

MARISA ARISTU AREOPAGITA EDUCADORA SOCIAL Y TERAPEUTA

“El hijo debe asumir la factura del móvil con su paga mensual”

La educadora social Marisa Aristu habló en Civican sobre adicciones en la adolescencia

La experta abogó por educar en la “responsabilidad” como factor que previene contra adicciones

M. CARMEN GARDE
Pamplona

El adolescente que lleva un móvil de 700 euros y unos padres que pagan su factura mensual sin rechistar va en contra de una correcta formación en el uso de las nuevas tecnologías. La educadora social y terapeuta Marisa Aristu Aeropagita considera esencial que los padres eduquen a sus hijos en la “responsabilidad” porque será un factor que potenciará su autocontrol y que les prevendrá frente a las adicciones de la nueva era digital. “Algo tan básico como asumir la responsabilidad de los gastos del móvil apenas lo encuentro hoy. He conocido padres que han pagado facturas enormes”.

Aristu impartió la charla “Nuevas adicciones en la adolescencia: ¿Puedo hacer algo?”, organizada por la Fundación Caja Navarra, el miércoles en Civican. La experta explicó que una adicción es un uso compulsivo, en este caso del móvil. Afirmó que si a un hijo se le pone un límite de gasto o se le hace partícipe en el coste de la factura mensual, en el fondo, se le está enseñando a “autocontrolarse”. Y, según indicó, enseñar a “ser responsable de tu actos” es un buen seguro contra la adicción. “Cuando dice ‘quiero un móvil’ hay que hablar: ¿Cómo lo vas a pagar? La comida es una necesidad. El móvil no. Hay que educar en que las cosas tienen un coste. ¿De dónde sale el dinero? Porque es el móvil, la bajera, etc”

El valor del ejemplo propio

La educadora social ofreció durante hora y media una serie de pautas para que los padres lo-



La educadora Marisa Aristu, durante su charla sobre las adicciones en la era digital.

JAVIER SESMA

gren que sus hijos sean “buenos ciudadanos virtuales”. Pero, por encima de todas las reglas, colocó el ejemplo que los padres dan sin mediar palabra. “Ya tengo una edad y todavía me sorprende todo lo que mis hijos han aprendido de mí que yo no he dicho. Lo han observado una y mil veces y, como son esponjas, se han impregnado. Nos guste o no, la pri-

mera herramienta que contamos para educar somos nosotros mismos”.

“¿A qué edad debe tener un niño móvil?”. Fue otra de las cuestiones que abordó la experta. “Dicen que es el regalo estrella de la Primera Comunión. Me preguntó: ¿para qué quiere un niño de 9 años un móvil?”, cuestionó Aristu cuando una persona del público

consideró que dar un móvil a los 10 años es “una dejación de los padres”. Aconsejó que, a la hora de dejar un móvil a un menor, hay que tener en cuenta su “momento evolutivo” y su “madurez”. Si los padres deciden no ceder, sugirió que le digan al hijo: “Te entiendo que lo quieras. Me da pena que lo pases mal, pero todavía no es el momento. Ya llegará ese día”.

Claves para educar mejor

Cuidado si el hijo se aísla o si tiene baja autoestima.

Un síntoma de que algo no va bien es la dificultad en el establecimiento de relaciones sociales. No es exclusivo, pero en muchos casos unas pobres habilidades sociales (timidez, soledad, baja autoestima) favorecen las conductas adictivas. “A veces se aíslan y otras tienen amigos, pero no se sienten integrados, que forman parte del grupo”. Mentir sobre las horas de conexión y alteraciones de sueño son otros síntomas.

Educar en el respeto.

Enseñar al hijo que debe respetar a las otras personas y sus opiniones, pero también decirle que se debe hacer respetar él mismo ante los demás.

Acompañar en el aprendizaje.

“A un hijo no se le dice de un día para otro que se vaya solo al colegio. Lo normal es ir poco a poco: soltarle de

la mano, que él decida cuándo se cruza, etc. Se hace de forma gradual. Pues tampoco se le da un ordenador, móvil o tableta y se le deja solo. Hay que acompañar”.

Enseñar a que sean críticos, que no se creen todo.

“No se puede fiar de lo que vean y lean. Parto de que los niños no creen que nadie les vaya a hacer daño porque se han criado en un ambiente de confianza. Además, hay mucha información y no toda es cierta”.

“Si es válido en la vida real lo es para la vida virtual”

Es una regla de oro a la hora de comportarse en las relaciones a través de Internet.

Poner límites claros en el uso.

Enseñar normas como no ‘subir’ fotos de nadie sin su permiso, no descargar aplicaciones o programas sin consentimiento de los padres, etc. “Los límites claros”.

¿QUÉ SE ENTIENDE POR ADICCIÓN?

Hoy se acepta por adicción cualquier actividad que la persona sea incapaz de controlar, que derive en una conducta compulsiva y que perjudique la calidad de vida. Así lo expuso la educadora social y terapeuta de Proyecto Hombre, Marisa Aristu, durante su charla de Fundación Caja Navarra.

Tres ideas que protegen contra la adicción

1 Pactar las horas de uso y de no uso.

“Cada vez se hace menos, pero se deben marcar las horas. Por supuesto, no hay móvil en las comidas ni a partir de una determinada hora de la noche. No se responden llamadas ni wasap”.

2 Facilitarles la relación cara a cara con otras personas.

“Que hagan actividades deportivas, culturales y, si es en equipo, mejor. Eso de jugar ‘on line’ con amigos que, algunos no se conocen, desde casa no son relaciones. No se aprende”

3 Fomentar la comunicación en la familia.

“Eso se de llegar a casa y meterse en la habitación con el móvil, no hay que permitirlo. Hay que potenciar la conversación, ver una película juntos, etc”.

INVITACION

Hacemos realidad tus sueños

NAVARTUR ULTIMO DIA

12ª FERIA INTERNACIONAL DE TURISMO REYNO DE NAVARRA

24 al 26 febrero '17
HORARIO: De 11 a 14 y de 16 a 20:30 h.
Baluarte. Pamplona

Organiza: Colaboradores:

Recorta este ANUNCIO y podrás visitar GRATIS Navartur*
*Válido para 1 persona