



Los videojuegos, «un patio de recreo» que exige control y alternativas

Los videojuegos y, en general, el mundo de internet no deben ser «el patio de recreo» diario de los más jóvenes, quienes ante el hecho de pasar más tiempo en casa como consecuencia de las restricciones sociales derivadas de la pandemia pueden pasar «del uso al abuso» de este entretenimiento virtual.

Para evitar esto, los progenitores deben fijar hábitos de «normalidad» a sus hijos, con horarios y tareas diarias, y evitar dar «carta blanca», pues la excepcionalidad de la situación en el seno del hogar puede ser mal entendida por los más jóvenes y puede repercutir a la larga en su rendimiento escolar y social.

Así lo ha expuesto, en declaraciones a Efe, el psicólogo Antonio Navarro, especialista en terapias cognitivo-conductuales y colaborador en Extremadura del Centro de Investigación y Tratamiento de Adicciones (CITA).

Formado en Intervención en adicción a las nuevas tecnologías, Navarro advierte de los posibles riesgos o peligros que conlleva el hecho de que las madres y padres «levanten el pie del acelerador» a la hora de controlar el tiempo que sus hijos pasan delante del ordenador.

Una cosa son las horas que deben estar conectados a internet para tareas educativas, y otra bien distinta son aquellas que destinan a internet y, muy especialmente, a los videojuegos. «Las primeras no son placenteras», pues se trata de una obligación educativa, pero las segundas, «mal entendidas y sin control, pueden ser a la larga perjudiciales.

Las madres y padres no deben «conceder» a sus hijos tiempos extraordinarios a los videojuegos como compensación al confinamiento parcial. Una continuidad diaria y excesiva a este tipo de juegos puede generar a la larga problemas de conducta entre los jóvenes.

Cuando se vuelva a la normalidad, según ha expuesto, puede que haya menores y adolescentes que «no entiendan» por qué ya no pueden seguir dedicando tanto tiempo a los vídeo-juegos, lo que puede transformarse en irritabilidad, ansiedad y, en los casos más graves, en síndromes de abstinencia.

«Entre el abuso y la dependencia hay una línea demasiado fina», ha advertido el psicólogo, quien, no obstante, apunta que «no todos los jóvenes son vulnerables» a este tipo de situaciones, pues cada uno tiene sus propios «factores de vulnerabilidad».

Por ello, Navarro aboga por rutinas diarias enmarcadas en «la normalidad», como fijar horarios y tareas. Levantarse y acostarse a una determinada hora, ducharse y vestirse, «no hacer los deberes con el pijama puesto», realizar actividades familiares y, sobre todo, no dar «carta blanca».