



Manejar bien esa maravillosa herramienta de información y comunicación que es la red requiere aprendizaje

Una buena educación, especialmente en la edad temprana, desde niños, garantiza **formar personas capaces de sacar provecho de las inmensas oportunidades que ofrece la red**, que saben navegar evitando esos escollos que provocan verdaderos naufragios en la **maduración personal y en el logro de una vida feliz**.

Porque las cifras de adicciones insanas van en aumento, y causan estragos: pérdidas de la capacidad de atención, fracaso escolar, incomunicación en la familia, autismo digital, acceso precoz a la pornografía...

Es un tema que afecta a padres de familia y educadores, pero también a muchos adultos, especialmente a los **profesionales más expuestos a un uso continuado de la tecnología, como es el caso de periodistas y comunicadores**.

De eso hablamos con **Borja Lleó**, de [Interaxion Group](#), en uno de los habituales encuentros con periodistas en la [Fundación COSO](#). Y estas fueron algunas de las conclusiones:

1. Hay que hablar con los hijos, desde muy pequeños, sobre el buen uso de la tecnología digital. Dialogar, razonar lo que es bueno y lo que

no.

2. Autocontrol de los padres. El ejemplo es el mejor educador. Saber desconectar, crear espacios de serenidad, sin pantallas, en los que la familia se mira a los ojos y habla y conversa sobre cómo ha sido su día, sin interrupciones.

3. Descubrir los ideales que queremos para nuestros hijos, y mantener el rumbo. Lo que hacen los demás no es la referencia.

4. No aislarse para usar las pantallas. Trabajar con puertas abiertas, jugar juntos: evitar el aislamiento familiar.

5. Descubrir la oportunidad que hay detrás de cada conflicto ante requerimientos inoportunos de los hijos (edad para usar móvil, horarios de videojuegos...). Ceder es más fácil pero les hará a la larga más infelices.

6. **Ayudar a experimentar la satisfacción que produce una atención continuada, tanto en el trabajo como en la atención a los demás.** Porque la atención es como un deporte: se puede entrenar. Con entrenamiento será cada vez más profunda. Es con la atención en el trabajo donde mejor se realizan nuestros ideales, donde maduramos como personas.

Dos plataformas muy recomendables sobre estas cuestiones: [Empantallados](#) y [Commensensemedia](#). Muy recomendable también este manual sobre el [Tsunami digital](#).

Jesús Acerete, en pensaresposable.blogspot.com.