

bienestar

nº 22

la revista de ISEP Clínic

ESPECIAL NAVIDAD

7 ideas para sobrevivir a las fiestas navideñas

EL MEJOR JUGUETE PARA CADA NIÑO

Adolescentes

¿A qué edad regalar el primer móvil?

Familia

Aprende a tratar con tu familia política

Equilibra tu vida

Claves para vivir el año nuevo con optimismo y equilibrio



SUMARIO

4| PSICOLOGÍA

Odio la Navidad

Resaca post navideña

9| SEXOLOGÍA

¡No soporto a tu familia!

11| PSICOLOGÍA INFANTOJUVENIL

¿Quién colabora en casa?

Teléfono móvil ¿a qué edad?

17| PSICOPEDAGOGÍA

El mejor juguete para cada niño

21| NEUROPSICOLOGÍA

Cerebro y alcohol: malos compañeros

DIRECTOR
Raimon Gaja

REDACCIÓN
Marta Palomar

COLABORADORES
Fuensanta Rodríguez, Maribí Pereira, Victoria Souvion, M^a Luisa Regadera,
Cuca Fernández, Laura González, Patricia San Francisco.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Marta Palomar

EDITA
ISEP Clínic
Entença, 159, bajos
08029 - Barcelona
Tel. 93 430 88 99 / Fax 93 430 97 49
clinic.barcelona@isepclinic.es / isepclinic.es

Depósito Legal: B-38822-2007
ISSN: 1887-5823

Bienestar no se hace responsable de las opiniones y criterios expresados por los colaboradores de esta publicación. Si usted quiere utilizar los textos de los artículos puede hacerlo siempre que cumpla con las siguientes condiciones:

1. Incluya la fuente de donde los ha sacado.
2. Envíe un e-mail comentándolo a: bienestar@isepclinic.es



Año nuevo, propósitos nuevos

Por Raimon Gaja Jaumeandreu, Director General de ISEP

Con cada año nuevo, se nos presenta un sinfín de oportunidades de mejorar, de cambiar lo que no nos gusta, de apostar por uno mismo. Es tradición marcarnos nuevos propósitos, pero muchos de ellos sabemos que no los vamos a cumplir. Te propongo un reto para este año que empieza: que tus propósitos no sean deseos, sino metas. Cierra los ojos y visualiza tu futuro. ¿Cómo te ves? Este debe ser tu objetivo para el año nuevo. Y, si te sientes perdido, solo con un propósito basta: comer más sano, tener más tiempo para leer, explicarle un cuento cada noche a mi hijo... Algo pequeño y realista que mejore tu vida.

Este nuevo ejemplar de nuestra revista Bienestar es un Especial Navidad, porque esta época del año es importante. Para algunos es tiempo de felicidad, de vivir momentos entrañables con la familia. Para otros, solo es odiosa, estresante y triste. Queremos ayudarte si eres de estas personas que odian la Navidad, queremos que aprendas a gestionar las emociones negativas que genera en ti. Y, además, te facilitamos estrategias para soportar a la familia de tu pareja en las interminables sobremesas tan características de los días festivos como los que se nos presentan. Te ayudamos a saber elegir el mejor regalo para tus hijos y a superar la cuesta de enero.

Queremos que con Bienestar la Navidad sea algo positivo para ti y tu familia. Sume experiencias que te hagan crecer y disfrutar de la compañía de tus familiares y amigos. Solo me falta desearte Felices Fiestas y un año nuevo lleno de sonrisas.



ODIO

LA NAVIDAD

7 ideas para sobrevivir a cenas familiares y amigos invisibles

Se supone que la Navidad es una época maravillosa, entrañable, repleta de encuentros, celebraciones y regalos. Sin embargo, para muchas personas supone un motivo de tristeza, sobre todo si les falta alguien

con quien compartían estas fiestas o tiene a los hijos lejos, en otro país.

Año tras año en estas fechas señaladas aumentan las depresiones y, también, los suicidios. ¿Por qué?

Es bonito estar alegre, pero parece que en Navidad la alegría ha de venir “de serie”. Son muchas las personas que se sienten abrumadas ante las fiestas navideñas y la sensación de aislamiento, soledad y tristeza pueden sobrevenir. Parece que todo el mundo está alegre menos ellos (“*todos están alegres menos yo...*”).

Lo cierto es que ni en Navidad, ni en ninguna otra época del año, esta idea irracional de felicidad global se cumple: los términos ‘todo’ o ‘nada’ o ‘siempre’ o ‘nunca’ suelen llevar a premisas erróneas.

CÓMO SOBREVIVIR A LA NAVIDAD

Te facilitamos algunas ideas que pueden ayudarte si no te gusta la Navidad:

1. Deja de presionarte para sentirte feliz durante estas fiestas. No eres ningún “bicho raro” porque no te sientas feliz en Navidad. Seguro que habrá otras cosas que sí te hacen feliz.
2. Sé amable y comprensivo contigo mismo. No es importante lo que ocurre fuera sino dentro de ti.
3. Si rodeado de amigos o familiares te sientes bien, ¡perfecto! Aprovecha para disfrutar de su compañía. Si por el contrario temes las cenas o comidas familiares... este año trata de ir preparado. Busca a la persona de la cena con quien mejor te sientas y sientate a su lado. Evita las discusiones o los temas controvertidos con otras personas.
4. ¿No te apetece o no tienes presupuesto para comprar regalos de Navidad? Avisa a tu familia que les agradecerías no te compraran regalo y que tú tampoco regalarás a

La felicidad es un estado mental que se relaciona con tus pensamientos

nadie. Nadie puede obligarte a que sigas una tradición, si no quieres.

5. No tienes por qué hablar mucho de ti si no quieres. Alienta a la gente a que hable sobre cosas que les gustan y tú solo escucha.
6. La felicidad está muy relacionada con la sensación de control. En tu casa, en Navidad o en la época del año que sea, crea tus propias reglas y usa el sentido del humor para sobrellevar lo mejor posible las inevitables situaciones navideñas.
7. Es posible que te sientas mejor poniéndote pequeñas metas diarias durante las fiestas de Navidad, como salir a dar una vuelta aunque no te apetezca, etc.

Recuerda, nadie es feliz a todas horas, y la idea de que la felicidad se logra sin hacer nada, de forma pasiva, es un error. La felicidad es un estado mental que se relaciona con tus pensamientos. Si tienes pensamientos tristes te sentirás así en Navidad o cualquier época del año. ●



Fuensanta Rodríguez
Psicóloga de ISEP
Clínica Córdoba



RESACA POST NAVIDEÑA

Empieza el año con equilibrio

En Navidad, aunque las emociones son variables según las experiencias de cada uno, el ambiente está cargado de un clima hedónico al que le suele seguir una fase de letargo al pasar el Día de Reyes; en enero es hora de volver a la rutina. Por eso, no es de extrañar que sea el mes más sombrío

del año. El frío, las deudas acumuladas del mes anterior, el aumento de peso y otras resoluciones fallidas, suelen potenciar un estado de bajón emocional.

La autoreflexión al despedir el año y dar la bienvenida a uno nuevo, suele tener dos caras: la positiva, que incluye

agradecer lo obtenido en el año anterior, concientizar los logros consumados y plantear los objetivos a alcanzar el año entrante. Y la negativa, que nos lleva a centrarnos en aquello que no tenemos y que falta en nuestras vidas para sentirnos más felices.

Es importante no ver solo una de las perspectivas, pues si nos quedamos con la positiva, es probable que las metas que establezcamos para el año entrante sean poco realistas. Y si nos quedamos con la visión negativa, estaremos centrándonos en el problema y no en la solución que podemos darle a aquellas cosas pendientes y reduciremos nuestra motivación. Por todo esto, se plantean a continuación las claves para mirar con optimismo y equilibrio el nuevo año:

- **No dejes de hacer planes.** Pueden ser cosas simples como ir al cine o visitar una exposición, o opciones más elaboradas como planificar un viaje.
- **Mantente activo.** Aunque no te apetezca hacer ejercicio, es de lo más catártico que hay, pues además de liberar endorfinas, ayuda a combatir los kilos que hemos ganado y eleva la autoestima.
- **Cuida lo que comes.** Suele ser tentador enterrar tus penas bajo toneladas de comida, pero una dieta saludable es mucho más efectiva para sentirte bien.
- **Sonríe.** La risa ha demostrado ser extremadamente eficaz, liberando endorfinas que inmediatamente levantan el ánimo y dan una sensación de bienestar.
- **Sé desinteresado.** Si estás pensando en lo mal que te sientes todo el día, no harás progresos. Para sentirte útil ayuda a los demás con pequeñas ac-

La clave está en cuidar lo que comes, mantenerse activo y sonreír más

ciones, como ayudar a una persona mayor a cruzar una calle, escuchar a un amigo que tiene problemas, etc.

- **Enfréntate a tus miedos.** No hay nada tan eficaz para recuperar el ánimo como salir de tu zona de confort y correr algunos riesgos. Primero empieza con los pequeños cambios en la rutina, como cuidar las horas de sueño; luego con algunos mayores, como iniciar un negocio propio o adquirir tu propia vivienda.
- **Mejora tu vida social.** Pasar tiempo con otras personas puede ser uno de los impulsores más importantes del estado de ánimo. Sé el promotor de reuniones, inscríbete en alguna actividad lúdica y empieza a conocer gente nueva.
- **Revisa tus cuentas.** En lugar de preocuparte por tu situación económica, intenta resolverla. Analiza tus gastos e ingresos y fija un presupuesto para los próximos meses.

Los cambios son buenos. Tienes por delante un año para cumplir tus sueños. “No cruces los dedos, haz que pase”. ●



Maribí Pereira
Psicóloga de ISEP
Clínic Barcelona



¿NO SOPORTO A TU FAMILIA!

5 claves para tener la *fiesta en paz* con tu familia política

¿De verdad es la Navidad tiempo de paz y amor? Para aquellos que no soportan a la familia de su pareja, pero se ven obligados a celebrarla con ella, estas fechas generan, en lugar de buenos sentimientos y armonía, ansie-

dad y un gran malestar emocional. El hecho de tener que comer, brindar y regalar a los parientes de su pareja puede ser un suplicio, si existen tensiones y rencillas con la suegra, los cuñados o los sobrinos de la otra parte.

Si te sientes identificado con esta situación, toma nota de estas cinco claves psicológicas para sobrevivir a la familia política en Navidad. Ponlas en práctica y verás cómo este año consigues tener la *fiesta en paz*.

- 1. Practica la empatía y evita discusiones.** Con frecuencia, la temida reunión familiar suele desatar una batalla dentro del propio hogar. Discusiones, caras largas, advertencias de “no voy a tolerar que me digan...”, reproches por los comentarios que hizo “tu madre” o “tu hermana”. En lugar de ello, practica la empatía con tu pareja y ponte en su piel. Entiende que son sus seres queridos y que no es responsable de la falta de sintonía entre su familia y tú.
- 2. Acepta la realidad de su familia sin juzgarla.** Todas las personas son ellas y sus circunstancias, así que no sirve de nada negar o revelarse contra aquello que pertenece a tu pareja. Por más que te empeñes, no vas a cambiarla. Si le quieres, debes asumir a su familia como parte de su vida sin juzgarla, aunque no te guste.
- 3. Piensa en positivo** y no adelantes acontecimientos. Puede que el encuentro familiar sea el 24 de diciembre o el 1 de enero, pero seguramente llevarás dándole vueltas al asunto desde hace semanas, generando una carga extra de sufrimiento y angustia que no conducen a nada. Procura no pensar en ello hasta el momento mismo en que se produzca y, en caso de que te vengan pensamientos negativos a la mente, cámbialos por otros más positivos como que, al fin y al cabo, solo será un día y pasará pronto. Te ayudará a sobrellevarlo.

- 4. Relaciónate desde la calma** y sortea las tensiones. Llegado el momento, siéntate cerca de los familiares con los que mejor te llesves y mantén una distancia prudente con los que te resulten conflictivos. Si en la conversación salen cuestiones espinosas, el silencio será tu mejor aliado. No te dejes llevar por tus impulsos: respira profundo y cambia amablemente de conversación. Cuida mucho la bebida. El alcohol puede jugarte malas pasadas y decir cosas de las que luego tengas que arrepentirte.

Acepta a su familia sin juzgarla, aunque no te guste, y relaciónate desde la calma

- 5. Si tú cambias, los demás cambian.** A veces no somos conscientes del increíble poder que tiene nuestra actitud hacia los demás. Normalmente, en las relaciones personales recibimos lo que damos. Si tu actitud es alegre y positiva, los otros percibirán buenas vibraciones y te devolverán aquello que estás proyectando. Prueba a cambiar de estrategia este año y trata a la familia de tu pareja como te gustaría que ellos te trataran a ti. ●



Victoria Souviron
Psicóloga de ISEP
Clínic Málaga



¿QUIÉN COLABORA EN CASA?

Cómo conseguir que los niños ayuden en las tareas del hogar

Estamos a punto de iniciar una época que, a nivel familiar, es importantísima para los más pequeños de la casa, la Navidad. Esta época de vacaciones es un momento ideal para enseñarles que pueden colaborar en las ta-

reas del hogar y que son una parte más de ese gran equipo que es la familia.

La colaboración debe ser una parte integral en la educación familiar de los hijos, como motor de un comporta-

miento saludable y una de las claves de la buena convivencia. Como cualquier proceso de aprendizaje, necesita: tiempo, la secuenciación de objetivos familiares, tener en cuenta la personalidad de vuestro hijo (porque es un aprendizaje muy personal), y dar importancia de tales hábitos en el seno familiar.

¿A qué edad pueden colaborar los hijos en estas tareas? Desde edades muy tempranas. Desde el momento en el que su nivel de razonamiento y comprensión de las instrucciones orales le permite ser autónomo y comportarse en sociedad están preparados para ayudar en casa.

Cuanto más temprana sea la edad, mejor. Pero hay que pensar en que la tarea a realizar deberá ir en relación a su madurez. Ponemos un ejemplo: si en casa vuestro hijo demuestra ser ordenado, pedidle, como una de las primeras tareas, recoger, ordenar y colocar sus pertenencias. Pero, si por el contrario, no es hábil y/o lento, solo pedidle recoger. De esta manera cuidáis su autoestima, le ayudáis a conocerse y le estaréis enseñando qué significa hacer bien las tareas.

El premio ha de ser siempre social y positivo (una frase de ánimo, de reconocimiento y el contacto físico de un abrazo, un beso), sea cual sea el resultado de la tarea, porque lo más importante es su participación y nuestro agrado con el que participe.

¿Cuáles deben ser las primeras tareas? Aquellas que sean exclusivas de vuestro hijo: recoger sus juguetes, colgar su chaqueta, ser responsable de su

Que los niños ayuden en casa cohesionan a la familia

mochila o llevar su ropa a lavar. Hay que empezar por enseñarle la importancia de su colaboración, del cuidado de sus pertenencias y las consecuencias positivas que ello le conllevará. De esta manera la tarea será significativa para él, ya que el egocentrismo que caracteriza a los niños ha de ayudarlo a entender que “si es tuyo y puedes manejarlo, tú lo haces y tú lo ordenas”.

El mensaje que transmitáis los padres es clave para que conciban estas nuevas actitudes en el hogar como algo positivo y enriquecedor. No debe tener ninguna duda de que es uno más en la familia e igual de importante que los mayores en la organización del hogar, como equipo bien cohesionado.

DISCIPLINA Y JUEGO

Es muy importante la disciplina: los hábitos han de practicarse cada día. Al principio debéis ayudarlo, modelando su comportamiento por medio de vuestros propios actos y con acompañamiento. Algo tan sencillo como llevar su ropita al cesto de la ropa sucia puede ser un drama o un paseo divertido por la casa: drama si le abandonamos y transmitimos algo como ve y ponlo allí, y divertido si lo hacemos por medio del juego, la música o una conversación reforzadora. Diversión y adquisición de hábitos es un gran tándem, con el que vuestro hijo se divertirá, madurará y aprenderá a la vez.

La paciencia de los padres será la mejor aliada para conseguir arraigar un hábito

¿Cómo enseñar a un niño a colaborar en casa?

La mejor y más potente de las estrategias es vuestro comportamiento como padres, que sois su espejo y modelo a seguir. Enseñar desde vuestras propias virtudes es lo más coherente. Por ejemplo, si sois ordenados vuestro hijo entenderá mejor qué significa el orden y aprenderá a ordenar más fácilmente. El ejemplo que le deis será la llave de la adquisición del hábito. A partir de ese aprendizaje, su personalidad será la que determine si mantiene el hábito, es constante, quiere hacer la tarea, etc.

APRENDER A SER AUTÓNOMO

A cualquier edad se debe enseñar y mostrar los grandes beneficios del ser autónomo. Y aprender tareas en el hogar es una magnífica forma de enseñarle, a la vez que le das las claves para mejorar la convivencia con otras personas ya sean padres, hermanos o, en un futuro, compañeros de piso o su pareja.

El niño espera mensajes del adulto que le ayuden a quererse y a conocerse mejor. *¡Qué bien lo has hecho! ¡Eres un gran chico!* Estos serían buenos ejemplos de ello.

A medida que los hijos maduran, como padres podemos introducir en los mensajes las consecuencias de su

buen comportamiento, valorando positivamente su esfuerzo y demostrando que todo funciona mejor en el hogar si todos participáis. Podríamos decirle: *¡Mira qué bonita está ahora la habitación!* Con razonamiento sencillos, directos y positivos se enseña más que con grandes discursos.

Pero lo más importante es que como adultos debemos tener la paciencia necesaria para acompañarles en todo el proceso, que es lento, porque los hábitos deben arraigarse para perdurar en el comportamiento y actitud de la persona. Precisamente las tareas del hogar son pesadas y no suelen agrandar, pero son igualmente necesarias. Por todo ello es necesario reforzar a vuestros hijos positivamente en cada avance, en cada demostración positiva, en cada intencionalidad de querer hacerlo.

¿Qué hacer cuando no quiere colaborar? Si hablamos de niños con tres o cuatro años hay que hacerles entender que forma parte de un “equipo” en el que todos participan y todos ganan tiempo, risas... Un buen argumento sería: *¡Ves! Entre todos hemos recogido y ahora tendremos más tiempo ¡para pasear con la bici! ¿A que es bueno?* Este tipo de razonamiento a corto plazo (que no inmediato) siempre da buenos resultados.

Y cuando nuestro hijo es adolescente, lo primero es conocer el motivo de por qué no quiere colaborar. Cabe la posibilidad de que tal enseñanza se empezara a una edad tardía y ahora no entienda por qué, de repente, tiene que hacer tareas que hace muy poco no se les



exigía. Y, además, esto es motivo de conflicto familiar. En este caso hay que reconducir la conducta de los padres: introducirle poco a poco tareas, por un lado íntimas o personales, como por ejemplo, guardar su ropa, y por el otro, con alta carga social, como recoger los platos de la cena. Todo ello junto a un razonamiento que les haga entender que no es natural que a su edad le tratemos como a un niño.

NO HAY EXCUSAS, ¿O SÍ?

¿Cómo indicarles que deben realizar la tarea ahora o en otro momento? El sentido común te lo dirá. Lo importante, en algunas tareas del hogar, no es la inmediatez con la que se realicen, sino que se realicen. Dos ejemplos prácticos, pero opuestos, serían si vuestro hijo

debe recoger la ropa de su habitación porque no se puede estirar en la cama (debe hacerlo de forma inmediata), o si realizar la tarea del hogar le quita tiempo para algo realmente importante como estudiar para un examen que no lleva del todo bien. En este caso la tarea se pospondrá, pero no eliminará. La coherencia es una gran aliada de la buena convivencia y un buen transmisor de mensajes positivos. ●



M^a Luisa Regadera
Psicopedagoga de ISEP
Clínica Mallorca



TELÉFONO MÓVIL ¿A QUÉ EDAD?

La clave: la maduración del niño y el uso que hagan los padres

El Instituto Nacional de Tecnología (INTECO) aconseja retrasar la edad de comprar el primer móvil lo máximo posible. ¿Pero esto cuándo es?, nos preguntamos muchos padres. Las estadísticas nos dicen que el 30%

de niños tienen su primer móvil a los 10 años, el 70% a los 12 y a los 14 es habitual que el 83% lo tengan. Los expertos recomiendan esperar hasta la pubertad, hasta los 13-14 años, que ya cuentan con cierto grado de madurez.

Además, a esta edad tienen mayores necesidades sociales de relación con sus iguales y disponer de móvil podría limitarlas. Por ejemplo, quedar a través de grupos de WhatsApp: si no tiene puede excluir al menor de una manera actual de relacionarse. Por otro lado, ciertas necesidades del ritmo de vida actual, trabajo de los padres, distancia al centro escolar, enfermedades de familiares, etc. pueden, también, aconsejar su uso.

REGALAR UN MÓVIL EN NAVIDAD

Regalar móviles a nuestros menores es una práctica extendida, que puede generar disputas familiares por desacuerdo entre los progenitores. Se regalan en Navidad, en primeras comuniones, cuando saca buenas las notas... Esto hace que el móvil se convierta en un juguete, confundiéndonos a todos de su verdadero uso.

Para que los niños hagan un uso adecuado del móvil, los adultos deben educarlos con el ejemplo y no estar conectados continuamente, entorpeciendo la comunicación directa familiar. Hay que evitar esas escenas en que, ante una comida familiar, cada miembro atiende su WhatsApp. Incluso, en infinidad de situaciones, se deja el móvil a niños de 3 y 4 años para "entretenerlos" y dejen descansar, trabajar, etc. a los padres.

Si no damos ciertas cosas a los hijos porque no son lo suficientemente mayores, como puede ser alcohol o las llaves de casa si creemos que pueden perderlas, ¿por qué decidimos inculcarle el uso de un dispositivo que, por falta de madurez, no pueden asumir y encima no le es necesario? El uso y la compra del móvil debe estar consensuada, analizando las necesidades y, por supuesto, edades de

El uso del móvil por parte de los padres debe ser un ejemplo para los hijos

los hijos; el control parental es necesario y el ejemplo en el uso por parte de los mismos puede ser la garantía de un uso responsable por parte del menor.

CONTROL PARENTAL

Si se decide comprar un smartphone con acceso a Internet y super cámara de fotos, es responsabilidad de los padres la educación y el control sobre su uso. Los riesgos de acceder a Internet son grandes para los hijos; pueden ver invadida su seguridad y privacidad por un mal uso del mismo, acceder a páginas inadecuadas para su edad, ser víctimas de acoso y estafa... entre otros muchos riesgos, sin olvidarnos de la adición a los juegos, a los que se puede acceder a través de descargas, incluso gratuitas.

Educar con el ejemplo en el uso, y hablar sobre los beneficios y peligros del mismo, es labor de los padres y educadores. Hagamos que el niño vea en el adulto su referente y que sea capaz de aprovechar, de forma responsable, la ventana abierta al mundo que ofrecen las nuevas tecnologías. ●

Cuca Fernández
Pedagoga de ISEP
Clínica Madrid





EL MEJOR JUGUETE PARA CADA NIÑO

Conoce el secreto para elegir el mejor regalo estas Navidades

La aparición reiterada de anuncios de juguetes en la televisión avisan que la Navidad está cerca y los niños eloquencen. Se ven bombardeados durante más de un mes por infinitas posibilidades de juegos de mesa, mu-

ñecos, videojuegos y juguetes de todos los tipos. No es de extrañar que respondan con larguísimas listas de regalos para los reyes y/o Papá Noel. Pero debemos de tener en cuenta que no todos sus deseos coinciden con lo

que les conviene. Es más, complacer todos sus caprichos puede suponer consecuencias negativas para ellos, como pérdida de imaginación y de creatividad, actitudes de derroche o crear una baja tolerancia a la frustración.

Jugar es una necesidad, un impulso natural, espontáneo y gratuito que nos induce a explorar, conocer y apreciar el mundo y la vida. Éstas son las cualidades que deben permitir los juguetes que regalemos estas navidades. Pero con la variedad de la oferta, a veces puede ser difícil la elección. Como ayuda, puedes seguir estos consejos:

- **Conoce sus gustos e intereses.** Diálogo (u observa si aún es pequeño) acerca de cuáles podrían ser sus juegos preferidos.
- **Infórmate** de los contenidos del juego mediante el etiquetado. También, a través de revistas y webs especializadas.
- **Escoge juegos adecuados para su edad.** Podéis hacer juntos una lista de los juegos que prefieren. Así te será más fácil rechazar aquel que por la edad o el tipo de contenidos no lo es.
- **Elige juegos que fomenten valores positivos** y evita aquellos que transmitan lo contrario, pero hazlo con su complicidad. Si prohibimos tajantemente, corremos el riesgo de provocar el efecto contrario y no estamos promoviendo en la familia un clima de respeto, diálogo y negociación.
- **Haz un consumo responsable.** Es importante limitar el exceso de juegos y juguetes, evitar conductas caprichosas y enseñarles a disfrutar con lo que se tiene. Ponte de acuerdo

con tus familiares o amigos que suelen comprarles juguetes para limitar el número de regalos. Si aún así, al final se juntan demasiados regalos, dosifícalos para los siguientes meses, le hará más ilusión cuando no se los espera.

- **Prioriza la compra de juegos grupales**, que propician el juego compartido.
- Piensa que **la variedad es un valor** y que hay una oferta de juguetes de calidad adecuada a todas las edades.

VIDEOJUEGOS ¿SI O NO?

Otra de las dificultades que encontramos a la hora de elegir un regalo para nuestros hijos llega cuando nos piden un videojuego, una videoconsola o un juego informático. Nosotros no jugábamos con ellos y por eso para muchos es un terreno desconocido. Las nuevas tecnologías y los videojuegos contienen y transmiten valores que a menudo nos preocupan (violencia, agresividad, sexo, etc.), y si a esto añadimos la falta de información y una cierta sensación de miedo y alarmismo, nuestras dudas y reticencias aumentan.

Conocer sus gustos hace que puedas elegir sin que la televisión influya

Es comprensible este miedo cuando sabemos que se han dado casos de aislamiento social de niños que pasaban días enteros frente a la consola o el ordenador, también adicciones a las nuevas tecnologías, especialmente en adoles-



centes, y conductas impulsivas o agresivas, algunas de las cuales han terminado en auténticas tragedias familiares.

Otro peligro que también conlleva el mal uso de los videojuegos es la pérdida de esa fantasía que solo brota de los juguetes más simbólicos. Sin embargo, son uno de los regalos más demandados por las nuevas generaciones. Entonces ¿qué hacemos? ¿Hacemos oídos

Los videojuegos pueden ser perfectos para divertirse en familia

sordos a los deseos de nuestros hijos y les protegemos de los peligros de los videojuegos comprándoles los “tradicionales” juegos y juguetes? o ¿les complacemos y arriesgamos su bienestar y nuestra propia tranquilidad? Difícil decisión, pero no todo tiene que ser blanco o negro. La única solución posible y sana es el término medio, es decir, combinar ambos tipos de juegos.

Papás y mamás debéis perder el miedo a los videojuegos, por eso vamos a conocer algo más sobre lo que son y cómo elegir los adecuados.

Lo primero que debemos saber es que los videojuegos no son buenos o malos, es el uso que hagamos de ellos los que tiene unas consecuencias positivas o

negativas. En el mercado encontraremos muchos videojuegos adecuados para menores y podemos aprovechar la motivación y el interés que despiertan en ellos para aprender, compartir, socializar y divertirnos en familia.

Otro aspecto interesante es el formato, la forma en la que te permite jugar, que ayuda al desarrollo de capacidades como la percepción, la atención o la memoria, promueven la superación, mejoran la coordinación óculo-manual y la concentración. Algunos hasta ofrecen contenidos escolares, que promueven la lectura y el aprendizaje de diferentes áreas, y otros estimulan la actividad física.

Los videojuegos son una de las entradas más directas de los niños a la cultura informática y a la tecnología de la diversión y el entretenimiento. No tiene sentido negarse al progreso, ya que solo provocaremos un mayor interés hacia ellos e irritación por nuestra negativa.

NORMAS BÁSICAS PARA JUGAR A LOS VIDEOJUEGOS

Por todo lo dicho, estas fechas señaladas presta atención a las peticiones de los más pequeños y, si decides regalar un videojuego, aquí tienes las 10 reglas de oro para elegir el adecuado y hacer un buen uso:

1. Infórmate y ponte al día acerca de este nuevo formato de ocio interactivo.
2. Conoce sus intereses, gustos y hábitos respecto a los videojuegos, si ya poseía alguno.
3. Procura probar el videojuego tú mismo, es la mejor forma de saber si es el adecuado.

Regala videojuegos para su edad de diferentes tipos y temáticas variadas

4. Escoge videojuegos de diferentes tipos, dinámicas y temáticas.
5. Prioriza la selección de videojuegos que puedan compartirse con otras personas y ten siempre en cuenta los valores que transmiten.
6. Verifica el etiquetado y demás información que acompaña al videojuego.
7. Sigue las recomendaciones de los fabricantes que se adjuntan en el videojuego.
8. Pacta los tiempos de juego, para no correr riesgo de abuso. Recuérdales los otros juegos o juguetes que tiene para que el ocio sea variado.
9. Procura que el juego se ubique en sitios donde sea fácil compartirlo.
10. Participa de forma activa y crítica en todo lo que hagan tus hijos, según tus propios valores, demostrando una actitud de respeto y diálogo.

Y lo último y más importante, no olvides que estas fechas son para niños y mayores, fechas para disfrutar y no habrá mejor regalo que la compañía y diversión con las personas que se quieren. ●

Laura González
Pedagoga de ISEP
Clínica Granada





CEREBRO Y ALCOHOL: MALOS COMPAÑEROS

Conoce las consecuencias de su consumo abusivo

El alcohol es un depresor del Sistema Nervioso Central que ralentiza su funcionamiento, es una sustancia con efecto sobre el cerebro. Actúa de forma parecida a como lo hacen los tranquilizantes pero con

un efecto más rápido. El uso repetido, intermitente y la búsqueda del efecto placentero del alcohol producen cambios en el cerebro que perpetúan su consumo y pueden converger en el abuso y la dependencia.

La mayoría de los problemas relacionados con el alcohol empiezan entre los 16 y los 30 años, por lo que es muy importante atrasar, en todo lo posible el inicio del consumo de esta droga. En España, la edad del primer contacto con el alcohol está disminuyendo, y no es raro encontrar a niños de 12 o 13 años consumiendo regularmente alcohol. Además, la adolescencia es un periodo especialmente sensible, por ser una etapa de rápido crecimiento y de cambios físicos. Atravesan un periodo de máxima vulnerabilidad, en la que el desarrollo neurológico no se ha completado y el alcohol incide negativamente en el mismo.

Durante las fechas señaladas, Navidad, aniversarios, bodas... muchos padres invitan a sus hijos a tomar una copa como parte del festejo. Esta actitud no es recomendable dado que incitan al consumo como parte fundamental del tiempo de ocio y, aunque sea solo una copa, afecta a su organismo.

En los últimos años se han realizado estudios que vinculan el consumo de alcohol a un determinado deterioro cognitivo. En casos de consumo abusivo, Juan Carlos Godoy, director del Laboratorio de Psicología de la UNC, indica que los adolescentes presentan: disminución de la corteza prefrontal (donde se asientan las funciones cognitivas más complejas); menor tamaño del hipocampo (vinculado con la memoria declarativa y el aprendizaje espacial); peor calidad de la sustancia blanca (relacionada con la conexión neuronal) y reducción del flujo sanguíneo cerebral.

Hoy se sabe, además, que el cerebro se desarrolla en su estructura y funciones

El alcohol en la adolescencia afecta al desarrollo cerebral

hasta los 21 años y es, en este periodo, en el que se termina de "armar" el sistema nervioso central y las habilidades cognitivas.

Pero, el alcohol, a parte de producir alteraciones en algunos procesos cognitivos, tiene asociados otros factores de riesgo. Algunos de estos serían:

- Alteraciones de las relaciones con la familia, amigos, compañeros de trabajo y profesores.
- Bajo rendimiento laboral y/o escolar.
- Conductas de alto riesgo, como conducir tras haber bebido.
- Agresiones, violencias y alteraciones del orden público.
- Actividades sexuales de riesgo, que pueden conllevar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.
- Incremento de la enfermedad alcohólica y de serios problemas de dependencia en jóvenes y adultos.

El mejor factor de protección es la familia. Hay que dotar de estrategias necesarias para saber decir no. ●

Patricia San Francisco
Psicóloga de ISEP
Clínica Madrid



psicología
clínica y de
la salud



isep
clínica

Especialistas en el asesoramiento, la evaluación y el tratamiento de problemas vinculados a la psicología, el aprendizaje y la salud

ISEP CLÍNICA BARCELONA
93 430 88 99
clinic.barcelona@isepclinic.es
barcelona.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA BILBAO
944 419 832
clinic.bilbao@isepclinic.es
bilbao.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA CASTELLDEFELS
93 636 77 83
clinic.castelldefels@isepclinic.es
castelldefels.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA CÓRDOBA
957 479 695
clinic.cordoba@isepclinic.es
cordoba.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA GIRONA
972 24 57 38
clinic.girona@isepclinic.es
girona.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA GRANADA
958 209 819
clinic.granada@isepclinic.es
granada.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA GRANOLLERS
93 879 34 71
clinic.granollers@isepclinic.es
granollers.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA JEREZ
956 140 112
clinic.jerez@isepclinic.es
jerez.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA LAS PALMAS
928 036 046
clinic.laspalmas@isepclinic.es
laspalmas.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA MADRID
91 500 79 48
madrid@isepclinic.es
madrid.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA MÁLAGA
952 369 514
clinic.malaga@isepclinic.es
malaga.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA MALLORCA
871 958 973
clinic.mallorca1@isepclinic.es
mallorca1.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA REUS
977 32 83 42
clinic.reus@isepclinic.es
reus.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA SANT CUGAT
93 589 26 99
clinic.scugat@isepclinic.es
santcugat.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA TARRAGONA
977 251 913
clinic.tarragona@isepclinic.es
tarragona.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA TERRASSA
93 537 80 47
clinic.terrassa@isepclinic.es
terrassa.isepclinic.es

ISEP CLÍNICA VITORIA-GASTEIZ
945 13 85 03
clinic.vitoria@isepclinic.es
vitoria.isepclinic.es

bienestar