



“Cada vez veo más padres con ganas de formarse porque ven que es una necesidad real, la brecha digital de la que yo siempre hablo, existe y en algunos hogares es más grande que en otros”

Miriam Lafuente entrevista en esta ocasión a [María Zalbidea](#); autora del blog [Cosiendo la Brecha digital](#), analista de tendencias de [C4E](#), colaboradora de [Empantallados](#) y madre de 4 hijos. Hablan sobre cómo educar a los hijos en el entorno digital, cómo evitar que sea una fuente de conflictos y cómo perder el miedo a lo digital porque ha llegado para quedarse.

¿Qué se entiende por dieta digital? ¿Es malo el medio en sí o los son solo los contenidos?

Más que dieta digital yo soy más de dibujar un **Plan Digital Familiar**. Hace unos meses junto al portal de familias *Empantallados*, diseñamos esta herramienta para ayudar a las familias a tener una hoja de ruta a la hora de educar a sus hijos en entorno digital.

Se trata de conocer bien el perfil tecnológico que tienen nuestros hijos; cómo son frente a la tecnología, cómo se comportan usando los

dispositivos, qué les gusta o atrae más... A partir de esta medición podremos poner a cada uno con cariño unas normas de conducta adecuadas para el momento vital en el que se encuentran, su edad, su situación y lo que creemos que necesitan.

Deben ser unas normas concretas, asequibles e ilusionantes para cada uno y que se puedan revisar de vez en cuando. ¡Ah! Y es importante que los padres también tenemos que tener las nuestras para que este [Plan Digital Familiar](#) funcione.

Queremos ser padres que acompañamos a sus hijos en su crecimiento. ¿Nos podrías dar pautas para formarnos? ¿Cómo ser padres digitales?

Cada vez veo más padres con ganas de formarse porque ven que es una necesidad real, la brecha digital de la que yo siempre hablo, existe y en algunos hogares es más grande que en otros. No tengo una varita mágica, me encantaría, pero con unas normas claras, cariño, esfuerzo y dedicación es más fácil ser padre en esta sociedad hiperconectada.

Para acompañar a nuestros hijos es necesario charlar, charlar y charlar, en definitiva, conocer bien a nuestros hijos y conectar con ellos con y sin pantallas. De esta manera sabremos de qué les protegemos y cómo hacerlo.

Ser padres digitales es ser padres que enredan, que se preocupan por conocer el entorno donde se mueven sus hijos, que quieren estar *ON* y que saben que la tecnología forme parte de sus vidas y de la de sus hijos e intentan darle la vuelta y ver todo lo positivo que tiene. Esos padres digitales son padres que saben que el respeto, la asertividad, la empatía, y los valores que quieren para sus hijos se [educan](#) desde pequeños y en entornos reales. Para que cuando den el salto a su "*yo digital*" ya sepan manejar sus emociones o por lo menos que estén en el camino hacia ello. Son padres -creo- que entienden que esto de educar en digital tiene mucho de experimentación y cierta incertidumbre que tenemos que aprender a manejar.

Entender, conocer, conectar. ¿Cómo hacer para que el mundo digital no sea fuente de conflictos con los hijos?

Cuando les pregunto a los mismos padres por qué creen que es fuente de conflictos en sus casas... siempre llegamos a la conclusión de que se puede deber a una ausencia de normas previas.

Los niños no saben a qué atenerse y se convierte en un campo de batalla y discusión. Si desde pequeños saben las normas de uso de la tecnología -como saben bien las rutinas de sueño y comida- sabrán a qué atenerse; igual que aprenden a no comer entre horas aprenden a auto controlar el consumo de contenidos en el ordenador o a no poner el móvil encima de la mesa cuando comemos.

El ejemplo también creo que hace mucho en este terreno. Sin duda, no es fácil pero hagamos todos por construir entornos en los que no haya siempre confrontación sino conversación y diálogo.

Empaticemos más con ciertas peticiones y comportamientos de nuestros hijos (siempre que no sean inadecuados) y hagamos que eso nos lleve a conectar con ellos para después exigirles con cariño hacia la excelencia.

Que no se nos olvide que nosotros queremos educar hijos hiperconectados pero con un corazón grande, que tengan grandes amigos, que sean grandes profesionales, hombres y mujeres de una pieza y que quieran comerse el mundo en analógico y en digital y eso lleva su tiempo.

¿Qué son los "niños Amazon"?

Los «*niños Amazon*», como yo les llamo, son esos niños que vienen en la era de "todo a un *click*", en la era de la inmediatez, del conseguirlo todo ya, del acceso a infinidad de contenidos, de información... todo lo tiene a golpe de *click*. Por eso creo que debemos educarles en el valor de aprender a esperar. No todo en la vida es tan inmediato e instantáneo como sus gratificaciones en las redes sociales, deben saber que las amistades tardan tiempo en cuajar, que hay cosas en la vida que tienen periodos de incubación mayores, que tienen que esperar a escuchar más que a hablar, a tener una edad determinada para consumir según qué contenidos y tener un móvil propio... No todo puede ser aquí y ahora. Debemos contrarrestar el tirón de esta cultura de la inmediatez.

¿Qué hay de malo (si lo hay) en divertirse en digital? ¿Por qué estamos tan asustados los padres?

Estamos asustados porque nos falta conocimiento y eso a muchos padres les supera. Ver que nuestros hijos están siempre en terrenos en los que nosotros no nos movemos o no nos hemos movido nunca genera tensión, desconfianza con el medio... Por eso tenemos que formarnos, entender bien las herramientas y las nuevas normas de comunicación que

Claves para educar a tus hijos en el entorno digital

Publicado: Jueves, 21 Mayo 2020 01:52

Escrito por Miriam Lafuente Soler / María Zalbidea

manejan los adolescentes, y acordarnos a menudo de algo que yo creo que es esencial; esto no va de tecnología, sino que va de educación.

Da igual que se llame *TikTok*, que *Snapchat*, que *Instagram Stories*.. Piensa qué le gusta de todo eso a tu hij@, por qué, qué siente cuando tiene un *like* o cuando conecta con sus amigos en las redes sociales y háblale mucho de compañerismo, de autoconocimiento, respeto, empatía, de sanas y creativas aficiones, proponle grandes ideales, conversaciones con chispa, háblales de amistad, de tus amigos... de esa experiencia de vida de la que tú como padre sabes más que nadie. Y cuando todo esto esté claro y hablado, ten por seguro que podrán jugar en digital sin miedo, ser creativos y disfrutar del ocio propio del siglo XXI que ya es digital.

Entrevista de Miriam Lafuente a María Zalbidea, en arguments.es.