

¿CÓMO AFECTAN EL USO DE LAS PANTALLAS EN EL ENTORNO FAMILIAR?

Escuela de familia Educare

Las nuevas tecnologías nos ofrecen un amplio abanico de posibilidades. Sin embargo, en situaciones extraordinarias como la que estamos viviendo en estos días, pueden convertirse en una dependencia que nos introduce en un mundo virtual, alejándonos de la realidad.

Nunca hemos estado tan conectados y a la vez tan aislados de los demás, y es precisamente este aislamiento el que nos está llevando, en ocasiones, a hacer un mayor uso de la tecnología del habitual.

Si en una familia pasamos más tiempo mirando pantallas que observándonos entre nosotros, muchas de las dinámicas familiares se pueden ver afectadas.



A continuación, os describimos algunas de las consecuencias que se producen cuando alguien o varios miembros de tu familia hacen un uso problemático de las pantallas:

- Será más difícil comunicarse, demostrarse afecto, poner normas, atender a los menores y a la pareja.
- Pueden surgir conflictos o discusiones familiares derivados directamente del abuso: horarios, uso de dinero, uso de espacios compartidos, dejación de obligaciones domésticas, laborales o escolares, etc.
- Serán habituales los cambios de humor en todos los miembros de la familia: ansiedad, tristeza, irritabilidad, sentimientos de culpa, vergüenza, insomnio, dependencia, etc.
- Es frecuente la normalización, minimización y/u ocultación por parte de la familia del problema, sobre todo en la fase

inicial al vivirse como un fracaso educativo o de relación.

¿Cómo puedo actuar entonces?

- **PREGÚNTATE.** Si eres padre, pregúntate primero sobre tu relación con las pantallas, ¿puedo mejorar el uso que hago de ellas? Puede ayudar al respecto hacer un horario en el que quede reflejado el tiempo que se va a utilizar para el empleo, especialmente en relación al ocio, de las mismas.
- **DA EJEMPLO.** Ofrece un ejemplo de uso responsable de las tecnologías. Apunta en una hoja las horas que dedicas al día a los dispositivos electrónicos e intenta que no sean más de las que pasas sin utilizar los mismos, sin olvidar que la televisión también es una pantalla.
- **EL MUNDO OFF-LINE TAMBIÉN EXISTE.** Habla sobre las relaciones off-line (o que no se dan en las redes sociales), dedica tiempo a juegos sin que medie una pantalla, haz deporte, cocina en familia, dibuja, lee, escribe, escucha música, etc. Realiza actividades familiares no tecnológicas, es una oportunidad estupenda para conocer otros aspectos de las personas que te rodean.
- **CONVIÉRTETE EN SU EJEMPLO.** Usa las pantallas en compañía de tus hijos, respetando su intimidad. Aprenderás y aprenderán.
- **DESCONÉCTATE.** Enseña el valor de estar solo/a, esta situación nos brinda un magnífico momento para aprender acerca de nosotros mismos, quiénes somos y quiénes nos gustaría ser. Aprende a desconectar del mundo tecnológico y a disfrutar de otras formas del trabajo, del estudio, de los amigos/as, de la familia, etc.
- **ESTABLECE UNAS NORMAS.** Expresa con claridad las normas de uso de las pantallas: tiempos, espacios, actividades permitidas, etc. Establece horarios y lugares libres de pantallas, por ejemplo, la hora de comer, el tiempo de estudio, la hora de ir a la cama, etc. También instauro dentro de casa los lugares donde deben permanecer los dispositivos electrónicos en los momentos libres de pantallas para que así nadie pueda acceder a los

- mismos fuera del horario establecido. Para implantar la norma de una forma lúdica, se puede hacer mediante un sistema de puntos en el que cada miembro de la familia que incumpla la orden, pierda un punto en la clasificación. Al final de cada jornada o de cada semana, se puede hacer un recuento de los puntos y entre todos los familiares elegir la penalización para el miembro que más puntos haya perdido.
- **EDUCA.** Evita usar la tecnología como sustituta de otras actividades recreativas o como chantaje (“si no te comes la comida te quito el móvil/apago la televisión”).
 - **DIALOGA.** Conversa en familia sobre el abuso de la tecnología y los bulos o *fake news* que se distribuyen a través de la red. Mediante preguntas y reflexiones ayuda a construir un discurso crítico y veraz sobre el uso de la tecnología.
 - **SÉ CREÍBLE.** Acepta la idea de que existen personas que usan la tecnología sin llegar a tener un problema. Evita opiniones extremas sobre los perjuicios

del uso de pantallas o perderás credibilidad.

- **A CORTO PLAZO.** Es más efectivo para hacer una adecuada prevención que hables de las consecuencias a corto plazo del abuso de las pantallas.
- **SUPERVISA.** Revisa el uso de pantallas siempre desde el respeto a la intimidad y adaptándote a la edad de tu hijo/a. No olvides que la televisión también es una pantalla.
- **ASOCIA TIEMPO LIBRE A PREMIO.** Si escribes una serie de normas cuyo cumplimiento conlleva un premio diario o semanal, no asocies el premio al uso de una pantalla.
- **PIDE AYUDA.** Si crees que algún miembro de tu familia tiene un problema de relación con el uso de pantallas pide ayuda lo antes posible.



La tecnología nos
conecta, pero son las palabras las que
nos unen

Estamos ante una gran oportunidad de ser capaces de compaginar las nuevas tecnologías con la convivencia familiar y el descubrimiento personal, recordando que la tecnología es la que nos conecta, pero son las palabras las que nos unen.

Dpto. de Orientación

Bibliografía y direcciones de interés

Confederación Española de
Asociaciones de Padres y Madres del
Alumnado (CEAPA)

www.ceapa.es / ceapa@ceapa.es

adiccionestecnologicas@madrid.org