



Más que prohibir, hay que implicarse en su vida conectada desde que son pequeños

María Zabala Pino ([@iWomanish](#)) es periodista y experta en familia y tecnología. Miembro del Instituto de Ciudadanía Digital de Estados Unidos y embajadora DigCit en España, promueve una educación y un uso responsable y positivo de la red. Desde el blog [iwomanish.com](#) comparte información para contribuir a desarrollar una convivencia personal y familiar saludable con el mundo digital.

¿Se debe hablar de la tecnología en positivo o en negativo?

En algunas cosas la conexión nos facilita la vida; en otras, la complica por puro desconocimiento o por rapidez constante en su evolución. No se trata de ver todo lo digital como bueno o malo, sino de buscar el equilibrio y sobre todo entender cómo funciona y en qué consiste, para decidir cómo participar y cómo acompañar a nuestros hijos en esta parcela de sus vidas.

¿En qué se traduce específicamente “convivir saludablemente con los tiempos digitales” en el día a día de una familia?

Significa aprovechar lo bueno de la conexión y las pantallas, juntos y por separado, teniendo un conocimiento general sobre lo que se usa y por qué. Compartir normas y tratar de respetarlas, perseguir buenos hábitos, saber desconectar, hablar sobre tecnología en casa...

¿Y en la escuela?

En cuanto a la escuela, la convivencia saludable con la tecnología

tiene que ver con normas, uso del entorno digital para un aprendizaje positivo, implicación del alumno... El principal reto es conseguir implantar un currículo transversal que trabaje la alfabetización digital y mediática, el pensamiento crítico. Ya se utiliza la tecnología en las aulas y se concientiza a los alumnos sobre los peligros de un mal uso de Internet, pero queda mucho por hacer en cuanto a enseñar a elegir, cuestionar, entender y aprovechar lo que encuentran en la Red.

Se repite mucho que las nuevas tecnologías son herramientas a nuestro servicio; sin embargo, en la práctica parece abundar más su uso inapropiado: ¿Con qué recursos cuentan los padres?

A los padres nos preocupa lo inmediato, ese uso inapropiado que mencionas porque, en el día a día, lo que necesitamos es evitar rabietas y conflictos. Hay que intentar informarse y poner en práctica medidas en función de la edad y el carácter de los niños, para que se acostumbren a usar la tecnología de forma activa y no como consumo pasivo. Más que situaciones concretas hay que hablar con ellos de ideas (contraseñas, autoestima, respeto, equilibrio, recompensa, intimidad, amigos, hormonas, consecuencias...). Con los pequeños funcionan las normas, con los medianos el ejemplo y los límites; con los mayores, la conversación y estar informados.

Entre ser padres hipervigilantes en el aspecto tecnológico y no estar para nada presentes, ¿dónde cree que está el punto medio?

En la conversación. Hablar con nuestros hijos sobre cómo se relacionan con las pantallas y lo que se encuentran en apps y redes y webs es fundamental. Más que prohibir, hay que implicarse en su vida conectada desde que son pequeños. El término medio está en marcar normas, crear hábitos, utilizar controles parentales que se adapten a tu familia y al niño, hablar sobre tecnología, no dejar que se descarguen todo y de cualquier sitio, dar ejemplo coherente y actualizarse.

¿Se encuentra usted con muchos casos de adolescentes que piensan que la socialización de las redes sociales es algo real?

Es que es real. Para nuestros hijos no hay fronteras y su socialización es tan real cara a cara como a través de redes como Instagram y apps como WhatsApp, Musical.ly o Snapchat. Es verdad que existe el riesgo de que compartan demasiada información o se relacionen con desconocidos, pero en la mayoría de los casos con quien se comunican es con sus amigos. Otra cosa distinta, que nos afecta a todos, es cómo contarse al mundo... Pero las redes sociales forman parte del crecimiento de los adolescentes, su auto-afirmación, sentimiento de aceptación y pertenencia.

¿Afectan las pantallas al desarrollo intelectual de nuestros hijos? Por ejemplo, el estudio personal o la capacidad de concentración.

Todos estamos rodeados de estímulos permanentes, así que hay que esforzarse por controlar el impulso de la distracción. Es fundamental que entre los 3 y los 10 años existan normas respecto a cuánto tiempo conectarse, qué hacer cuando se está conectado y por qué se está uno conectando. El proceso de aprendizaje de los niños está marcado por el desarrollo de su atención voluntaria e involuntaria; la involuntaria nos viene "de serie" y, en relación con las pantallas, si las tenemos delante, las miramos. La atención voluntaria hay que entrenarla.

¿Y cuándo son aún muy pequeños?

En el caso de los niños muy pequeños (hasta 2 ó 3 años), las recomendaciones de los expertos invitan a que el tiempo de pantalla sea mínimo: necesitan la interacción cara a cara con quienes les rodean para aprender. Conforme crecen, el concepto de "tiempo de pantalla" debería entenderse por su cantidad, calidad y compañía

¿Puede estar Internet comiéndose el espacio que quizá antes se dedicaba a la lectura? ¿Se puede estar pasando por alto?

Creo que no. Dicen que la imagen es la reina, pero seguiremos necesitando leer, en un canal u otro. Hay evidencias sociológicas y científicas que dicen que los jóvenes hoy leen más que los de antes, o que la comprensión lectora no varía en función de si el estudiante lee en papel o en pantalla. Los niños lectores seguirán leyendo, en papel y en formato digital. Y con los que no lean por gusto habrá que seguir insistiendo para que lean, aunque sea en pantallas.

Fuente: lapasiondeeducar.com.