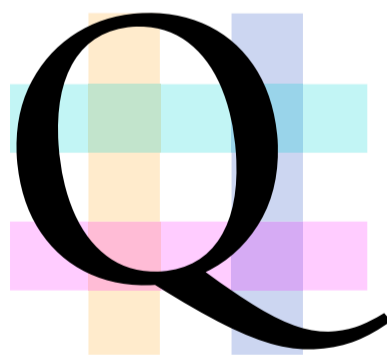


Pantallas: familias hiperconectadas

Facilitan la gestión de las actividades familiares y la comunicación, pero, al mismo tiempo, se han convertido en elemento y motivo de conflicto habitual con los hijos. Las pantallas, más que unirnos, nos separan



El 31% de padres reconocen que hacen un uso excesivo de la tecnología y no se sienten buenos modelos para sus hijos. FREEPIK



¿Qué está ocurriendo en nuestros hogares? ¿A qué dedicamos nuestro tiempo libre en casa? ¿Cómo nos comunicamos con nuestros hijos e hijas? ¿Cómo está afectando la tecnología a nuestro entorno familiar? ¿Es bueno exponer a nuestros hijos e hijas a tantas pantallas?

El entorno multipantalla es una realidad en los hogares con hijos menores de 18 años, donde coexisten al menos un 'smartphone', una

televisión, un ordenador, una tableta y una videoconsola. El 'smartphone' es el dispositivo con mayor presencia en los hogares españoles, con una media de tres en la mayoría de ellos. La televisión es el segundo dispositivo que aparece con mayor frecuencia (2-3), seguida de cerca por los ordenadores (2 por hogar). Estos y otros datos de relevancia se desprenden del estudio realizado en España sobre 'El impacto de las pantallas en la vida familiar' (2018), realizado por GAD3 para 'Empantallados', cofinanciado por la UE, en el que participaron más de 1.400 familias españolas, que aporta, además, la opinión de destacados especialistas del país.

Motivo de conflicto con los hijos

Cerca de un 66% de las familias reconocen que las pantallas facilitan la gestión de las actividades familiares y también la comunica-

ción, pero que, al mismo tiempo, se han convertido en un elemento y motivo de conflicto habitual con los hijos. En su mayoría, parecen estar de acuerdo a la hora de afirmar que la tecnología, las pantallas, más que unirnos, nos separan. Durante el confinamiento, uno de cada dos padres y madres ha reconocido que estas han contribuido al aislamiento de los miembros de la familia. Y un 25% afirma que las pantallas han incrementado los conflictos con sus hijos, según datos actualizados de este mismo estudio para este periodo.

En este contexto, Fernando Sarráis, psiquiatra y autor del libro 'El diálogo', afirma que es más que necesario «dialogar con los hijos para establecer relaciones profundas». El problema que generan las nuevas tecnologías, según el psiquiatra, es la hipertrofia de la afectividad: «el sentirme bien inme-

diatamente, el no saber esperar». Por eso, insiste en que tenemos que enseñar a nuestros hijos a dialogar y a pensar antes de hablar. Escucharles y no solo oírlos, porque escucharles «es ponernos en su lugar».

A la hora de abordar los riesgos que afrontan a diario sus hijos en internet, lo que más preocupa a los padres es la potencialidad de posibles relaciones con desconocidos y el ciberacoso. También les inquietan otros temas como el acceso a contenidos inadecuados o la pérdida de tiempo y, algo muy importante, la sobreexposición de su imagen en las redes sociales. Tras el confinamiento provocado por la pandemia, el 40% de los entrevistados se muestra preocupado, además, por el empobrecimiento emocional que puede conllevar el mal uso de las pantallas, como la falta de empatía o la superficialidad. Por eso, es tan im-

portante «acompañar a los hijos en el entorno digital», destaca Charo Sádaba, decana de la Facultad de Comunicación de la Universidad de Navarra e investigadora sobre menores e internet. En su opinión, son muchos los contenidos inadecuados y riesgos a los que se exponen en internet, si no somos capaces de «generar espacios para conversar con ellos; para que nos puedan contar sin prejuizar, potenciando su pensamiento crítico y haciéndoles reflexionar». Según Sádaba, no se trata de escucharles para responder con lo que queremos decirles, sino de ayudarles a hacer real lo virtual y lo virtual real. «Han de ser la misma persona en ambas dimensiones», afirma.

En informe también revela cómo cada vez son más los padres que intentan poner medidas de protección. Casi en el 39% de los hogares españoles existe algún tipo de dispositivo de control parental. En general, los padres parecen saber qué hacen sus hijos con los dispositivos: en una escala del 1 al 5, la mayoría se otorga un 4. En general, se puede afirmar que existen planes de cultura digital familiar, ya que en un 74% de los hogares se imponen normas con respecto al uso de las tecnologías. Sin embargo, para Gustavo Entrala, experto en Innovación y Branding, no solo vale el control parental. No solo vale limitar, sino que tenemos que acompañar a los hijos en las destrezas digitales, explicándoles las herramientas, los riesgos... En definitiva, según el experto, se trata de usar la tecnología, fomentando las destrezas positivas. «No es realista educar sin pantallas, ya que el mundo digital ofrece oportunidades que hay que aprovechar, pero hay que hacerlo bien y de forma segura», puntualiza.

Seguir una dieta digital

Aunque cuatro de cada diez padres y madres piensan que el teléfono móvil llegó demasiado pronto a la vida de sus hijos, la mayoría considera que los 10-11 años es la edad oportuna para la primera 'tablet' y, un poco más adelante, a los 13, para su primer teléfono móvil. Sobre la cuestión de cómo y cuándo decidir si un niño está preparado para su primera pantalla, la analista de tendencias digitales y autora del blog 'Cosiendo la brecha digital', María Zabildea, explica que es muy importante que nuestros hijos, antes de recurrir al asistente de Google, nos puedan preguntar a nosotros, como su referente. Para ello, tenemos que escuchar atentamente lo que nos quieran contar. Las redes sociales se basan en una «comunicación efímera», por eso hay que enseñar a crear contenidos que perduren y dejen huella. Zabildea recomienda seguir una «dieta digital», concepto no hace referencia a la tecnología, sino de educación. Y, para llevar una buena dieta digital, según la experta, es importante tener en cuenta factores como «el tiempo de exposición a las

pantallas, la compañía, el lugar y el contenido. Es muy necesario un consumo responsable, con momentos de desconexión digital tanto para hijos como para padres». Y, si hablamos de desconexión digital, tenemos a nuestro alcance un recurso muy útil para los hogares. Se llama el 'Parking de móviles' (<https://empantallados.com/descargables/descarga-fomento-test/>).

Entre tanta pantalla, y por extraño que pueda parecer, el estudio revela que el 69% de los hijos de las familias encuestadas ven la televisión. Sobre todo hasta los 5 años, con una media de una hora al día. Según van creciendo, el tiempo dedicado a la gran pantalla disminuye y adquieren un mayor protagonismo otras, como por ejemplo el 'smartphone': el 26% de los menores de entre 0-5 años, le dedican una hora o más al día; otro tanto hacen el 30%, de 6 a 12 años; el 54%, de 13 a 15; y el 86%, de los 16 a los 18.

Vivir en un mundo de pantallas

Para aprender a vivir en este mundo de pantallas, la psiquiatra Marian Rojas señala que lo primero que debemos recordar es que nuestros hijos tienen más facilidad que nosotros para las nuevas tecnologías, pero no son expertos y no siempre hacen un buen uso de ellas. Es importante tener normas claras y establecer «un pacto» para el buen uso de



A los padres les preocupan las relaciones con desconocidos y el ciberacoso



Durante el confinamiento, las pantallas han contribuido al aislamiento de la familia

LAS CLAVES

1 En positivo: un consumo de pantallas adecuado puede mejorar el día a día y las relaciones familiares.

2 Gestionar: los padres deben administrar el ámbito digital igual que harían en cualquier otro entorno en la vida de los hijos.

3 Dos mundos: deben asegurarse de que sus hijos se comportan de manera apropiada en el mundo real y en el virtual.

4 Estar al día: no solo hay que supervisar el tiempo que pasan en línea, hay que participar con ellos para estar al día de lo que hacen y ser parte de sus actividades.

5 Aprendizaje: los niños, sobre todo los más pequeños, aprenden más de las experiencias reales que de una pantalla.

las redes sociales, las videoconsolas, la 'tablet' o el móvil –una herramienta muy útil es la plataforma 'Internet Segura for Kids' (<https://www.is4k.es/>). La experta recomienda prescindir de los móviles en las comidas y no dejar solos a los niños por las noches con el móvil. Es importante conocer los efectos que causan las pantallas en el cerebro de los pequeños y no olvidar «que es muy bueno que los niños se aburran –apunta– para que aprendan a gestionar la frustración. No lo harán si les damos una pantalla».

Los padres quieren saber más

El ejemplo que los padres damos a los hijos es otro de los aspectos que se tratan en el estudio. El 31% reconoce que hacen un uso excesivo de la tecnología y no se sienten buenos modelos para sus hijos. En general, los padres hacen un uso más intensivo de la tecnología que sus propios hijos, en teoría, nativos digitales. En este sentido, cada vez más son conscientes de su rol como mediadores de la tecnología con sus hijos y reclaman la necesidad de formarse. El 60% de los padres encuestados quiere saber más.

Fernando Alberca, escritor, profesor y orientador educativo, nos recuerda que hay que tener en cuenta que la felicidad dependerá de cómo interpretamos el mundo. «Nos encantan las emociones intensas, las tenemos a gol-

pe de clic», afirma. Según Alberca, sentir placer inmediato, una gratificación al momento, es «un refuerzo positivo peligroso», que nos hace querer más y más rápido, pero no hay que olvidar que lo que realmente llena al ser humano son las relaciones personales, que requieren esfuerzo y tiempo. Para el orientador, las redes sociales desempeñan un papel muy importante actualmente para la autoestima de nuestros hijos, sin embargo, es fundamental enseñarles a gestionarlas adecuadamente: «Una buena conducta en las redes –destaca– conlleva una buena autoestima».

«La educación digital debe ser un medio de desarrollo personal, para que los hijos crezcan como verdaderas personas», argumenta Antonio Millán, doctor en Educación y autor de 'Adolescentes hiperconectados y felices'. «Esta tarea –continúa– requiere horas de calidad y de educación hacia los hijos y formación para ello. Se debe encontrar un equilibrio entre exigencia y cariño. Los hijos, con el tiempo, lo agradecen». Se trata, según Millán, de dar ejemplo, de juzgar la acción y no a las personas, de tratarlas bien, de enseñarles a discrepar sin menospreciar, de educar en el respeto, la empatía y la afectividad.

Por: **Edna Pérez Esteban**
Orientadora Educativa.
Miembro de la Asociación
Aragonesa de Psicopedagogía

MIRÍADAX_

Cuando creas una oportunidad en cada horizonte, ya no tienes límites.

La educación digital es un pilar para Telefónica, por eso apostamos por Miríadax. La mayor plataforma de MOOCs, en español y portugués, impartidos por las universidades más prestigiosas de Iberoamérica. Más de 600 cursos online, abiertos y gratuitos, con certificaciones digitales.

¡Amplia tus horizontes actualizando tus conocimientos desde ya!

www.miriadax.net
Abrimos horizontes de conocimiento.

Movistar / vivo | SON MARCAS DE TELEFÓNICA

