

## Artículo tomado de BBCMUNDO.com

Martes, 5 de agosto de 2003 - 17:26 GMT

### Vida después de la computadora

**En Alemania han creado un nuevo centro para recuperar a adolescentes adictos, pero no se trata de fumadores, ni cocainómanos, ni alcohólicos, sino de fanáticos de la Internet y las computadoras.**

El instituto está ubicado en la localidad costera de Boltenhagen, en el norte del país, con todo el esplendor del mar Báltico para recordarles a estos cibernautas que existe algo más que el mundo virtual.

Con su aire fresco y su clima soleado, es todo lo contrario al oscuro cuarto iluminado por un monitor propio de un adicto a Internet.



Los jóvenes son alentados a pasar el mayor tiempo posible al aire libre y se les permite - para evitar cualquier tipo de crisis de abstinencia- sólo 30 minutos diarios de conexión a la red.

Muchos de ellos son adictos confesos y reconocen pasar más de seis horas al día frente a la computadora. "Era divertido jugar con ella", cuenta Mortiz Moeller, de 13 años, y agrega: "Yo estaba aburrido, mis amigos no tenían tiempo para mí, y creo que me convertí en un adicto a mi máquina".

Este tipo de adicción no está oficialmente reconocido como un desorden clínico, pero para muchos padres se trata de un tabú que no saben cómo resolver, explica la psicóloga del centro, Simone Trautsch.

"Muchos padres no hablan del problema y no saben qué hacer para ayudar a sus hijos".

#### **A dieta también**

El centro de Boltenhagen trata de mostrar a los menores que actividades como leer o hacer ejercicio también pueden ser divertidas. Por eso, los instructores se los llevan cada día a la playa para que naden y se ejerciten antes de un saludable almuerzo de bajas calorías.

Los organizadores del centro consideran que el trabajo físico debe ir combinado con una dieta sana, ya que los jóvenes que pasan todo el día frente a la computadora suelen comer mal y no moverse de su asiento.

Benjamin Saenger, otro adolescente de 13 años que llegó a pesar 123 kilos, dijo que en un principio pensó que **"sería terrible llegar a un lugar donde no habría computadoras ni televisión, sólo deportes"**. "Pero he aprendido que hay mucho más en la vida que sentarse frente a una computadora todo el día. Es importante ejercitarse y cuidar de la dieta".