

Lo que aprendimos de este episodio: videojuegos, pantallas y crianza sin satanizar

Por **Marycarmen Aguirre**, psicoterapeuta y coconductora
El placer de ser mujer, a pesar de lo que nos contaron

En este episodio me acompañó Paula Cohen Arancibia, psicóloga clínica con formación en psicoterapia psicoanalítica infantojuvenil y magíster en psicología de la adolescencia, que trabaja todos los días con niños, adolescentes y con los papás que llegan angustiados por este tema. Lo grabé porque es una conversación que tengo desde hace años con mis amigas, y porque lo que más veo entre madres y padres no es información: es confusión. Papás enojados, niños confundidos y un péndulo entre «te lo doy» y «te lo quito» que no le enseña nada a nadie.

El punto de partida: ni prohibir ni satanizar

La tecnología nos llegó de golpe y nos dejó a los adultos con un vacío enorme de entendimiento mientras nuestros hijos ya usaban herramientas que nosotros ni conocíamos. Hoy la realidad es doble: todos lo usan, y un niño sin acceso también queda fuera; pero al mismo tiempo hay riesgo real de que una actividad así termine haciéndole daño.

La pregunta útil, entonces, no es si se lo doy o se lo quito. Es cómo se usa, cómo debería un niño aprender a gestionarlo y cómo lo acompaño yo para que lo aprenda.

Quien gestiona es el adulto

Aquí Paula fue muy clara y a mí me pareció liberador escucharlo dicho así: es muy difícil que un niño diga «ya jugué una hora, ahora me voy a la plaza». Casi imposible. Porque el juego está diseñado para no terminar nunca —siempre hay otro nivel, otro mundo, otra partida— y pedirle a un niño que corte solo es pedirle algo que no puede hacer todavía.

Por eso conviene partir con algo básico cuando se compra un dispositivo: uno se lo puede comprar, pero no es de él. El tablet, el celular o la consola vienen bajo ciertas condiciones, y esas condiciones incluyen que los papás pueden ver qué juega, con quién juega y cuánto tiempo juega. Un contrato, desde el principio. Y ojo con el autoengaño de «se lo compré para estudiar» o «lo usa para dibujar». Lo más probable es que lo use para muchas otras cosas.

La consistencia importa más que el castigo

Esta es la parte que a mí más me interesaba. Cuando el videojuego se vuelve moneda de cambio —te lo doy si te va bien, te lo quito si me enoja—, la regla deja de existir. El niño ya no aprende a gestionar: aprende a negociar y a leer el humor de sus papás. Hay días en que mamá está cansada y lo deja jugar todo el día, y días en que mamá tiene energía y se lo quita a la hora. Eso desorganiza.

Los premios y castigos funcionan bien en un grupo muy pequeño de niños, los más adaptados y reflexivos. Para la gran mayoría los resultados son volátiles. Y cuando el aparato se convierte en el objeto del castigo, empieza a valer todavía más, y la relación entre papás e hijos se vuelve una lucha de poder.

Hay algo más que hay que ordenar: el tema no es la calificación. Si el acuerdo es «haces la tarea y juegas», vas a tener un niño que hace la tarea en diez minutos y juega cinco horas. Lo que nos preocupa no es el 6 o el 7. Es su salud mental.

Lo mismo pasa con la falsa compensación: prohibir entre semana y permitir todo el fin de semana o todas las vacaciones. Es como cuidarse de lunes a viernes y el sábado comerse toda la basura junta. El fin de semana también tiene regla, quizá más flexible, pero regla.

¿Cuánto tiempo?

Sé que todos quieren el número. Para un niño sin problemas de manejo, alrededor de hora y media a dos horas al día ya es hartito: lo que dura una película, lo que dura cualquier otra actividad concentrada. Y si tu hijo hoy juega cinco o seis horas, la indicación no es cortarle de golpe a una: es bajar de a poco, de cinco a cuatro, de cuatro a tres, hasta llegar a algo sano.

Sobre los controles parentales, Paula hace una distinción que me pareció fina: sirven bastante para bloquear contenido, y bastante menos para administrar el tiempo. Cortar el internet desde afuera es eficiente en el momento y enseña poco; formas un niño que solo se detiene cuando se le apaga la luz, y de paso dañas la relación. Es más valioso —aunque cueste más y haya que subir la escalera tres veces— que él entienda que la mesa está servida y que hay que salir de ahí, queden diez mundos o queden cien.

Las señales de alerta

Hay un criterio simple para saber si un niño está gestionando bien: si le ofreces ir a la plaza o a un cumpleaños y prefiere quedarse jugando, ahí hay un problema. Un niño sano, puesto a elegir, elige el encuentro presencial.

Después vienen las señales clínicas: dificultades de atención, falta de interés, irritabilidad, aislamiento. Adolescentes que ni siquiera abren las cortinas porque les gusta jugar a oscuras, pálidos, sin amigos, con mucha resistencia a cambiar hábitos. Debajo de esa irritabilidad muchas veces hay un niño deprimido, muy vacío, usando el juego para evadirse.

Paula lo ilustró con algo que me quedó dando vueltas: de una actividad creativa siempre queda algo —un dibujo, un escrito, un cupcake que te comes—. Del juego no queda nada. Si le preguntas a un niño por la partida de hace tres días, no se acuerda. Ese contraste explica bastante sobre por qué un placer tan intenso deja tan poco.

También hay niños más vulnerables: los que tienen déficit atencional, los que tienen dificultades para socializar, los que tienen tendencias depresivas. Esos papás tienen que ser más cuidadosos.

Prevenir es más barato que corregir

La mejor estrategia empieza antes: priorizar la actividad grupal, el deporte, el baile, la pintura, la cocina, el instrumento. No como castigo ni como sustituto —«te meto a fútbol para que no juegues» le quita todo el sentido al fútbol— sino porque queremos que encuentre algo que de verdad le guste. Los niños que llegan a consulta llenos de intereses casi nunca tienen problemas con las pantallas. Y hay que dejar espacio también para aburrirse.

Dos cosas mínimas de convivencia: no se usa el teléfono mientras comemos, ni mientras vamos en el auto. Eso no es sobre pantallas, es sobre respeto a quien está enfrente.

Por último, algo que ya habíamos hablado con Paula en otro episodio: no hay que tenerle miedo al enojo de nuestros hijos. Algunas reglas los van a frustrar. Conversar no es negociar; conversar es explicar y sostener. La templanza está en poder decirlo sin entrar en la discusión y tolerar la rabia sin meterse en la pataleta. Y sí, cuando ya no resulta, se puede pedir ayuda. El camino de regreso existe, toma tiempo y no puede depender de qué tan cansada estás hoy.

Ahora te toca a ti entender cómo has construido tu vida a partir de lo que te contaron y te creíste.

Escucha el episodio completo — *Tecnología y Crianza Saludable: Estrategias y Reflexiones para Padres en la Era Digital*:
buzzsprout.com/1840939/episodes/15153572-tecnologia-y-crianza-saludable