¿Esperar 50 años?

FAMILIA 21 / Jesús Amaya EN EL NORTE

2 MIN 30 SEG

27 octubre 2024

En 1950 Richard Doll publicó el primer estudio sobre la relación del tabaco y el cáncer, y fue hasta el año 2000 que se implementaron medidas para su control como prohibir fumar en lugares cerrados y, en 2015, en lugares abiertos.

Se graduó de la Licenciatura en Educación y Maestría en Desarrollo Organizacional por la UdeM. Tiene Maestría en Psicopedagogía Clínica, un Doctorado en Educación y estudios postdoctorales de la Universidad del Norte de Texas. Autor de 23 libros sobre familia y pareja, imparte conferencias sobre el tema. Actualmente es maestro titular de las carreras de Educación y Psicopedagogía en licenciatura y maestría en la UdeM, donde ha trabajado por más de 35 años.

Durante 50 años más de 70 millones de personas murieron a causa del tabaco y, en México, alrededor de 2 millones.  
  
Durante los 50 y 60 se popularizó el consumo del cigarrillo en los programas de TV. A fines de los 80 aumentaron los comerciales de tabaco y fue hasta el 2000 que prohibieron su consumo en programas cuya audiencia eran jóvenes.  
  
Así, después de cinco décadas, se tomaron medidas para su control y prohibición, pero fue demasiado tarde.

¿Por qué ahora necesitamos esperar 50 años para tomar medidas para la regulación del celular en nuestros hijos?  
  
Al iniciar el siglo 21 surgieron estudios que nos alertan ante el riesgo de adicción al celular (Cyberpsychology and Behavior, 2007). A partir del 2010 hay un acceso fácil al teléfono inteligente y redes sociales entre niños y adolescentes, y se detonan problemas como depresión, ansiedad, soledad, adicción, baja autoestima, autolesión, trastornos de sueño, impulsividad, déficit de atención y hasta pensamientos suicidas (Clinical Psychological Science, 2017).  
  
¿Por qué esperar para que más niños sufran de problemas emocionales y de conducta ante la ausencia de normas del uso de la tecnología? ¿Sabías que el 76 por ciento de chicos entre 13 y 17 años ven pornografía más de una vez a la semana (Robb, Teens and Pornography, 2023)?  
  
Hoy es el mejor momento para empezar a regular el acceso a los dispositivos electrónicos en el hogar y escuela. No esperemos 50 años y que sea demasiado tarde. A continuación, presento algunos consejos para reglamentar su uso:  
   
   
1. Atrasar lo más posible el acceso al celular y tableta hasta los 14 años y, las redes sociales, hasta los 16 o 17.  
  
2. No tecnología en las recámaras, ya que aumenta problemas de sueño, ansiedad y depresión.  
  
3. No celulares en la mesa de la comida y audífonos en el carro. Es importante la interacción real.  
  
4. No más de 40 minutos de videojuegos al día durante la semana de escuela y no más de 60 minutos el fin de semana o vacaciones.  
  
5. El uso lúdico o recreativo de la tecnología debe estar condicionado al cumplimiento de los deberes escolares y del hogar.  
  
6. Ante cualquier cambio de conducta, como aumento de ansiedad, tristeza, apatía e impulsividad o pobre rendimiento académico y sentido de vida, hay que regularizar su uso.  
  
   
Debemos comprometernos en la crianza de nuestros hijos para prepararlos a un mundo real y armarnos de valor para implementar reglas y decir "NO" antes de que sea demasiado tarde.  
  
   
 