A educación dixital: un reto para as familias

8 de Setembro de 2022

Tempo estimado de lectura: 10 min 30 sg

"Pasa horas coa tableta"
"Cando lle digo que pare, enfádase"
"Cando a deixa non sabe a que xogar e ponse de mal humor"
"Non quere saír da casa porque está todo o día enganchado"

Estas son frases usadas por nais e pais con fillos en idade escolar en relación co uso de videoxogos e outros dispositivos electrónicos. Correspóndense cos datos do estudo de Qustodio *Vivindo e aprendendo nun mundo dixital*, segundo o cal tres de cada catro familias recoñecen que o uso habitual deste tipo de tecnoloxía afecta negativamente o seu fillo ou filla: para un 47 % implicou un descenso da actividade física; para un 36 %, un maior illamento no fogar (neno ou nena só na súa habitación) e para un de cada catro, maiores perrenchas, desobediencia máis frecuente e afectación do sono.

O uso da tecnoloxía nos nenos e nenas é un dos grandes retos educativos desta xeración de familias. Criadas maioritariamente nos anos 70 e 80, o seu contacto con estas na súa nenez eran os debuxos animados, para os que había que esperar á súa emisión semanal, ou os videoxogos que dependían da compra dunha consola e cartuchos de xogos. A realidade agora é moi distinta: os debuxos animados son "a demanda" en plataformas ou canles como Youtube, Clan, Boing ou Netflix, e nunca se acaban, porque sempre se pode elixir outro. Os videoxogos séguense usando en consolas, pero tamén moito de maneira en liña, como o popular Roblox. O contido ao que teñen acceso é amplísimo e está dispoñible a calquera hora por medio dun só clic.

Nun artigo anterior falábase do tempo que recomenda a Asociación Americana de Pediatría sobre o uso de pantallas na infancia. Con criterios moi estritos por idade, estipulábase **non usar dispositivos electrónicos ata os dous anos de idade, media hora diaria de máximo entre os dous e os cinco e unha hora entre os cinco e os doce**. Porén, cal é a realidade? Un estudo recente publicado na Revista española de salud pública ilustra moi ben este tema. Segundo este estudo, catro de cada cinco nenos empezou a ver televisión antes dos 24 meses, co cal a principal recomendación sobre este tema non se corresponde coa práctica real das familias. Isto, unido a que este tipo de preguntas contan cun rumbo de desexabilidade social, ofrece datos preocupantes sobre o mal uso dos dispositivos electrónicos. Respecto ao tempo de uso, este mesmo estudo refire que para este grupo de idade (menores de dous anos), a media é de 71 minutos diarios de consumo de pantallas recreativas, que sobe en tramos posteriores (113 minutos de 2 a 6, 134 minutos de 6 a 10 e 160 minutos de 10 a 14). Así, podemos observar que a realidade e as recomendacións están moi afastadas entre si. Ocorre o mesmo con outras prácticas recomendadas como non usar as pantallas durante as comidas (52 % ven a pantalla a miúdo durante as comidas e 61 % durante a cea, seguindo este mesmo estudo) ou ver a televisión só ou

soa (61 % fano habitualmente). Isto fai que se perdan espazos de comunicación e interacción familiar, tan necesarios para xerar vínculos, e favorece un uso abusivo dos dispositivos electrónicos.



Moitas das actividades vinculadas a estes son fonte de pracer, e como tal activan a hormona da dopamina, que fai que queiramos prolongar o estímulo todo o posible no tempo, de aí a adicción que xeran. Un indicador claro de madurez no uso da tecnoloxía é a capacidade para deixar de utilizala. Canto máis pequenos son os nenos e nenas, máis difícil lles resulta autorregularse no uso de dispositivos, o que deriva en frustración, enfados e perrenchas. Segundo o estudo "El impacto de las pantallas en la vida familiar", o 44 % das familias afirman que as pantallas son unha fonte habitual de conflito. Discusións sobre o tempo e horarios de uso, o tipo de programas ou xogos permitidos, os momentos para utilizalas... revelan a necesidade de establecer desde o inicio unhas pautas claras sobre o uso de dispositivos, que se irán modificando e adaptando a medida que o neno ou a nena creza.

Nun artigo anterior deste blog, "O uso de pantallas na infancia", dábanse algunhas pautas sobre este tema, polo que non se incidirá aquí sobre temas básicos no bo uso dos dispositivos electrónicos. Con todo, si cabe facer unha reflexión importante sobre o noso papel como educadores e educadoras, máis alá dos límites necesarios. Estamos a criar unha xeración que creceu con Internet, e para a que non existiu outro mundo que o hiperconectado no que vivimos. Débese entender que isto pode ser tamén algo bo, unha riqueza pola cantidade de posibilidades que abre ao coñecemento e á interconexión, pero para iso debemos ser moi conscientes da importancia da educación dixital, que vai moito máis alá de establecer prohibicións.

En primeiro lugar, debemos acompañalos no seu descubrimento da tecnoloxía. Que lles interesa? Que ven as súas amizades? A que xogan? Sentémonos xuntos a ver a tele, xoguemos algunha vez unha partida en familia aos seus xogos favoritos en liña ou de consola. Fagamos unha participación activa, interesémonos polo seu mundo, e preguntémoslles sobre este. Conversar sobre estes temas permitiranos coñecelos mellor e saber que uso fan dos dispositivos electrónicos.



Isto debe ir unido a unha parte fundamental da **educación dixital**: educar no pensamento crítico. Como parte previa a deixarlles usar dispositivos electrónicos, pero tamén de maneira paralela ao uso destes, debemos dotalos dun "armazón intelectual" para que non sexan vulnerables a elas, segundo José Carlos Ruiz (A arte de pensar). Deben ser capaces de afastarse da satisfacción inmediata que proporcionan as pantallas e pensar sobre o que están a ver. Para iso, é necesario fomentar un espírito de curiosidade que os leve a buscar e ter respostas propias. Os valores e ideas que lles transmitiramos na casa servirán para guiar esa análise. O contido que van atopar en Internet pode ser motivador, enriquecedor ou simplemente divertido, pero na inmensidade da rede tamén hai espazo para outros que son practicamente ocos e sen valor, ou mesmo claramente inadecuados para a súa idade.

Neste sentido, é necesario matizar respecto ao contido que se consome. Non é o mesmo se ven, por exemplo, vídeos doutras persoas xogando a Roblox, ou de como outros nenos abren xoguetes, que se usan unha tableta con aplicacións para aprender matemáticas ou a tocar o piano. Unha partida dixital ao xadrez, un programa de creación de historias con personaxes ou ver como facer experimentos caseiros son exemplos de uso lúdico e creativo de pantallas. En xeral, un uso activo e educativo, en contraste co lecer pasivo, sempre é máis adecuado.



Outro aspecto para ter en conta é como senten antes, durante e despois do uso que fagan. En moitas ocasións, os dispositivos utilízanse para mitigar o aburrimento ou como desconexión de algo, como unha saída rápida ante emocións que poden resultar desagradables. Se o punto de partida é ese, é máis fácil que os contidos consumidos sexan máis pasivos e que se usen como "anestesia" a iso que se está sentindo. Outro punto de partida diferente podería ser a curiosidade, a ilusión de descubrir algo novo ou continuar gozando de algo que lle gusta. Igualmente, cada neno ou nena pode reflexionar sobre como se sente ao ver ou xogar con pantallas, e tamén que emoción prevalece despois. Aquí debe terse moi en conta que, se a desconexión dixital vai ligada frecuentemente ao enfado ou á frustración, será necesario abordar este tema en familia.

Respecto das normas, estas deben acordarse a medida que medran. Chegar a acordos e pactos, mesmo por escrito e asinados por todos os membros da unidade familiar facilitará un bo uso dixital. Ter un "Contrato de uso de dispositivos electrónicos" é unha boa ferramenta con nenos e nenas máis maiores. Establecer este uso de forma consensuada é tamén unha maneira positiva de reconducir unha situación de desacordo, especialmente cando os criterios sobre o uso de pantallas foron laxos ou cambiantes.
Finalmente, como en moitos aspectos educativos, o exemplo familiar é fundamental: se ven que na mesa usamos móbiles, que lles contestamos mirando a tableta en lugar da eles, que estamos "ausentes", absortos pola última notificación, será moito máis difícil que non repitan eses patróns. Unha boa educación dixital empeza por nós mesmos: sexamos conscientes do uso que lles damos aos dispositivos, utilizándoos de maneira activa e creativa e establecendo momentos de desconexión dixital para focalizar toda a nosa atención no que ocorre ao noso ao redor. Seguro que ese chat, esa compra ou ese aviso pode esperar a que che conte todo o que lle pasou no cole. Gózao, porque iso é o que xera vínculos e recordos compartidos.

Diana Rodríguez Losada
Traballadora Social, socióloga e responsable dos Proxectos Educativos e Preventivos da Fundación Meniños. Autora dos proxectos "Viaxe ao reino das emocións", sobre educación emocional infantil e "Colexio do Benquerer", sobre educación afectivo sexual.