

# Prevención de las adicciones

por Nancy Blanning

---

El debate sobre la prevención de las adicciones es algo que suele darse en la escuela secundaria, incluso hasta en quinto grado en estos días. Discutir esto con respecto a la primera infancia debe parecer extraño, pero es durante estos primeros años donde la prevención de las adicciones forma sus cimientos. Es de vital importancia analizar qué ayuda a nuestros pequeños a fortalecerse para confrontar los peligros que pueden hallarse a futuro.

La prevención de la adicción comienza cuando el niño es muy pequeño. Esta premisa fue sorprendentemente remarcada durante una conferencia internacional de educadores Waldorf celebrada en

Dornach, Suiza, en la primavera de 2015. Educadores de todos los niveles de la educación Waldorf (primera infancia, escuela primaria y escuela secundaria) se reunieron con médicos para discutir cómo dar apoyo en los momentos críticos del desarrollo en la vida de nuestros niños. El típico paisaje de la infancia ha cambiado con el ritmo acelerado de vida, el uso de la vez tecnología, el miedo y la sensación general de incertidumbre e inseguridad que rodean nuestras vidas. Por lo tanto, ya no es un hecho en absoluto que los niños logren un desarrollo saludable en nuestro mundo moderno.

Un cambio que se adentra cada más en nuestras vidas cotidianas es el uso de las pantallas. Es muy común ver niños de temprana edad con dispositivos electrónicos en sus manos, quietos y absortos profundamente en lo que sea que estén viendo en ese mundo virtual y pequeño. Los primeros siete años de un niño son esenciales para desarrollar el sentido de fuerza interior, iniciativa, confianza y competencia que pueden

---

*Este artículo fue publicado por primera vez en la edición de invierno de la revista Lilipoh, dirigida al público general y no exclusivamente a profesores. Se reimprime aquí con el fin de ofrecer una aproximación a cómo podemos llevar a los padres a considerar reflexivamente el uso de las pantallas en los niños, especialmente a temprana edad, sin moralizar, sermonear o regañar. Espero que los argumentos hablen por sí mismos.*

---

protegerlo a la hora de confrontar los retos del futuro. Los adultos consideran a los dispositivos electrónicos como herramientas útiles que también pueden ser fascinantes, hasta incluso seductoras. Sin embargo, exponer a los niños pequeños a este tipo de uso de las pantallas puede impedirles desarrollar una personalidad fuerte e independiente.

Una cuestión fundamental que debemos tener en cuenta con nuestros hijos es el uso de los dispositivos electrónicos. Es sutil considerarlo, pero la exposición a las pantallas puede estar relacionada a la adicción. Esta es una afirmación osada y desafiante, sin duda ofensiva para algunos. Pero, por favor, siga leyendo. La siguiente ilustración del desarrollo infantil describirá dónde están las dificultades, pero también dónde se encuentran las posibilidades de apoyar un concepto saludable de sí mismo y de resiliencia.

La primera pregunta abordada en la conferencia de educadores fue ¿Qué es la adicción? La doctora Bettina Lohn, médica en el colegio Waldorf en Suiza de alumnos de 8vo a 12mo grado, define a la adicción como la dependencia de una sustancia o de un comportamiento. De allí se desarrolla una compulsión por una experiencia externa con el fin de “sentirse bien”. Una estadística indica sorprendentemente que las

adicciones a sustancias (al alcohol, tabaco, café, chocolate, marihuana) no están incrementando. Sin embargo, las adicciones conductuales (adicción al juego, los videojuegos, uso de internet, compras, autolesiones o cortes, anorexia) están en aumento. Llevar a cabo alguna de estas actividades moderadamente es común en la vida cotidiana, pero se cruza un límite cuando el consumo o el comportamiento se convierte en una compulsión. Es difícil identificar donde realmente comienza una adicción, pero una vez establecida, puede traer grandes consecuencias en la salud, la economía, el desarrollo personal, el bienestar psicológico y emocional, y las relaciones interpersonales.

Prevenir significa hacer algo para evitar que se produzca una adicción. En las escuelas contamos con programas educativos de abuso de sustancias para informar a los alumnos sobre los peligros de experimentar con diferentes sustancias. Sabemos que los jóvenes, en especial los adolescentes, no han desarrollado la facultar de discernir o la madurez en el desarrollo neurológico para tomar decisiones sensatas y por lo tanto, tienden a asumir riesgos y sentirse invencibles. Muchos jóvenes experimentan con sustancias o tienen comportamientos riesgosos, pero solo unos pocos desarrollan adicciones. ¿Por qué el resto no?, ¿Qué hace la drástica diferencia en

que algunos pueden “probar” y luego decir “no gracias” y seguir con sus vidas?

Queremos proteger a nuestros niños de malas influencias. Estos programas educativos son importantes, pero para cada niño la prevención general debe comenzar mucho, mucho antes. Advertir y moralizar sobre el peligro de las adicciones no surtirá efecto si no se han reforzado las bases de la fortaleza interior desde muy temprana edad. Tenemos que animar y permitir conscientemente que nuestros hijos se fortalezcan a sí mismos.

Aquí es donde abordamos la naturaleza de la primera infancia. Cuando pensamos en niños pequeños, vemos que son hacedores. Quieren hacerlo todo, a veces a nuestro pesar y frustración. Los niños tienen el impulso natural de explorar y descubrir el mundo, y cuando lo hacen, comienzan a desarrollar su propia experiencia de la capacidad individual. Empujar y tirar, desmontar y volver a montar, cavar y llenar, levantar y transportar, tirar y recoger, girar y dar vueltas, trepar y saltar, caer y volver a levantarse son cosas que los niños repiten una y otra vez hasta que se sienten competentes. Esta es una de las formas en las que ellos desarrollan confianza y se sienten cómodos en sus cuerpos físicos. Sentirse seguro y confiar en que el cuerpo hará lo que el niño pretende le permite “sentirse bien” a causa

de sus propias acciones sin necesidad de sustancias o distracciones externas. Haciendo es que el niño ha fortalecido su propia voluntad y su sentido de capacidad. Ser activo en el mundo en lugar de recibir pasivamente o contenerse tímidamente es el primer paso para evitar la vulnerabilidad a la adicción.

Todos los niños cuentan con un impulso natural para buscar su propia independencia. Es un proceso gradual que necesita el apoyo y la aprobación de los adultos que los rodean. Para empezar, los niños pequeños están a merced de su entorno. Ellos no discriminan: todo es interesante e igual a su experiencia. No pueden diferenciar que es bueno o malo, e imitan lo que ven a su alrededor. Los adultos debemos desempeñar ese papel discernidor en sus vidas para que las pantallas no se apropien de esas ansias internas e independientes de crecer. Los dispositivos electrónicos pueden hacer que la vida parezca más fácil al captar la atención de los niños para mantenerlos tranquilos. Pero el tiempo frente a una pantalla destruye la voluntad. El yo independiente que anhela tan profundamente establecerse en esta vida terrenal es reemplazado por algo artificial, algo “en lugar del yo”.

La voluntad particularmente se desarrolla durante los primeros siete años de vida.

Hablamos de la fuerza de voluntad, que debe desarrollarse en dos direcciones. Hablamos, por un lado, de tener la fuerza de voluntad para frenarse, para contenerse, para “decir simplemente que no”. La otra cara de la fuerza de voluntad es tener la voluntad de hacer, tener iniciativa y seguir adelante, aunque la tarea no sea totalmente divertida o interesante. Resistirse es un acto de voluntad que nace de la voluntad de hacer. Con los dispositivos electrónicos, el único acto de voluntad real es apagarlos.

Todos los seres humanos buscan confirmar que tenemos un lugar significativo en el mundo que nos rodea. Queremos saber que estar vivos en esta tierra importa, y que lo que hacemos *sí* contribuye. Muchas de las personas que caen en las adicciones no pueden ver el sentido de sus vidas; recurren a sustancias o comportamientos compulsivos para evadir el sentimiento de insignificancia. Además de nuestro cuidado y amor parental, les mostramos a nuestros hijos que son importantes dándoles un trabajo significativo que contribuya a nuestro bienestar social. Una vez que tiene sentido, involucrar a nuestros hijos en las tareas y el funcionamiento del hogar contribuye a la prevención de las adicciones. Para empezar, las pequeñas tareas (poner la vajilla en la mesa, llevar el

plato al fregadero, lavar los platos a mano, doblar las servilletas, barrer con la escoba y el recogedor, etc.) ayudan a que el niño pequeño empiece a desarrollar hábitos que refuercen su autoestima.

Los niños quieren ser autosuficientes, por lo que precisan la oportunidad de desarrollar la capacidad del cuidado personal. Permitirles hacerlo requiere mucho tiempo y es muy difícil en nuestras vidas aceleradas con agendas apretadas. Sin embargo, darles el tiempo durante estos primeros años para que luchen por ponerse los pantalones y las botas de nieve una y otra vez es un paso hacia la prevención de las adicciones. Una niña de tres años lo demostró con contundencia. Ella se esforzó y luchó para quitarse la ropa de nieve, colgar el jersey en un gancho que le resultaba difícil de alcanzar y ponerse los zapatos de interior. Le tomó su tiempo, pero eso era lo más importante en el mundo para ella en ese momento. Cuando lo consiguió, se volteó con una sonrisa y dijo: “Lo hago sola”. El hecho de que desde la primera infancia se le desafíe y se le permita hacerlo por sí misma fortalece a la niña frente a la tentación de buscar esta satisfacción en algo externo en el futuro.

Los niños pequeños son imitadores por naturaleza y reflejan lo que ven hacer a los demás. Si lo que ven es algo intencionado,

esto es lo que nos transmitirán. Si ellos perciben algo que les parece pasivo, o inactivo, también lo imitarán. Los niños tienen dificultades cuando ven mayormente a los adultos hablando y enviando mensajes de texto por celular o trabajando en la computadora. Si ellos no ven los pasos en la preparación de una comida, quitar la nieve con palas, limpiar las hojas con rastrillos manuales en lugar de usar sopladores de hojas, remendar algo que está roto o coser un rasgón en una prenda de vestir, tienen pocos ejemplos de cosas significativas que hacer. A la percepción de los niños, ver a la gente hacer uso de la tecnología no tiene ningún contenido ni resultado en la vida práctica. Ellos ansían lo real y significativo, no lo virtual. Para ayudar a nuestros hijos a fortalecerse en este aspecto, debemos darles ejemplos de actividades reales en las que se logre algo mediante el esfuerzo humano. Esto significa que nosotros tendremos que quitar la nieve con palas con nuestros hijos y sus propias palas a nuestro lado, y así sucesivamente. Tal vez tengamos que salir de nuestros hábitos de vida tecnológicos y cómodos para esforzarnos por ofrecer a los niños estas experiencias. Sin embargo, cualquier cosa que ayude a nuestros hijos a tener un futuro saludable y fortaleza como personas es una gran inversión y un pequeño sacrificio a largo plazo.

La tecnología moderna nos ha liberado de gran parte del trabajo arduo que mantenía ocupadas de sol a sol a generaciones pasadas. Nosotros contamos con más tiempo y energía para explorar las oportunidades de desarrollar nuestra humanidad de forma más completa y enriquecedora. Tenemos tiempo de recreación: ¿Cómo vamos a utilizarlo? Los productores de medios de todo tipo esperan llenar ese vacío por nosotros con videos, juegos electrónicos, programas educativos, etcétera. Las cosas que vemos en la pantalla son seductoras, fascinantes, emocionantes – y adictivas. Como se describió previamente, la primera infancia especialmente es, sobre todo, el momento de ser activo, de desarrollar la fuerza de voluntad propia para *hacer* con determinación y experimentar la eficacia propia en el mundo. Es momento de salir al mundo a explorar, el momento de ver e imitar actividades con propósito en el futuro. Es el momento de reforzar la iniciativa propia.

Cuando nuestros niños se sientan frente a una pantalla, no están saliendo al mundo a través de su iniciativa propia y su actividad. Están siendo *arrastrados* hacia un mundo creado por las intenciones de alguien más. No se están moviendo, no están explorando y creando sus propias experiencias del mundo natural. No están reforzando sus fuerzas de

voluntad independientes. Están siendo minuciosamente atraídos a adentrarse cada vez más en un mundo virtual creado por alguien que no conocemos, y cuyas motivaciones no nos son reveladas. Para los niños indefensos que aceptan inocentemente todo lo que hay en el entorno como de igual valor, el tiempo de pantalla los predispone a buscar en el exterior el interés y el “sentirse bien”. Los distrae de desarrollar su fuerza interior y los predispone a depender de una sustancia o adoptar un comportamiento que los dirige y los controla, en lugar de guiarse a sí mismos desde su lugar de fuerza interior.

Entonces, volvemos a donde comenzamos. La base de la prevención de las adicciones se encuentra en la primera infancia. Les otorgamos a nuestros hijos la fuerza para enfrentarse a las peligrosas tentaciones

futuras si les proporcionamos a sus fuerzas de voluntad oportunidades significativas y potentes para desarrollarse. Les hacemos un bien a los niños protegiéndolos de las distracciones tecnológicas que les quitan la oportunidad de ser activos. La posibilidad de desarrollar una adicción para cualquiera de nosotros es escalofriante, especialmente cuando pensamos en nuestros hijos. Todos deseamos darles la posibilidad de desarrollar su confianza propia y capacidad, para que a las invitaciones adictivas a “sentirse bien” a través de algo externo, puedan contestar “No, gracias. Lo hago solo”.

**NANCY BLANNING**, editora del diario Gateways, quien fue por muchos años una educadora Waldorf en la primera infancia y demás niveles en adelante.

---

*Traducción al español dentro del proyecto PerMondo para la traducción gratuita de páginas web y documentos para ONG y asociaciones sin ánimo de lucro. Proyecto dirigido por Mondo Agit. Traductora: María Antonella Molina.*

---