

La educación digital: un reto para las familias

8 de Septiembre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 10 min 30 sg

¿Pasa horas con la tablet?
¿Cuando le digo que pare, se enfada?
¿Cuando la deja no sabe lo que jugar y se ponen de mal humor?
¿No quiere salir de la casa porque está todo el día enganchado?

Estas son frases usadas por madres y padres con hijos en edad escolar en relación con el uso de videojuegos y otros dispositivos electrónicos. Se corresponden con los datos del estudio de Qustodio *Viviendo y aprendiendo en un mundo digital*, según el cual tres de cada cuatro familias reconocen que el uso habitual de este tipo de tecnología afecta negativamente su hijo o hija: para un 47 % implicó un descenso de la actividad física; para un 36 %, un mayor aislamiento en el hogar (niño o niña solo en su habitación) y para uno de cada cuatro, mayores rabietas, desobediencia más frecuente y afectación del sueño.

El uso de la tecnología en los niños y niñas es uno de los grandes retos educativos de esta generación de familias. Criadas mayoritariamente en los años 70 y 80, su contacto con estas en su niñez eran los dibujos animados, para los que había que esperar a su emisión semanal, o los videojuegos que dependían de la compra de una consola y cartuchos de juegos. La realidad ahora es muy distinta: los dibujos animados son "a demanda" en plataformas o canales como Youtube, Clan, Boing o Netflix, y nunca se acaban, porque siempre se puede elegir otro. Los videojuegos se siguen usando en consolas, pero también muchos de manera en línea, como el popular Roblox. El contenido al que tienen acceso es amplísimo y está disponible la cualquier hora por medio de un solo clic.

En un artículo anterior se hablaba del tiempo que recomienda la Asociación Americana de Pediatría sobre el uso de pantallas en la infancia. Con criterios muy estrictos por edad, se estipulaba **no usar dispositivos electrónicos hasta los dos años de edad, media hora diaria de máximo entre los dos y los cinco y una hora entre los cinco y los doce**. Sin embargo, ¿cuál es la realidad? Un estudio reciente publicado en la Revista española de salud pública ilustra muy bien este tema. Según este estudio, cuatro de cada cinco niños empezó a ver televisión antes de los 24 meses, con lo cual la principal recomendación sobre este tema no se corresponde con la práctica real de las familias. Esto, unido a que este tipo de preguntas cuentan con un rumbo de deseabilidad social, ofrece datos preocupantes sobre el mal uso de los dispositivos electrónicos. Respeto al tiempo de uso, este mismo estudio refiere que para este grupo de edad (menores de dos años), el promedio es de 71 minutos diarios de consumo de pantallas recreativas, que sube en tramos posteriores (113 minutos de 2 a 6, 134 minutos de 6 a 10 y 160 minutos de 10 a 14). Así, podemos observar que la realidad y las recomendaciones están muy alejadas entre sí. Ocurre lo mismo con otras prácticas recomendadas como no usar las pantallas durante las comidas (52 % ven la pantalla a menudo durante las comidas y 61 % durante la cena, siguiendo este mismo estudio) o ver la televisión solo o sola (61 % lo hacen habitualmente). Esto hace que se pierdan espacios de comunicación e interacción familiar, tan necesarios para generar vínculos, y favorece un uso abusivo de los dispositivos electrónicos.



Muchas de las actividades vinculadas a estos son fuente de placer, y como tal activan la hormona de la dopamina, que hace que queramos prolongar el estímulo todo el posible en el tiempo, de ahí la adicción que generan. Un indicador claro de madurez en el uso de la tecnología es la capacidad para dejar de utilizarla. Cuanto más pequeños son los niños y niñas, más difícil les resulta autorregularse en el uso de dispositivos, lo que deriva en frustración, enfados y rabietas. Según el estudio "El impacto de las pantallas en la vida familiar", el 44 % de las familias afirman que las pantallas son una fuente habitual de conflicto. Discusiones sobre el tiempo y horarios de uso, el tipo de programas o juegos permitidos, los momentos para utilizarlas? revelan la necesidad de establecer desde lo inicio unas pautas claras sobre el uso de dispositivos, que se irán modificando y adaptando la medida que el niño o la niña crezca.

En un artículo anterior de este blog, "El uso de pantallas en la infancia", se daban algunas pautas sobre este tema, por lo que no se incidirá aquí sobre temas básicos en el buen uso de los dispositivos electrónicos. Con todo, sí cabe hacer una reflexión importante sobre nuestro papel como educadores y educadoras, más allá de los límites necesarios. Estamos criando una generación que creció con Internet, y para la que no existió otro mundo que el hiperconectado en el que vivimos. Se debe entender que esto puede ser también algo bueno, una riqueza por la cantidad de posibilidades que abre al conocimiento y a la interconexión, pero para eso debemos ser muy conscientes de la importancia de la educación digital, que va mucho más allá de establecer prohibiciones.

En primer lugar, debemos acompañarlos en su descubrimiento de la tecnología. ¿Qué les interesa? ¿Qué ven sus amistades? ¿A qué juegan? Sentémonos juntos a ver la tele, juguemos alguna vez una partida en familia a sus juegos favoritos en línea o de consola. Hagamos una participación activa, nos interesemos por su mundo, y les preguntemos sobre este. Conversar sobre estos temas los permitirán conocerlos mejor y saber que uso hacen de los dispositivos electrónicos.



Esto debe ir unido a una parte fundamental de la **educación digital**: educar en el pensamiento crítico. Como parte previa a dejarles usar dispositivos electrónicos, pero también de manera paralela al uso de estos, debemos dotarlos de un "entramado intelectual" para que no sean vulnerables a ellas, según José Carlos Ruiz (*El arte de pensar*). Deben ser capaces de alejarse de la satisfacción inmediata que proporcionan las pantallas y pensar sobre lo que están viendo. Para eso, es necesario fomentar un espíritu de curiosidad que los lleve a buscar y tener respuestas propias. Los valores e ideas que les habíamos transmitido en la casa servirán para guiar ese análisis. El contenido que van a encontrar en Internet puede ser motivador, enriquecedor o simplemente divertido, pero en la inmensidad de la red también hay espacio para otros que son prácticamente huecos y sin valor, o mismo claramente inadecuados para su edad.

En este sentido, es necesario matizar respeto al contenido que se consume. No es el mismo si ven, por ejemplo, videos de otras personas jugando a Roblox, o de como otros niños abren juguetes, que si usan una tableta con aplicaciones para aprender matemáticas o a tocar el piano. Una partida digital al ajedrez, un programa de creación de historias con personajes o ver como hacer experimentos caseros son ejemplos de uso lúdico y creativo de pantallas. En general, un uso activo y educativo, en contraste con el ocio pasivo, siempre es más adecuado.



Otro aspecto para tener en cuenta es cómo sienten antes, durante y después del uso que hagan. En muchas ocasiones, los dispositivos se utilizan para mitigar el aburrimiento o como desconexión de algo, como una salida rápida ante emociones que pueden resultar desagradables. Si el punto de partida es ese, es más fácil que los contenidos consumidos sean más pasivos y que se usen como "anestesia" a eso que se está sintiendo. Otro punto de partida diferente podría ser la curiosidad, la ilusión de descubrir algo nuevo o continuar disfrutando de algo que le gusta. Igualmente, cada niño o niña puede reflexionar sobre cómo se siente al ver o jugar con pantallas, y también qué emoción prevalece después. Aquí debe tenerse muy en cuenta que, si la desconexión digital va ligada frecuentemente al enfado o a la frustración, será necesario abordar este tema en familia.

Respeto de las normas, estas deben acordarse a medida que crecen. Llegar a acuerdos y pactos, mismo por escrito y firmados por todos los miembros de la unidad familiar facilitará un buen uso digital. Tener un contrato de uso de dispositivos electrónicos es una buena herramienta con niños y niñas más mayores. Establecer este uso de forma consensuada es también una manera positiva de reconducir una situación de desacuerdo, especialmente cuando los criterios sobre el uso de pantallas fueron laxos o cambiantes.

Finalmente, como en muchos aspectos educativos, el ejemplo familiar es fundamental: si ven que en la mesa usamos móviles, que les contestamos mirando la tableta en lugar de a ellos, que estamos "ausentes", absortos por la última notificación, será mucho más difícil que no repitan esos patrones. Una buena educación digital empieza por nosotros mismos: seamos conscientes del uso que les damos a los dispositivos, utilizándolos de manera activa y creativa y estableciendo momentos de desconexión digital para focalizar toda nuestra atención en lo que ocurre a nuestro alrededor. Seguro que ese chat, esa compra o ese aviso puede esperar a que te cuente todo lo que le pasó en el cole. Disfrútalo, porque eso es lo que genera vínculos y recuerdos compartidos.

Diana Rodríguez Losada

Trabajadora Social, socióloga y responsable de los Proyectos Educativos y Preventivos de la Fundación Meniños. Autora de los proyectos "Viaje al reino de las emociones", sobre educación emocional infantil y "Colegio del Benquerer", sobre educación afectivo sexual.