

más allá del síntoma

Escrito por Mario R. González Torres MD



¿Por qué a los adolescentes les cuesta tanto soltar el teléfono?

Si alguna vez ha sentido que su hijo adolescente “no puede soltar el teléfono”, probablemente hay más detrás de ese comportamiento que falta de voluntad. Las redes sociales están diseñadas para captar nuestra atención mediante notificaciones, “me gusta” y contenido nuevo que aparece de forma impredecible.

En la adolescencia, este efecto puede ser aún mayor. Los sistemas cerebrales relacionados con la recompensa y la novedad están muy activos, mientras que la corteza

prefrontal —encargada de controlar impulsos y evaluar consecuencias— todavía está madurando.

Por eso, pedirle a un adolescente que simplemente “tenga fuerza de voluntad” puede no ser suficiente.

El uso problemático de redes sociales se ha asociado con dificultades de sueño, ansiedad, síntomas depresivos y comparación social negativa. La meta no es eliminar la tecnología, sino ayudarles a desarrollar una relación más saludable con ella.

La buena noticia es que pequeños cambios en casa pueden marcar una diferencia. Establecer límites claros, proteger el sueño y crear momentos libres de pantallas puede ayudar a los adolescentes a desarrollar hábitos digitales más saludables.

¿Qué pueden hacer los padres?

Los padres pueden comenzar estableciendo reglas claras y consistentes sobre el uso del teléfono. Reservar momentos sin pantallas, especialmente durante las comidas y antes de dormir, ayuda a proteger el sueño y reduce el uso automático de los dispositivos.

También es útil hablar con los hijos sobre cómo funcionan las redes sociales. Explíqueles que las notificaciones, los videos recomendados y el contenido que aparece continuamente están diseñados para mantener su atención el mayor tiempo posible.

Mantener los teléfonos fuera del dormitorio durante la noche, promover actividades fuera de las pantallas y revisar cuánto tiempo utilizan los adultos sus propios dispositivos también puede ayudar. No es necesario vigilar cada minuto ni eliminar por completo la tecnología.

El objetivo es establecer hábitos razonables y consistentes en casa, mientras los adolescentes desarrollan mayor capacidad para manejar por sí mismos cuándo, cómo y cuánto utilizan las redes sociales.

Podcast



Conoce nuestros productos:



Menos pantalla. Más momentos juntos.

¿Qué hacemos cuando guardamos el teléfono?

Banditas en Familia propone ejercicios y actividades analógicas para que niños, adolescentes y adultos vuelvan a conversar, crear, jugar y compartir fuera de las redes sociales.

Guarda el teléfono. Saca una Bandita. Conecta en familia.

Una herramienta creada para convertir el tiempo sin pantalla en tiempo compartido.

www.banditas.net