

## “Déficit de atención”: un tema que ya afecta a los padres

Mostrarse más pendientes del teléfono y de las pantallas que de los chicos es una conducta cada vez más común entre los adultos como una forma de evasión



Suele decirse que el tiempo es dinero, pero hoy más que nunca pareciera que la moneda que mejor cotiza -¿y uno de los bienes más escasos?- es la atención.

***Solemos escuchar sobre el déficit de atención de los niños, que en algunos países como los Estados Unidos se ha naturalizado al punto de sobremedicarse, pero, ¿qué ocurre cuando los adultos no pueden evitar contestar un mensaje, mirar IG o hablar por WhatsApp mientras comparten tiempo con los chicos?***



***Valentín, de ocho años, se queja porque sus papás pasan demasiado tiempo con sus teléfonos celulares.***

"Mis papás trabajan con el celular, a veces yo quiero jugar con ellos a la Escoba del 15 y no me dan bola porque tienen que responder mails o mensajes importantes", cuenta resigando Valentín, de ocho años. Bienvenidos a la era de la paternidad distraída, en la que los grandes al igual que los chicos se sienten atraídos por el influjo de los inagotables estímulos online. Pero, si constantemente nos preguntamos por el impacto de la tecnología en los chicos: ¿qué podemos decir sobre cómo altera también la experiencia de la paternidad en la actualidad?

En términos técnicos algunos especialistas y entidades ya están empezando a alertar sobre la problemática de la atención en los adultos. **La Academia Americana de Pediatría (AAP)** recomienda cuidar el tiempo de pantalla de los chicos, pero también habla de los peligros del **DISTRACTED PARENTING.**

***Una lectura de época nos obliga a pensar que los padres, en tanto individuos que interactúan con la tecnología, también tienen desafíos relativos a su uso y su papel en la vida cotidiana. A esto, hay que sumarle una idea que puede ser difícil de digerir, y que tiene que ver con que la experiencia de la crianza en sí (en particular de niños pequeños) no siempre es estimulante o entretenida, sino más bien todo lo contrario. "Nos distraemos porque cuidar a niños puede ser agotador, y la culpa que acompaña al tiempo que los padres pasamos conectados puede volverse otra manera de provocarnos profunda vergüenza por no ser los***

**padres que esperábamos", sostiene un editorial sobre el tema publicado en The New York Times.**

Lo cierto es que para muchos padres estar con los chicos puede volverse algo alienante, y la tecnología es un recurso que distrae, alivia, acompaña o ayuda a socializar este sentimiento. Sobre esto habla Michelle Kennedy, creadora de una **app** para mujeres llamada Peanut, descrita como un **Tinder para mamás que buscan a otras mujeres con intereses similares durante la maternidad.**

**María del Valle E, de 37 años, mamá de Matías, de cuatro, y Lara, de meses, da cuenta de este multitasking: "Tengo un toc de tener el celular cerca constantemente. A la hora de dormir a mi hija, mientras le doy la mamadera, suelo chequear redes sociales. Varias veces mi marido me marcó este punto. Si bien no es que me pongo a hablar por teléfono e ignoro a mis hijos, estoy con ellos jugando y el teléfono al lado, atenta a si alguien me habla por WhatsApp o chequeando las redes sociales".**

**Y agrega: "Soy madre y eso encierra hacer miles de cosas, algunas al mismo tiempo. Ser padres saca lo mejor y lo peor de uno. Los hijos son lo mejor que nos pasa en la vida, pero por momentos es tan agotador que se hace denso. Los grupos de WhatsApp donde compartimos los recursos y formas de entretener a nuestros hijos son como una terapia virtual".**

**Al igual que en el caso de M, las vivencias de los papás no son muy diferentes a las de las madres. "En mi caso, dado que voy por la sexta década de vida y con experiencia de ser padre sin las redes sociales -cuenta Leonardo Mezzabotta, obstetra, y con un recorrido más amplio en la paternidad- requerí una doble adaptación en esta etapa con dos hijos en la adolescencia y sumergidos en el mundo de las pantallas: la de usuario y la de padre de usuarios.**

**En el tiempo que no compartimos, mi trabajo, su colegio y los momentos en que transitan de un lugar a otro, el celular resulta de una gran ayuda ya que permite reducir la incertidumbre paterna sobre lo que les pudo llegar a pasar. Pero todo lo contrario ocurre cuando estamos en casa. Aquí las redes sociales cobran vida para cada uno de los integrantes de la familia, tanto hijos como padres. Por mi parte, trato de navegar, compartir y postear cuando ellos ya están en su habitación, a punto de dormirse, navegando y posteando. Lo difícil es tratar de evitar el**

*uso sistemático, de ellos y nuestro, de la pantalla. Poder darle un espacio al tedio o a otro tipo de entretenimiento resulta difícil, como también compartir contenidos ya que los intereses, como es lógico, son completamente diferentes".*

*Más allá del estigma que genera pensar en términos más realistas respecto del día a día de la paternidad o de admitir que a veces es más entretenido prestarles atención a los dispositivos, cabe considerar cómo se ha asimilado la tecnología en la dinámica familiar moderna; y también cómo ésta moldea la relación entre padres e hijos: no tanto como motivo central de la distracción o la distancia, sino como catalizadora de otras cuestiones o problemáticas por debajo de la superficie.*

## Nuevos estándares



María del Valle E chequea las redes sociales mientras su hijo Matías juega. Foto: Daniel Jayo

Si la distracción pre-redes sociales y masificación de dispositivos móviles tenía connotaciones, podríamos decir, más positivas vinculadas al ocio, la pausa o el relax, hoy estar distraído parece un término con mala prensa, asociado con ser poco productivo, un mal empleado o un pésimo padre. Para complicar las cosas aún más, la naturaleza de las nuevas tecnologías (interactivas, cada vez más absorbentes y casi constitutivas para la identidad personal), generan nuevos hábitos y hasta situaciones inquietantes y adicciones.

***En definitiva para preguntarse por la "paternidad distraída", es inevitable preguntarnos cómo vivimos la distracción, y cómo nos llevamos con el tiempo y el aburrimiento.***

*"Al ser humano le cuesta permanecer aburrido; la inmediatez de la información anestesia esa incomodidad en la repetición constante de chequear notificaciones en el celular. Criar y jugar*



*con los hijos implica dedicación. Las pantallas se convirtieron en la excusa perfecta para distraerse de la molestia que a veces ocasiona sentarse a hacerlo.*

Respecto de lo que sucede con los dispositivos móviles, el comediante Louis C.K. dijo: «**Necesitás construir la habilidad de ser vos mismo y no estar haciendo algo. Eso es lo que nos están quitando, la posibilidad de estar sentados, eso es ser una persona, sin tener que chequear nada**», reflexiona la psicóloga Teresa Crivaro.

**Hace unos años la Universidad de Virginia realizó un experimento con el objetivo de testear cuán buenos somos entreteniéndonos a nosotros mismos (o bien estando sin hacer nada). Se le pedía a la gente que dejara de lado las distracciones y se entretuviera sola durante 6 o 15 minutos. De las personas que se sometieron a la prueba el 32% hizo trampa, es decir no pudo mantenerse entretenido sin recurrir a algún estímulo exterior. Como los estudios iniciales habían sido realizados sobre jóvenes, repitieron el experimento ampliando el rango de edades, y todavía más gente hizo trampa (el 54 por ciento).**

*Desde el punto de vista educativo, está comprobado que los chicos necesitan de atención, interacción, conversación, juego y role-playing, aspectos que se obtienen y desarrollan con el trato entre padres e hijos. Es por esto que cada vez más la mirada se dirige hacia el impacto de la conectividad, la disponibilidad que los adultos tienen para con los menores y el ejemplo que ellos mismos dan.*

*Pero el territorio es cambiante, y las normas sociales de ayer no son las mismas de hoy. Mientras tanto los padres tratan de hacer pie, tanteando los nuevos escenarios, sin mapa ni brújula.*

**"Las reglas de las nuevas formas de interacción que ofrecen Internet y las redes sociales se están inscribiendo en simultáneo con la experimentación. Es un terreno que se está aprendiendo a habitar, incluso registrando qué cosas se consideran que están bien o mal. Con los pares ya cuesta saber qué hacer y qué no. Y esa nebulosa es arrastrada al vínculo con los hijos",** concluye Crivaro.

### **Dar el ejemplo, ¿lo más difícil?**



**Gonzalo F, y su hijo Francisco, de 7 años, cada uno con su dispositivo en su casa.**

No se trata de demonizar a la tecnología que es simplemente una herramienta, y que puede ser para algunos padres tanto una fuente de conexión con el mundo como una forma de conectarse, aunque suene paradójico, con los más chicos.

**La socióloga Sherry Turkle del MIT que estudia hace décadas el impacto de las tecnologías en la sociabilidad y la comunicación, y entrevistó a padres e hijos, propone pensar sobre el estado de la conversación (de eso trata su libro *Reclaiming Conversation: The power of talk in a digital age*), y advierte sobre cómo los padres en la actualidad buscan otro tipo de acompañamiento y estímulos.**

**"Los adultos solemos comportarnos como adolescentes en nuestra fascinación por el mundo virtual, y de pronto recordamos que, además de adultos, somos padres y tratamos, infructuosamente, de convencer, sin dar el ejemplo, a nuestros hijos adolescentes de que se comporten como si fueran los adultos que nosotros dejamos de ser cada vez que nos encontramos frente a una pantalla. No hay peor imagen que los cuatro en el living, sentados uno al lado del otro, cada uno enfocado a su mundo virtual", admite con autocrítica Leonardo.**

**María agrega que muchas veces la tecnología es un gran recurso para el día a día. "No sólo cuando quiero que esté tranquilo le doy la tablet sino que la usamos los dos para divertirnos.**

**Por ejemplo, hace poco descubrí los accesorios que podés ponerte en las fotitos de Instagram, anteojos, orejas de animales, etcétera. Es algo que a Matías le encanta y parece mentira pero nos entretiene durante un rato. Personalmente, trato de que mis hijos tengan la mejor infancia y crianza que puedo darles con los recursos de hoy. Si la tecnología suma, que lo hace, bienvenida".**

**Gonzalo F, de 44 años y padre de Francisco, de 7, cree que la clave es encontrar el equilibrio. Cuenta que muchas veces su hijo juega en la tablet mientras él está en la computadora como momentos de relax individuales. Y sostiene que eso no significa estar distraído, aunque advierte que no siempre es así. "Es real que el problema con la tecnología lo tenemos los adultos. Estamos desde las 8 de la mañana hasta la noche pasando de Facebook a Instagram y de ahí a Twitter o Whatsapp sin parar. Y hay lugares como las plazas con wi fi que son una trampa, un lugar de riesgo: los chicos juegan y todos los adultos están con el celular. Hay que tener un equilibrio me parece".**

**Por su parte, Rocío B de 34 años, madre soltera de Sofía, de 7 años, explica que ella siempre tuvo en claro que en su casa a la hora de comer no habría una televisión, y que el teléfono, el día que llegara a las manos de su pequeña, sería por necesidad y no por un capricho. "Los chicos no quieren aburrirse nunca, yo tampoco quería. Pero no tenía un teléfono y me llevaba una muñeca. Con mi hija hago lo mismo, llevo un juego de cartas y jugamos a algo, incluso un entretenimiento que invente ella. A veces le explico que aburrirse está bien. Por eso somos los grandes, los padres, la primera escuela.**

*No mantengo a mi hija en un tupper -aclara Rocío-, pero sí estoy convencida de que ellos toman lo que nosotros hacemos. Cuando nosotros comemos, no tenemos el televisor ni el teléfono, siempre hay música, y hablemos o no, ese es nuestro momento. Cuando ella me dice «dejá el teléfono» evidentemente estoy haciendo algo que es inusual y que no le gusta.*

*No podemos escapar ni mantenerlos alejados del mundo que los rodea, de las cosas que se ponen de moda, pero podemos elegir el tiempo que ocupa en la vida de nuestros hijos y cómo. El diálogo y la relación que podemos tener, va a depender siempre de nosotros. La verdad es que para eso estamos, para eso elegimos tenerlos, para educarlos, para entretenerlos, para acompañarlos".*

### Consejos para no perder la señal



**Esquivar la facilidad:** Crear áreas de juego e involucrarse de manera activa, esquivando la facilidad que ofrece entretener a los hijos con las pantallas de los celulares



**Evitar las notificaciones:** Es clave no ser tentados con las notificaciones constantes, moderando el uso del celular en presencia de los chicos



**No dejarse encandilar:** No dejar hipnotizar la mirada por las luces de las pantallas. Y que los colores de la pantalla no sean más importantes que los del semáforo -aunque parezca una

[www.psicoadolescencia.com.ar](http://www.psicoadolescencia.com.ar)

obviedad- cuando se cruza la calle con niños. No perderlos de vista cuando juegan en la plaza. La seguridad primero



**Crear momentos de contacto real:** Delimitar un espacio del día donde una propuesta concreta genere un momento de diálogo



**Fomentar la lectura:** Planificar actividades al aire libre y fomentar la lectura para el desarrollo de la creatividad y la imaginación

Laura Marajofsky

LA NACION 08 de julio de 2017  
Producción de Florencia Nijensohn

<http://www.lanacion.com.ar/2040724-deficit-de-atencion-un-tema-que-ya-afecta-a-los-padres>