

Algunas recomendaciones según Young (1999)

CÓMO MEJORAR EL USO DE INTERNET

- ✓ *Practicar lo contrario en el tiempo de uso de Internet:* La técnica consiste en romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario. Por ejemplo, si lo primero que hace el adolescente al levantarse es comprobar el correo, podemos sugerir que lo haga después de desayunar.
- ✓ *Interruptores externos:* Se trata de usar cosas que el adolescente tenga que hacer o sitios donde ir como señales que le indiquen que debe desconectar. Como ayuda a estas alarmas naturales se pueden usar relojes o alarmas de tiempo.
- ✓ *Fijar metas:* Para evitar las recaídas se puede elaborar un horario realista que permita al adolescente manejar su tiempo. Se puede elaborar un esquema de conexiones breves pero frecuentes. El tener un horario tangible puede permitir tener sensación de control.
- ✓ *Abstinencia de una aplicación particular:* Una vez se ha identificado la aplicación que resulta más problemática para el adolescente, éste debe dejar de utilizarla. Esto no significa que no pueda usar otras aplicaciones relacionadas con la red. Si el adolescente encuentra problemas con las salas de chat, entonces no debe usarlas más, pero sí puede usar el correo electrónico o los navegadores Web.
- ✓ *Usar tarjetas recordatorias:* Podemos pedirle al adolescente que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción a Internet y otra con los cinco principales beneficios de estar desconectado de Internet o abstenerse de usar una aplicación.
- ✓ *Desarrollar un inventario personal:* Podemos sugerir que cultive una actividad alternativa. El adolescente debe elaborar un inventario personal de las cosas que ha dejado de hacer a causa de su adicción, para luego clasificarlas en "muy importante", "importante" o "no muy importante". Debemos hacer que examine especialmente las actividades "muy importantes" para que se haga consciente de lo que ha perdido y le gustaría recuperar.
- ✓ *Educación en el uso de Internet como fuente de información y formación:* Incorporar su uso en las metodologías de estudio del adolescente, de manera que la red sea un espacio de comunicación vinculado a la reflexión y al conocimiento.
- ✓ *Informarse sobre las herramientas y recursos de prevención:* Existen una serie de programas que se pueden instalar en el ordenador para bloquear el acceso del navegador a contenidos nocivos, para limitar el tiempo de conexión o para registrar las webs visitadas. El navegador Firefox tiene una aplicación (pageaddict.com) que permite autorregular las webs visitadas y el tiempo invertido.
- ✓ *Hablar de Internet con el adolescente:* Las valoraciones que hacen los adultos sobre el uso de Internet de los adolescentes son mayoritariamente negativas. Los adolescentes ante esta actitud se alejan e intentan evitar hablar de estos temas con el adulto. Estas actitudes tocan de pleno al proceso de socialización adolescente y le dejan ante un vacío de referentes adultos con quien contrastar las ventajas e inconvenientes de usar estas herramientas.
- ✓ *Entender el exceso de Internet como una forma de reaccionar al malestar psicológico:* Preguntarse por qué el adolescente centra su vida de ocio y de relación en Internet. Tener una actitud de escucha activa ante su aislamiento.

CÓMO MEJORAR EL USO DEL MÓVIL

Usos propios del Adolescente	Actuaciones preventivas
Alto porcentaje de posesión	Retardar al máximo la edad de posesión del móvil.
Alto porcentaje de tarjetas de prepago	Asumir la responsabilidad del coste de las llamadas estableciendo "semanadas", trabajos alternativos, etc., fomentando la pedagogía del esfuerzo.
Uso intensivo de los juegos y sms	Educación en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera. Pactar el modelo de móvil buscando un equilibrio entre necesidades e ilusiones.
Fuerte necesidad de personalización	Tener un móvil no es suficiente. Permitir la personalización marcando límites.
Alto porcentaje de conversación con los amigos	Conversar sobre el tema con el objetivo que tome conciencia del tiempo invertido.
Delimitar espacios de uso	El adolescente debe tener claro donde no puede usar el móvil. Es el adulto quien ha de poner los límites desde el respeto y el diálogo y debe actuar, si es preciso, como elemento de autoridad.

CÓMO MEJORAR EL USO DE VIDEOJUEGOS

- ✓ *Ubicación.* Ubicar la consola o el ordenador (al igual que la televisión) en un espacio común facilita la interacción con padres y hermanos y el que se pueda observar informalmente qué hacen cuando se conectan, ver a qué juegan, cuando juegan y con quién juegan.
- ✓ *Compartir.* Jugar con ellos es una buena manera de participar en una actividad motivadora para ellos, compartir emociones, aprender juntos y conocerlos mejor. Igual que caminar por la montaña o viajar en coche, es una buena excusa para escuchar y transmitir nuestro punto de vista.
- ✓ *Duración.* El tiempo dedicado al videojuego se mide en periodos diarios y semanales. En el cómputo global debe considerarse también el tiempo que dedican a la televisión y al ordenador para fines no educativos. Una hora al día son siete horas a la semana. Si sólo puede jugar los fines de semana, dos horas cada día o tres horas un día (no siete horas en un día). Valorar diferente el tiempo de juego individual que el grupal.
- ✓ *Tipo de videojuego.* Participar activamente en la elección y pactar el tipo de videojuegos de acuerdo con los valores familiares. Informarse del nivel de violencia, la edad mínima y las habilidades requeridas. Los criterios de las revistas especializadas en videojuegos no son criterios pedagógicos ni éticos; se basan, sobre todo, en la calidad de los gráficos, la novedad y el precio.
- ✓ *Autorregulación.* El primer paso para ayudarles a autorregularse es que tomen conciencia del tiempo que dedican. Hablar con ellos y pactar la duración juego, al igual que se pacta la dedicación a otras tareas como estudiar y salir con los amigos.