamos —dijo—. Las personas duermen con el teléfono celular junto a su almohada. Pero nosotros no estamos hechos para vivir en alerta constante las veinticuatro horas los siete días de la semana”.[\[4\]](#)

El mundo digital se ha trasladado del lugar de trabajo a la sala familiar. Ya no tenemos que dejar nuestro trabajo detrás de un escritorio de oficina, porque llevamos un sinfín de correos electrónicos y problemas a casa en nuestros aparatos. Los empleadores aprovechan esta conectividad para exigir a sus empleados responder inmediatamente correos y textos, incluso en horas fuera de la oficina. O tal vez tras haber desperdiciado nuestro tiempo de trabajo navegando en Internet y revisando correos electrónicos, necesitamos ponernos al día al llegar a casa.

Datos acerca de los teléfonos celulares

Según la investigación Pew Internet Project:

El 91 por ciento de los adultos estadounidenses tiene un teléfono celular.

El 56 por ciento de los adultos estadounidenses tiene un teléfono inteligente.

El 67 por ciento de los usuarios de teléfono celular revisa sus mensajes, alertas o llamadas aun cuando este no suena ni vibra.

El 44 por ciento de los usuarios de teléfono celular ha dormido con su teléfono junto a la cama porque querían asegurarse de no perder llamadas, mensajes de texto o actualizaciones durante la noche.

El 39 por ciento de los usuarios de teléfono celular describen sus aparatos como “algo sin lo cual no imaginan cómo podrían vivir”.

El 63 por ciento de los usuarios de teléfono celular usan sus teléfonos para conectarse a Internet.

¿Es realmente importante estar conectado constantemente en el trabajo? Para algunas profesiones, la respuesta es sí. Pero, para otras, la respuesta es no. Tú puedes poner límites avisando que no estás disponible por teléfono o correo electrónico. No puedes echarle la culpa al jefe por tu mal manejo de la pantalla. Cada persona debe asumir su

responsabilidad por la manera en cómo usa las pantallas y por el tiempo diario que dedica a la tecnología.

Para muchos padres no es un trabajo lo que los mantiene pegados a un teléfono todo el día. Simplemente se convierte en un hábito consultarlo permanentemente, revisar correos electrónicos o saltar de un canal a otro en la televisión. Los amigos se han acostumbrado a recibir respuestas inmediatas a los mensajes de texto y las publicaciones de redes sociales. Mientras nosotros trasnochamos por responder a todo el mundo en cuestión de minutos, nuestros hijos son los que tienen que esperar. Ellos observan y aprenden cuánto dependemos de nuestra tecnología.

El teléfono inteligente fue creado para facilitar la vida. Si no lo contestas, el que llama puede dejar un mensaje de voz o enviar un mensaje de texto. No tienes que responder inmediatamente. La información digital que deja el que llamó no va a desaparecer. Si respondes una llamada o un mensaje de texto mientras hablas con tus hijos, estás dando un ejemplo que ellos seguirán. El teléfono adquiere más importancia que hablar con tu hijo.

Obviamente, hay excepciones cuando esperas una llamada importante y avisas a tu familia que deberás contestar en cualquier momento. Si estás ocupado escribiendo un mensaje de texto y tu hijo quiere hablar contigo, está bien decir: “Querido, déjame terminar este texto”. Después de terminarlo, no te dediques a nada más sin antes volver a atender a tu hijo. Dale toda tu atención, cara a cara, durante esos breves segundos en los que te hace una pregunta o un comentario. Esa breve, atenta y positiva interacción le dice: “Eres importante para mí”. Esto es particularmente cierto para el hijo cuyo lenguaje principal del amor es tiempo de calidad.

Algunos jóvenes que están desilusionados con la permanente conexión digital han creado un nuevo juego. Cuando cenan en un restaurante, ponen sus teléfonos en el centro de la mesa, uno sobre otro. Cualquiera que conteste primero el teléfono durante la cena tiene que pagar la cuenta. Otra práctica que se ha vuelto popular es poner todos los aparatos electrónicos en una caja especial a la hora de comer en casa, y así brindar a cada cual el regalo de su presencia. Otros acostumbran depositar sus teléfonos en un contenedor junto a la puerta de entrada, tal como se haría con un paraguas. Apartarte del teléfono por el bien de tu familia es una idea constructiva, cualquiera sea la forma como prefieras hacerlo en tu propia casa.

Espacios y días de reposo digital

Cuando mi esposo y yo (Arlene) nos casamos hace más de quince años, él me hizo una extraña petición. Me preguntó si podríamos tener un hogar sin televisión durante el primer mes de matrimonio. Él quería que pasáramos tiempo de calidad juntos por la noche después de trabajar, en lugar de encender un televisor. Aunque fue un poco difícil (yo trabajaba entonces en producción de televisión), lo hicimos. Cuando volvimos a usar el televisor, nos pareció un ruidoso intruso en medio de nuestro oasis de paz. Desde entonces, nunca nos hemos suscrito a televisión por cable ni hemos visto televisión en nuestra casa.

Como resultado, nuestros hijos (de cuatro, siete y nueve años) han crecido en un hogar sin televisión. Mis hijos no conocen los programas de moda. Nunca han tenido el ruido del televisor de fondo. En nuestras noches de película familiar o cuando vemos un vídeo gracioso en línea, es un gran suceso y los niños se acercan corriendo. Pero puedo decir francamente que el uso escaso de medios digitales ha enriquecido la vida de mi familia. Ethan, Noelle y Lucy han crecido amando los libros, la música y el ejercicio, y tienen mucho tiempo para juegos imaginativos. No digo que cancelar la televisión sea para todas las familias. Pero quiero animarte diciendo que es posible criar a tus hijos de otra manera, aun en un mundo saturado de medios.

Ethan, mi hijo mayor, está en cuarto grado, y sus amigos no pueden creer que no tenga un televisor ni videojuegos. “Pobrecito, ¿qué haces todo el día?”, preguntan. Ethan sonríe y dice que le gusta leer, tocar el piano y construir con Legos. Puede que sea difícil en un comienzo renunciar como familia a la televisión, pero con el tiempo surgirán mejores alternativas cuando esta desaparece.

Ahora, antes de que pienses que el tiempo frente a la pantalla no me afecta, permíteme hacer una confesión. Puede que no vea televisión, pero mi computadora con dos monitores siempre está encendida. Estoy sentada constantemente frente a mi computadora, escribiendo libros o blogs, revisando correos electrónicos y redes sociales, actualizando mi calendario y mis contactos. He explicado que mamá es escritora y que trabaja en casa, lo cual justifica mi tiempo frente a la pantalla delante de mis hijos. No obstante, yo sé que muchas veces estoy comprando en Amazon o leyendo el blog de una amiga, pasando tiempo innecesario con mis pantallas en lugar de descansar.

Los cónyuges están especialmente dotados para señalar áreas que necesitan mejorar y, cuando le pregunté a James acerca de mi tiempo frente a la pantalla, él exclamó: “¡Siempre estás en tu computadora!”. Como resultado, estoy tratando de apagar mi computadora después de la cena. Esto me obliga a ser más productiva durante el día y garantiza que no perderé tiempo inútil en línea por la noche.

La mayoría de los adultos verifica sus aparatos varias veces por hora. Mirar pantallas es cualquier cosa menos relajante. Así que cuando fijas un límite para todos tus aparatos y los apagas a la misma hora cada noche, esto en realidad te prepara para disfrutar una mejor noche de descanso. Puedes programar no solo a tus hijos sino a ti mismo. ¿Cuánta televisión vas a ver *tú* diariamente? ¿Cuánto tiempo vas a pasar *tú* en línea?

William Powers, autor de *Hamlet's BlackBerry: A Practical Philosophy for Building a Good Life in the Digital Age*, decidió probar un sencillo experimento para recuperar la noción de un fin de semana de descanso. Su familia instituyó su propio día de reposo digital desconectando el módem de casa desde el viernes por la noche hasta el lunes por la mañana. Al principio fue increíblemente difícil para Powers, su esposa y su hijo. Vieron cuánto dependían de la conexión digital al percatarse de lo mucho que la usaban. Al cabo de dos meses de pantallas apagadas, empezó a ser más fácil. Después de cinco meses, empezaron a disfrutar realmente los beneficios.

—Apartamos nuestras mentes de las pantallas donde habían estado clavadas. Estábamos realmente presentes para el otro y nadie más, y todos pudimos sentirlo —

escribe Powers—. Se sentía un cambio en nuestra mente, una transición a una forma de pensar más calmada y relajada, menos agitada. Podíamos *estar* en un solo lugar, haciendo una cosa, y disfrutarla... Los medios digitales permiten almacenar todo para un uso posterior; solo estaba un poco más lejos. La idea de que podíamos de ese modo distanciarnos del resto del mundo y de la parte agitada de nuestra vida nos hizo sentir que teníamos el control, sutil pero eficazmente. Fue un recordatorio de que dependía de nosotros tomar distancia”.[\[5\]](#)

Yo (Gary) publiqué en mi página de Facebook una pregunta acerca de cómo crear más distancia entre nosotros y nuestros aparatos digitales. He aquí algunas respuestas:

- En nuestra puerta de entrada hemos puesto un aviso que dice: “A menos que estés esperando una llamada de Dios, del Papa o del Presidente, por favor, deposita aquí tu aparato para que podamos aprovechar al máximo nuestro tiempo juntos”.
- Los desconectamos desde el instante que llegamos a casa hasta que nos levantamos por la mañana.
- Trata de abstenerte de aparatos en casa un par de días a la semana y observa cuán relajado y descansado te sientes. Disfruta del aire libre los otros días. ¡Eso es felicidad verdadera!
- El dispositivo inalámbrico tiene un temporizador que lo apaga por la noche.

Hay muchas maneras de acomodar un día de reposo digital a tus necesidades y a las de tu familia. Cuando te apartas del ruido de la pantalla, puedes sintonizarte mejor con el corazón de tus hijos.

Reglas para los padres

En una columna de consejería del *Wall Street Journal*, un padre preguntó:

Querido Dan:

Pierdo más o menos dos horas diarias jugando tonterías en mi iPhone. Parece algo inocente, pero en realidad me hace perder concentración en el trabajo y me roba tiempo que debería pasar con mi esposa y mis hijos. ¿Tienes alguna idea de cómo puedo romper este mal hábito?

Esta es la respuesta del columnista Dan Ariely:

Una manera de romper malos hábitos es crear reglas. Cuando empiezas una dieta, por ejemplo, puedes imponerte la regla de “No tomaré bebidas azucaradas”. Pero, para que funcionen, las reglas deben ser claras y bien definidas. En tu caso, podrías decidir que a partir de ahora no jugarás en el iPhone entre las 6 a.m. y las 9 p.m. Y, para ayudarte a cumplir la regla, tus seres queridos deben saberlo. También podrías prohibir juegos durante la semana o el horario de trabajo. Buena suerte.[\[6\]](#)

Las reglas digitales no solo son buenas para los niños, sino también para los padres. Crea reglas específicas acerca de límites de tiempo, contenidos permitidos y excepciones. Entendemos que no es fácil implementar nuevas reglas. De hecho, puesto que tantos

adultos no pueden controlar por sí mismos su uso de Internet, existen programas que registran y reportan la actividad digital, bloquean sitios web que distraen, y programan alarmas cuando los usuarios han excedido el tiempo permitido. Rendir cuentas al cónyuge o a un amigo también funciona cuando ambas partes saben qué pedir y reportar, y cuando han establecido recompensas y consecuencias.

Cuando crees nuevas reglas digitales en casa para ti mismo, usa un lenguaje positivo. No hagas énfasis en el hecho de *desconectarse*, como si estuvieras perdiendo algo. Enfócate más bien en cómo vas a *conectarte*. Piensa acerca de los beneficios que obtendrás al conectarte más con tu familia y descansar de la tecnología. Acostúmbrate a soltar tu teléfono o a apartar la mirada de la computadora cuando algún miembro de la familia te habla. El contacto visual es la base para la empatía entre los miembros de la familia. En un mundo tecnológico debes luchar por mantener esas conexiones emocionales vivas y saludables.

Jody (amiga de Arlene), madre de cuatro hijos, se dio cuenta de que necesitaba cambiar las reglas del uso de las pantallas en su casa, no solo por sus hijos sino por ella misma. Ella decidió probar una “desintoxicación digital” durante unos días, y sacó las siguientes conclusiones:

Aun después de un día, los niños estaban más tranquilos y dispuestos a sostener conversaciones amables entre ellos. El impulso por Minecraft, My Little Pony, YouTube, Google y demás, estaba anulando su capacidad para ser empáticos con el otro. Para ser sincera, yo misma lucho con lo mismo. Casi desearía lanzar mi teléfono por la ventana porque será irresistible revisar mi correo o sacar ideas que nunca se me ocurrirán en Pinterest, o en Facebook o Instagram. Esto solo me vuelve desatenta e improductiva, lo cual es todo lo contrario a lo que debo hacer. Puede ser una gran trampa, y no quiero que mis hijos me recuerden como una persona desenfocada.

¿Qué parámetros digitales te ayudarían a aprovechar al máximo tu tiempo frente a la pantalla? ¿Días de descanso en los cuales haces una pausa de pantallas? ¿Una hora límite en la noche? ¿Un contenedor donde guardar tu teléfono durante las comidas? Cada persona es diferente, así que puedes diseñar un plan que se ajuste a la agenda y las prioridades de tu familia. Sin embargo, fija parámetros específicos o te arriesgarás a desperdiciar horas preciosas en línea cuando podrías estar creando vínculos permanentes con tu pareja o tus hijos.

Si estás casado, recuerda que tus hijos prestan mucha atención a la manera en cómo tú y tu cónyuge se tratan en términos del uso de la tecnología. ¿Están ambos ocupados con las pantallas o hablan, ríen y se abrazan? ¿Contestas el teléfono aun cuando estás en medio de una conversación importante? Si tu teléfono es más importante que tu pareja en términos de tiempo y atención, hay algo que está mal.

En ocasiones, las parejas casadas no están de acuerdo en las reglas sobre la pantalla para ellos mismos o para sus hijos. Este es un problema común no solamente en el tema de la tecnología sino en muchos otros aspectos de la vida. Dos personas no están siempre

de acuerdo. Un esposo y una esposa tienen que escucharse mutuamente con empatía y tratar de entender el trasfondo de su pareja. Afírmense mutuamente y digan: “Escucho lo que dices. ¿Podemos buscar un acuerdo en un punto medio?”.

Tal vez uno piensa que tres horas es un buen límite para el tiempo frente a la pantalla, y el otro piensa que dos horas es suficiente. Entonces pueden llegar a un acuerdo de dos horas y media de pantalla. Busquen reglas con las cuales ambos puedan vivir y puedan hacer cumplir, en lugar de convertir el tiempo frente a la pantalla en un campo de batalla. Si no aprendes a resolver los conflictos en tu matrimonio, tus hijos van a tener dificultades resolviendo conflictos en el futuro. Es extremadamente importante que los hijos vean a sus padres de acuerdo en el tiempo frente a la pantalla y otros temas.

Despídete del niño electrónico

Por último, puede que estés dispuesto a hacer cambios en tu uso personal de la pantalla, pero no para renunciar a los aparatos como niños de tus hijos. Neil, padre de dos niños de dos y cuatro años, depende de la televisión para entretener a los niños cuando él llega a casa. Su esposa trabaja por las noches, y él necesita tiempo para relajarse y preparar la cena después de un día de mucho trabajo. “Cuando los niños están frente al televisor, están callados y tranquilos. Debo confesar que es una gran niñera cuando necesitas una”.

Obviamente, resulta más fácil dejar a tus hijos mirar televisión durante horas en lugar de proponerles actividades alternativas o supervisar su comportamiento. Pero el camino fácil no es siempre el mejor. ¿Qué resultados hay cuando se confía el cuidado de los hijos a una niñera electrónica comparados con el cuidado de un padre con iniciativa? Lo que hacen tus hijos en sus primeros dieciocho años de vida es determinante para su desarrollo hasta la vida adulta. Tu inversión como padre pagará grandes dividendos en la vida de tu hijo, especialmente en las edades entre los dieciocho y los treinta y cinco.

Comprendemos a los padres que hacen su mayor esfuerzo y toman la vía del menor esfuerzo por desesperación. Sin embargo, hay demasiadas familias tomando el camino fácil de la dependencia digital y los resultados en la sociedad serán negativos. Hay demasiados adolescentes deprimidos, activos sexualmente, adictos a sustancias y rebeldes a la autoridad. Como padres tienen que tomar la determinación en sus corazones de evitar los efectos negativos del tiempo frente a la pantalla y las niñeras electrónicas.

Empieza con un examen sincero de cómo usas las pantallas en tu propia vida y con tus hijos. Los padres que verifican constantemente sus teléfonos y tabletas delante de sus hijos están llevando a sus hijos a usar excesivamente las pantallas. Tienes en tus manos la oportunidad privilegiada de enseñar a tu hijo cómo controlar su tiempo frente a la pantalla, aprendiendo tú mismo a controlarte.

- [1]. James Fallows, “Linda Stone on Maintaining Focus in a Maddeningly Distractive World”, *Atlantic*, 23 de mayo de 2013, www.theatlantic.com.
- [2]. Dallas Theological Seminary, “Howard Hendricks Tribute”, febrero de 2013, www.dts.edu.
- [3]. Beth Teitell, “Dad, Can You Put Away the Laptop?”, *Boston Globe*, 8 de marzo de 2012, www.boston.com.
- [4]. Beth Kassab, “Are You Addicted to Your Smartphone?”, *Orlando Sentinel*, 25 de noviembre de 2013, <http://articles.orlandosentinel.com>.
- [5]. William Powers, *Hamlet's BlackBerry: A Practical Philosophy for Building a Good Life in the Digital Age* (Nueva York: Harper, 2010), pp. 228-29, 230-31.
- [6]. Dan Ariely, “Ask Ariely: On Pointless Gaming, Topics and Teachers, and Getting Over It”, *Wall Street Journal*, 23 de noviembre de 2013, <http://danariely.com>.

Conclusión

Historia de dos hogares

Jill y Elena crecieron como vecinas. Con pocos meses de diferencia de edad, pasaron un sinnúmero de horas jugando fuera, montando en bicicletas y patinetes, saltando a la cuerda e inventando juegos. Pero, después de que Jill recibió una tableta cuando cumplió siete años, empezó a jugar más con videojuegos y menos fuera de casa. En cuestión de meses, Jill parecía una niña completamente diferente.

Elena siguió llamando a la puerta, pero la respuesta era siempre la misma.

—Lo siento, Jill está ocupada con un juego en este momento. Tal vez salga a jugar más tarde.

Pero ese “más tarde” nunca llegó.

Aunque la mamá de Jill bromeaba acerca de perder a su hija por cuenta de los videojuegos, en realidad estaba preocupada. Ella sabía que la infancia de una niña no consistía en pasar cuatro o cinco horas diarias pegada a una tableta, adicta a los videojuegos. Había intentado frenar a Jill, pero ella gritaba y golpeaba la mesa con puños, exigiendo que le devolvieran la tableta. Su mamá no sabía qué hacer. No tenía la fortaleza para enfrentarse siempre a Jill.

Al otro lado de la calle, Elena tenía un límite de treinta minutos de pantalla en sitios educativos el fin de semana, y dos noches durante la semana cuando no tenía entrenamiento de fútbol. Elena encontró a otros niños en el vecindario con quienes jugar. Aunque era de trato fácil y hacía amigos rápidamente, extrañaba jugar con Jill. Las pantallas no jugaban un papel importante en su vida, y no podía entender por qué Jill se quedaba en casa los fines de semana.

La historia de estos dos hogares se está escribiendo ahora mismo. ¿En qué clase de adultos convertirá la tecnología a Jill y a Elena? Estas dos niñas del mismo vecindario se dirigen a lugares muy diferentes.

¿Quién está al mando del castillo?

Hay un artículo favorito acerca del cual a mi esposo James le encanta hablar con todo padre dispuesto a escuchar. Fue publicado en el *Wall Street Journal* y se titula “Un paseo en el laboratorio itinerante de ideas de papá”. En el artículo, el autor compara el viaje en auto de antaño con el viaje en auto de hoy:

En la generación de mi padre, el auto de un hombre era su castillo. Y sus hijos eran su audiencia cautiva. Escuchábamos su música. Respondíamos sus preguntas...

Ahora tengo mis propios hijos, pero no conduzco un laboratorio de ideas. Conduzco, pero sin ideas. Es una minivan, pero nada tiene de mini. Yo la llamo mi Megavan, o más bien los niños la llaman su Megavan. Como ve, ellos creen que es su auto, no el mío. Y no se equivocan.[\[1\]](#)

James decidió hace mucho tiempo que no quería estar atrapado en su minivan con dibujos animados infantiles y una lista interminable de canciones con rima. Él recuperaría su auto. La música infantil fue reemplazada por conversaciones y biografías en audiolibro. La camioneta familiar se transformó en una universidad sobre ruedas, donde el papá volvía a gobernar como rey del castillo. Escuchar o no material educativo no es el objetivo, sino escuchar lo que quieres porque es *tu* auto, no el auto de tu hijo. Es hora de recuperar tu auto, al igual que tu casa de manos de la tecnología indeseable.

Eres el padre o la madre que está al volante y que decide la dirección hacia la cual se dirige tu familia. Si tomas el camino menos frecuentado, vas contracorriente en este mundo tecnológico. Puede que tu hijo no tenga un teléfono celular como sus contemporáneos. Puede que tu hijo no sepa cómo jugar el videojuego del que todo el mundo habla. Puede que tu hija no entienda las referencias de la cultura popular.

Sin embargo, ¿qué ganancia obtiene tu hijo al reducir la influencia de las pantallas sobre su vida? Libertad de la adicción, fuertes relaciones familiares, empatía, razonamiento crítico y paciencia, entre otras que se pueden citar. La superautopista del entretenimiento digital puede ser más popular y cómoda, pero el tiempo frente a la pantalla no produce el carácter ni la calidad en las relaciones que la mayoría de los padres desean para sus hijos.

Cuando mis hijos eran pequeños (habla Gary), establecimos la regla de no exceder treinta minutos de televisión al día. Eso fue hace mucho tiempo, y el uso de las pantallas no era tan habitual en el hogar. No obstante, ese tiempo límite de televisión fue definitivo, porque mis hijos hubieran podido ver horas diarias si mi esposa Karolyn y yo no hubiéramos tenido un plan.

Los mismos principios que guiaron nuestra familia hace décadas siguen siendo verdaderos hoy. La familia de antaño con vínculos fuertes puede ser tu realidad en esta era digital. Cuando tienes un propósito y un plan, el tiempo frente a la pantalla puede ser una manera maravillosa de acercar a tu familia. Pero si se deja como la actividad por defecto, la tecnología robará a tu familia, siempre que se lo permitas, tiempo de calidad y recuerdos compartidos.

Entonces, ¿qué clase de hogar vas a crear? ¿Un hogar centrado en las pantallas o un hogar centrado en las personas? Si tienes este último, serás completamente diferente del hogar promedio que da prioridad a las pantallas. Tu hogar será como un castillo en una colina, que dará luz no solamente a tus hijos sino también a tu mundo.

[\[1\]](#). Dan Zevin, “A Ride in Dad’s Traveling Think Tank”, *Wall Street Journal*, 16 de julio de 2012.

Desarrollo social por edades y etapas

Niños pequeños

- Habla con frases completas de tres a cinco palabras
- Sigue instrucciones sencillas
- Disfruta en ayudar con las tareas domésticas
- No coopera ni comparte con facilidad
- Empieza a percibir el ánimo y los sentimientos de otros

Preescolares

- Usa un vocabulario de unas 1.500 palabras
- Habla en frases relativamente complejas
- Respetar turnos, comparte y coopera
- Puede expresar verbalmente la ira en lugar de físicamente
- Le gusta imitar y disfrazarse para jugar
- Imita a los adultos y busca elogio
- Los amigos cobran mayor importancia

Escuela elemental: hasta el tercer grado

- Se vuelve consciente de sus propias emociones y puede sentir empatía por otros
- Usa interacciones cara a cara para entender lo que otros sienten
- Es capaz de leer señales no verbales
- Es más cooperativo y afectuoso
- Siente curiosidad por otros y muestra deseos de hacer amigos
- Puede diferenciar entre necesidades y deseos
- Orientado a la familia
- Busca la aprobación de padres y adultos

Escuela elemental: cuarto a sexto grado

- Elige jugar con otros niños del mismo sexo
- Más propenso a cambios de humor
- Es influenciado por los compañeros
- Es leal a grupos y clubes
- Le gusta usar lenguajes en código
- Desarrolla habilidades de toma de decisiones
- Necesita participar bajo la supervisión de adultos responsables

Test: ¿Pasa tu hijo demasiado tiempo frente a la pantalla?

Estas sencillas preguntas pueden ayudar a determinar si el tiempo frente a la pantalla perjudica la salud general de tu hijo. Asigna una puntuación a cada pregunta conforme a la siguiente calificación:

0 = Nunca o casi nunca

1 = Poco frecuente

2 = Muy frecuente

3 = Siempre

- ☐ Tu hijo se enoja cuando le pides que deje su actividad en una pantalla para cenar o para cambiar de actividad.
- ☐ Tu hijo te pide comprar un aparato electrónico (i.e. un *iPod*) después de que le has dicho no.
- ☐ Tu hijo tiene dificultades para terminar sus tareas porque está ocupado viendo televisión o entretenido con videojuegos.
- ☐ Tu hijo rehúsa a ayudar en las tareas de casa y prefiere más bien jugar con pantallas.
- ☐ Tu hijo pide videojuegos y otras actividades relacionadas con las pantallas después de que le has dicho que no.
- ☐ Tu hijo no tiene sesenta minutos de actividad física diaria.
- ☐ Tu hijo no hace contacto visual frecuente con otras personas en casa.
- ☐ Tu hijo prefiere videojuegos en lugar de salir a jugar con amigos.
- ☐ Tu hijo no disfruta realmente nada que no tenga que ver con pantallas.
- ☐ Si has limitado el uso de las pantallas un día, tu hijo se vuelve irritable y quejumbroso.

Si tu hijo puntúa:

10 o menos: Parece que tu hijo no pasa demasiado tiempo frente a la pantalla. Parece que es capaz de ejercer autocontrol y respetar límites apropiados.

11-20: Tal vez tu hijo depende demasiado de las pantallas. Es conveniente monitorear más el tiempo frente a la pantalla y estar atento a las señales de dependencia de las pantallas.

21-30: Es posible que tu hijo sea adicto a las pantallas. Sería conveniente que buscaras el consejo de un pastor, padre o consejero a quien respetas.

Busca estos y otros recursos útiles (solo disponibles en inglés) en www.5lovelanguages.com.

Drills for Grown-Up Social Success [Ejercicios para el éxito social de los jóvenes], seis escenarios interactivos que te ayudarán a incentivar la confianza de tu hijo en la etiqueta y la interacción social.

25 Common Courtesies for Kids [25 Normas de etiqueta para niños], una breve lista para ayudarte a definir las metas y las expectativas de comportamiento para tu hijo.

The Love Languages Mystery Game [El juego de misterio de los lenguajes del amor] te ayuda a determinar cuál es el principal lenguaje del amor de tu hijo.

50 Table Talk Questions for Your Family [50 Preguntas para iniciar conversaciones con tu familia en la mesa], una guía para iniciar conversaciones familiares novedosas y dinámicas durante las comidas.

Preguntas para discusión en grupo

Introducción: Recupera tu hogar

1. ¿La tecnología acerca a tu familia o la separa?
2. ¿Qué esperas aprender de este libro?
3. ¿Qué te preocupa del uso que da tu hijo a las pantallas?
4. Habla acerca de la diferencia entre las buenas intenciones y la acción.

Capítulo 1: Tiempo frente a la pantalla: ¿Demasiado tiempo? ¿Demasiado pronto?

1. ¿Cómo pasaste tu tiempo libre cuando eras niño?
2. ¿Qué edades tienen tus hijos y cuánto tiempo pasan frente a la pantalla en promedio diariamente? ¿Qué hacen o qué ven en las pantallas?
3. ¿Qué opinas acerca de permitir que tu hijo tenga un televisor en su habitación?
4. ¿Cuáles son algunas actividades que han reemplazado exitosamente el tiempo frente a la pantalla?
5. Explica tu reacción frente a la siguiente estadística: “Los niños estadounidenses entre los ocho y dieciocho años pasan más de siete horas diarias mirando un videojuego, una computadora, un teléfono celular o la televisión”.
6. ¿Tienes en este momento normas para el uso de aparatos en tu casa? Si es así, ¿cuáles son? Si no, ¿te gustaría establecer algunas normas mientras lees este libro?
7. ¿Has conocido a alguien como Michael, el joven de secundaria que solo jugó videojuegos durante su fiesta de graduación? ¿Cómo sirve el caso de Michael como advertencia?
8. ¿Cómo enseñas a tus hijos la diferencia entre contenido apropiado e inapropiado? Presenta un ejemplo reciente.

Capítulo 2: Las cinco habilidades de los niños sociables

1. ¿Estás de acuerdo con que los niños de generaciones pasadas eran más respetuosos hacia los padres y adultos? ¿Qué papel crees que ha jugado la tecnología en este cambio?
2. En la página 31 dice: “La tecnología entrena a los niños a buscar lo que necesitan a la velocidad de la luz. El arte de la paciencia se ha perdido”. ¿Te parece que esto es cierto respecto a tus hijos? Si es así, da un ejemplo de cuando tu hijo fue impaciente.
3. De las cinco habilidades (manifestar afecto, expresar gratitud, controlar la ira, disculparse y concentrarse), ¿en cuáles necesita mejorar tu hijo?
4. Habla acerca de las comidas en familia. ¿Cuántas veces comen juntos como familia en una semana típica? ¿Conversan bastante durante la comida? ¿Quién

habla más? ¿Contestas llamadas telefónicas durante las comidas? ¿Está la televisión encendida? ¿Comen con calma o de prisa?

5. ¿Tiene tu hijo una cuenta de correo electrónico? Si es así, ¿has establecido parámetros para su uso? Para padres de niños pequeños: ¿A qué edad piensas que es provechoso para un niño tener correo electrónico?

Capítulo 3: La habilidad de manifestar afecto

1. ¿Cómo te expresa afecto tu hijo? ¿Cómo le expresas afecto a él?
2. ¿Tu hijo tiene que competir con tu teléfono o computadora para recibir tu atención? ¿Cómo?
3. ¿Ha manifestado menos afecto algún miembro de tu familia (o tú) después de recibir un aparato digital como una tableta, un teléfono o un videojuego?
4. Relata una historia exitosa de cómo pudiste dejar tus aparatos para estar presente “al cien por cien” para tu hijo (o viceversa, cuando tu hijo dejó su aparato para estar contigo).
5. ¿Qué piensas acerca del uso de las pantallas cuando tu hijo visita a otros amigos para jugar?
6. ¿Cuánto usa tu hijo las redes sociales? ¿Cómo crees que estas pueden ser provechosas o perjudiciales cuando tu hijo busca la aprobación de otros?
7. ¿Tu hijo usa o mira videojuegos violentos? Si es así, ¿cómo ha afectado esto su empatía hacia otros?
8. ¿Cómo calificas a tu hijo en términos de contacto visual? ¿Te ofrece contacto visual sin problema?
9. ¿Cómo demuestra el contacto visual afecto hacia otra persona?
10. ¿Qué puedes mejorar para manifestar el afecto a tu hijo?

Capítulo 4: La habilidad de expresar gratitud

1. ¿Sientes que tu hijo agradece lo que tú haces por él como padre o madre?
2. ¿Necesitas recordar a tu hijo que diga “gracias” o lo hace por iniciativa propia?
3. Da un ejemplo de cuando enseñaste a tu hijo una lección de gratitud.
4. ¿Cómo te sientes cuando tu hijo recibe un regalo pero no parece agradecido?
5. ¿Qué respondes a tu hijo cuando dice: “Pero todo el mundo tiene uno”?
6. ¿Qué valor tiene obligar a tus hijos a esperar algo que quieren en lugar de darles inmediatamente lo que desean?
7. ¿Tu hijo te ha expresado gratitud de forma conmovedora? Habla acerca de ese recuerdo con el grupo.
8. Mira las *10 formas de cultivar, sin pantallas, un corazón agradecido en tu hijo*, que se encuentra en la página 59. ¿Cuál quisieras probar con tu familia?
9. ¿De qué manera te ha ayudado como adulto a ser agradecido para tener mejor relaciones con otros?

Capítulo 5: La habilidad de controlar la ira

1. ¿Tiene problemas tu hijo para controlar su ira?
2. Cuando tu hijo se enoja, ¿procuras distraerlo?
3. Si tu hijo maneja la ira igual que tú, ¿eso te agrada? Si no, ¿qué puedes hacer para mejorar en este aspecto del manejo de la ira con tus hijos?
4. Haz una lluvia de ideas de algunos escenarios que puedes recrear en juegos de roles con tus hijos para ayudarles a practicar el control de la ira. Algunos pueden ser: ¿Qué harías si un niño te quita un juguete que estás usando? ¿Qué harías si otro niño te insulta?
5. Piensa en la última vez que te enojaste con tu hijo o viceversa. ¿Qué sucedió? ¿Qué hiciste bien? ¿Qué podrías cambiar la próxima vez?
6. ¿Tiene tu hijo un problema con explosiones frecuentes de ira? ¿Cuál crees que es la raíz del enojo de tu hijo?
7. Examina los videojuegos de tu hijo. ¿Promueven algún tipo de conducta agresiva?
8. ¿Ha estado alguna vez involucrado tu hijo con acoso cibernético?
9. ¿Hay algo por lo cual necesitas disculparte con tu hijo? (Puedes tomar como punto de referencia los *Diálogos provechosos con tu hijo enojado* que se encuentran en las páginas 78-79).

Capítulo 6: La habilidad de disculparse

1. ¿Has mostrado a tu hijo cómo disculparse (ya sea disculpándote con él o permitiéndole observar cómo te disculpas con alguien)? ¿Qué sucedió?
2. ¿Acepta tu hijo fácilmente su responsabilidad en una ofensa o tiende a culpar a otras personas o circunstancias?
3. Cita un ejemplo de una regla clara en tu hogar y de su consecuencia en caso de incumplimiento.
4. ¿Alguna vez has observado cómo las amistades de tu hijo se deterioran o terminan porque alguien no se disculpó? ¿Alguna vez has tenido una experiencia similar?
5. A fin de preparar a tu hijo para enseñarle los cinco lenguajes de la disculpa, practica el juego de roles con las siguientes frases:
“Lo siento”.
“Me equivoqué”.
“¿Qué puedo hacer para enmendar mi error?”.
“Trataré de no volver a hacerlo”.
“Por favor, ¿me perdonas?”.
6. Di si estás o no de acuerdo con la siguiente declaración: “No quiero disculparme con mis hijos porque van a perderme respeto”. Explica tu opinión.

7. Repasa la lista de *Qué no decir cuando te disculpas con tu hijo* que se encuentra en la página 91. ¿Qué frases has usado en la crianza de tus hijos?

Capítulo 7: La habilidad de concentrarse

1. ¿De qué modo ha afectado el tiempo frente a la pantalla la capacidad de tu hijo para concentrarse?
2. ¿Tiene tu hijo alguna dificultad para poner atención en la escuela, la iglesia o en otros lugares donde se requiere que escuche?
3. ¿Es tu hijo capaz de sentarse quieto?
4. ¿Has observado si tu hijo pasa de una actividad a otra en lugar de terminar la tarea que tiene en sus manos? Da un ejemplo.
5. Habla acerca de los hábitos de lectura de tu hijo. ¿Qué puedes hacer para incrementar el tiempo que pasa leyendo, aprendiendo vocabulario y evaluando su comprensión de lectura?
6. ¿Qué has hecho para animar a tu hijo a leer más?
7. Si tu hijo tiene problemas de TDAH, ¿cuáles son algunas estrategias que puedes implementar para ayudarlo a usar la pantalla de forma constructiva?
8. ¿Por qué la multitarea puede ser peligrosa para tu hijo?
9. ¿Tienes algunos consejos para hacer tareas? (mira las páginas 105-106 si necesitas algunas ideas).
10. A diario, ¿tu hijo cuánto tiempo juega con algo que no tenga que ver con pantallas?

Capítulo 8: El tiempo frente a la pantalla y la timidez

1. Solo porque un niño es callado no significa que sea tímido. Considera la siguiente declaración para entender mejor a tu hijo: “Cuando un niño oye una y otra vez que es tímido, esto le da una excusa para descuidar las habilidades sociales. Un niño puede decir ‘es que soy tímido’ como pretexto para desatender la cordialidad y las conversaciones. Para algunos niños resulta cómodo ser tímido”.
2. Si tu hijo está entretenido con un videojuego y tú regresas del trabajo, ¿hace una pausa para saludarte?
3. ¿Cómo has ayudado a tu hijo a vencer la ansiedad de conocer personas nuevas?
4. Busca los escenarios para practicar en las páginas 114-115. ¿Cuál te gustaría practicar con tu hijo?
5. ¿Qué palabras de aliento puedes dar a tu hijo que tiene problemas de timidez?
6. ¿Ha sufrido tu hijo rechazo y acoso? ¿Hablaste al respecto cuando esto sucedió?
7. ¿Tiene tu hijo el peso adecuado? ¿Qué puedes hacer para promover una mejor nutrición y el ejercicio?

Capítulo 9: El tiempo frente a la pantalla y el cerebro

1. ¿Qué piensas cuando ves los ojos de tu hijo pegados a una pantalla?
2. Si tu hijo crece con pantallas desde preescolar y la escuela elemental, ¿cómo afecta esto su cerebro?
3. ¿Cómo amenaza el exceso de tiempo frente a la pantalla el desarrollo de habilidades como leer, escribir y poder concentrarse por largos períodos de tiempo?
4. ¿Qué beneficios tiene el uso de las pantallas para el cerebro? ¿Compensan esos beneficios las desventajas?
5. Si tu hijo sigue la norma, escribirá en su adolescencia un promedio de 3.400 mensajes de texto al mes. ¿Cómo crees que afectará esta práctica su cerebro en el futuro?
6. ¿Crees que el tiempo que pasa tu hijo frente a la pantalla le produce una sobredosis de placer?
7. ¿Te preocupa que tu hijo se vuelva adicto a las pantallas en el futuro? Si es así, ¿qué pasos vas a dar para garantizar su seguridad?
8. Si el cerebro de tu hijo es flexible y se moldea diariamente, ¿es su tiempo frente a la pantalla beneficioso o perjudicial para el desarrollo de su cerebro?
9. El neurocirujano Ben Carson dijo: “No permitas que nadie te convierta en esclavo. Eres un esclavo si dejas que los medios te digan que los deportes y el entretenimiento son más importantes que desarrollar tu cerebro”. ¿Qué puedes hacer para promover el desarrollo cerebral de tu hijo?

Capítulo 10: El tiempo frente a la pantalla y los lenguajes del amor

1. Contacto físico: ¿Tienes contacto físico a diario con tu hijo por medio de abrazos, palmadas de felicitación, sentarte a su lado, jugar a la lucha, etcétera?
2. Palabras de afirmación: ¿Cuándo fue la última vez que elogiaste a tu hijo por algo específico? ¿Qué dijiste?
3. Tiempo de calidad: ¿Cómo puedes organizar tu jornada para tener tiempo de calidad con tu hijo y aun así cumplir con tu trabajo?
4. Regalos: ¿Le preocupa a tu hijo las cosas materiales? ¿Te ruega que le consigas un aparato electrónico como una tableta o videojuego?
5. Actos de servicio: ¿Cuáles son algunos actos de servicio que haces diariamente por tus hijos?
6. ¿Cuál crees que es el principal lenguaje del amor de tu hijo, o los dos principales?
7. ¿Cómo puedes hablar hoy en ese lenguaje a tu hijo?

Capítulo 11: El tiempo frente a la pantalla y la seguridad

1. ¿Has tenido alguna experiencia con acoso cibernético o conoces a alguien que la haya tenido?
2. Comenta tu plan para tratar el tema de la pornografía con tu hijo en la edad

apropiada. ¿Qué crees que es importante decir? ¿Cómo puedes supervisar mejor los aparatos de tu hijo?

3. ¿Has enseñado a tu hijo el valor de la privacidad y cómo no debe divulgar información personal en línea? ¿Cómo puedes comunicar la importancia de esto de tal modo que él entienda?
4. ¿El tiempo que pasa tu hijo frente a la pantalla promueve el aprendizaje y los valores?
5. ¿Usas un filtro de Internet o planeas usar uno en el futuro?
6. ¿Cuál podría ser una buena edad para que tu hijo tenga un teléfono celular? Describe por qué.
7. ¿Has hecho el “Compromiso familiar de seguridad para el uso de pantallas” (de la página 162) con tus hijos que ya tienen la edad para comprender?

Capítulo 12: El tiempo frente a la pantalla y la autoridad de los padres

1. ¿Necesitas “recuperar tu hogar” de manos de niños que quieren mandar y desafiar tus límites?
2. ¿Te cuesta trabajo supervisar el uso de la computadora de tu hijo porque no entiendes los programas que usa?
3. Si quieres que tu hijo reduzca el tiempo que pasa frente a la pantalla, ¿te sientes confiado en hacer esos cambios o temes la resistencia de tu hijo?
4. ¿Es más importante agradar a tu hijo o que tu hijo te respete?
5. ¿Hay zonas sin aparatos en tu casa (i.e. una habitación sin pantallas) o tiempo libre en tu agenda (i.e. apagar los aparatos durante ciertas horas)? Si es así, ¿cómo ha beneficiado esto a tu familia?
6. Si has dado demasiados privilegios a tu hijo o muy poca supervisión de su tiempo frente a la pantalla, ¿qué vas a hacer ahora al respecto?
7. Pregunta para abuelos: ¿Cuáles son sus frustraciones respecto a las pantallas y los nietos? ¿Cuáles son las normas que les gustaría tener en su casa cuando los nietos los visitan?

Capítulo 13: El tiempo frente a la pantalla y las familias monoparentales

1. ¿Cuáles son algunos desafíos particulares que enfrentas como madre o padre solteros?
2. Determina si tu hijo tiene uno de los siguientes problemas: obesidad, sueño desordenado, problemas de comportamiento, malas calificaciones, agresividad. Si la respuesta es positiva a alguno de estos, ¿crees que el tiempo frente a la pantalla es un factor que contribuye al problema?
3. ¿A qué hora se acuesta tu hijo? ¿Es lo suficientemente temprano para darte descanso al final del día?
4. ¿Crías a tu hijo con tu ex cónyuge? En cuanto al uso de las pantallas, ¿existen

normas para tu hijo que son diferentes en cada casa? Si es así, ¿cómo pueden trabajar en equipo para brindar parámetros más acordes?

5. ¿Te gustaría probar alguna clase de ayuno tecnológico como el ejemplo del padre en la página 181? ¿Qué piensas que podría funcionar para ti y para tus hijos?
6. ¿Qué obstáculos enfrentas cada día para llenar el tanque de amor de tu hijo?
7. ¿Cuentas con una comunidad de personas que se interesan por tu familia y te apoyan como padre o madre?
8. ¿Cuáles son algunas formas constructivas en las que puedes buscar el apoyo de otros si no cuentas con uno en este momento?

Capítulo 14: Tú y el tiempo frente a la pantalla

1. Di si estás de acuerdo con esta afirmación: “Creo que el daño más grave del mundo digital es la propia dependencia de los padres a los medios digitales porque esto se convertirá en dependencia para sus hijos”.
2. ¿Sabe tu hijo que es más importante para ti pasar tiempo con él que actualizarte en redes sociales o responder correos electrónicos?
3. Describe tu uso de los aparatos electrónicos en un día normal. ¿Te agradaría que tu hijo llegara un día a hacer exactamente lo que tú haces en términos del uso de la pantalla?
4. Aparte de tus horas de trabajo, ¿te sientes cómodo desconectándote en ciertos momentos de la tecnología y notificando que no estás disponible por teléfono ni correo electrónico?
5. Si estuvieras perdido en algún lugar sin conexión digital por una semana, ¿te sentirías aliviado, indiferente o completamente estresado?
6. ¿Cuándo apagas tu teléfono?
7. ¿Cuáles son algunos logros tuyos para limitar tu tiempo personal frente a la pantalla y disfrutar más tiempo con tu familia?
8. ¿Qué clase de “día de descanso digital” te gustaría crear en tu familia?
9. ¿Estás listo para renunciar a la niñera digital? ¿Cómo puedes ser más participativo como padre o madre y menos dependiente de videojuegos y espectáculos televisivos para ocupar a tu hijo?

Conclusión: Historia de dos hogares

1. Describe tu viaje típico en el auto familiar. ¿Alguien usa audífonos? ¿Se permiten películas? ¿Hay conversaciones?
2. ¿Cómo ha cambiado tu manera de pensar acerca de las pantallas después de leer este libro?
3. ¿Cuál ha sido un aspecto especialmente importante y relevante para tu familia?
4. ¿Qué cambios en el uso de las pantallas has implementado o planeas implementar?

5. ¿Ha resistido tu hijo algunos cambios? Si es así, ¿cómo lo has manejado?
6. ¿Qué resultados positivos experimentará tu familia si perseveras e insistes en hacer cumplir un plan sabio de uso de los medios electrónicos?

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

Realización ePub: produccioneditorial.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

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



NUESTRA VISIÓN

Maximizar el efecto de recursos cristianos de calidad que transforman vidas.

NUESTRA MISIÓN

Desarrollar y distribuir productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

NUESTROS VALORES

Nuestros valores se encuentran fundamentados en la Biblia, fuente de toda verdad para hoy y para siempre. Nosotros ponemos en práctica estas verdades bíblicas como fundamento para las decisiones, normas y productos de nuestra compañía.

Valoramos la excelencia y la calidad
Valoramos la integridad y la confianza
Valoramos el mérito y la dignidad de los individuos
y las relaciones
Valoramos el servicio
Valoramos la administración de los recursos

Para más información acerca de nuestra editorial y los productos que publicamos visite nuestra página en la red:
www.portavoz.com

Index

Cubierta	2
Portada	3
Elogios	4
Introducción: Recupera tu hogar	7
1. Tiempo frente a la pantalla: ¿Demasiado tiempo? ¿Demasiado pronto?	11
2. Las cinco habilidades de los niños sociables	21
3. La habilidad de manifestar afecto	29
4. La habilidad de expresar gratitud	38
5. La habilidad de controlar la ira	47
6. La habilidad de disculparse	56
7. La habilidad de concentrarse	65
8. El tiempo frente a la pantalla y la timidez	76
9. El tiempo frente a la pantalla y el cerebro	84
10. El tiempo frente a la pantalla y los lenguajes del amor	93
11. El tiempo frente a la pantalla y la seguridad	101
12. El tiempo frente a la pantalla y la autoridad de los padres	111
13. El tiempo frente a la pantalla y las familias monoparentales	119
14. Tú y el tiempo frente a la pantalla	127
Conclusión: Historia de dos hogares	136
Desarrollo social por edades y etapas	139
Test: ¿Pasa tu hijo demasiado tiempo frente a la pantalla?	140
Preguntas para grupos de discusión	142
Créditos	150
Libros de Gary Chapman publicados por Portavoz	151
Editorial Portavoz	152

