

**Maria Zalbidea: “Baliabide digitalen erabilera gutxitzeko jeitsiera hasi behar dugu”**

***María Zalbidea: “Tenemos que iniciar una desescalada digital progresiva”***

Durante estas semanas que hemos estado confinados, el uso que hemos hecho de las tecnologías en casa ha aumentado en gran medida. Ya sea por el teletrabajo, por las clases online o por mantenernos conectados con nuestros familiares y seres queridos en la distancia. ¿Pero cómo puede afectarnos este incremento del uso de las pantallas? ¿Hemos sido testigos de un gran cambio social en el que las tecnologías han tomado la delantera?

El último informe de Empantallados, “[El impacto de las pantallas en la vida familiar durante el confinamiento](#)”, ha revelado datos muy interesantes que como madres y padres, sin duda, debemos tener en cuenta. Por eso hemos hablado con María Zalbidea, analista de tendencias digitales, para que nos aclare las dudas que nos han surgido a raíz de leer este informe.

**1. María, el último informe de Empantallados revela que las tecnologías han sido grandes aliadas para las familias en esta etapa. Por ejemplo, “el 85% de los padres y madres reconocen que las pantallas han creado nuevas oportunidades para hacer cosas con sus hijos”, ¿nos encontramos ante un cambio de paradigma respecto al uso que hacemos de los dispositivos tecnológicos?**

Uno de los problemas reales que tenemos los padres de hoy a la hora de educar es la falta de tiempo. De repente de la noche a la mañana hemos estado las 24 horas con ellos, hemos tenido tiempo con nuestros hijos... El informe destaca que hemos creado por ello **nuevas oportunidades** y es que para muchas familias ha habido más ocasiones de hablar, conocer mejor a sus hijos y en definitiva, creo que hemos conectado más con ellos.

Además, es como si la tecnología durante el confinamiento se hubiera humanizado, hemos “redimido” la tecnología. Nos hemos dado cuenta de sus bondades, nos ha servido para acercarnos a nuestros seres queridos, para teletrabajar, para crear espacios de aprendizaje, nos ha servido como

plataforma de ocio y escape... Los datos nos demuestran que los padres han creado **nuevas oportunidades** para hacer cosas con ellos, como ver películas, jugar juntos y estoy segura de que hemos aprendido mucho de este tiempo que nos va a hacer avanzar como familias y como sociedad dentro de la dramática situación que hemos vivido...

**2. Sin embargo, es importante también poner el foco en datos como que el uso de las pantallas por parte de los pequeños de casa entre semana ha aumentado un 76% con respecto a antes del confinamiento, ¿están pasando nuestros hijos demasiado tiempo haciendo uso de la tecnología?**

Creo que todos - tanto mayores como pequeños - hemos usado más las pantallas quizá de lo que hubiéramos querido.

Con respecto a los datos, dada la situación de los hogares entre semana es normal que haya aumentado el tiempo de pantalla con el *homeschooling*. Lo que tenemos que procurar los padres es que nuestros hijos distingan bien el uso que hacen de las pantallas. No metamos en el mismo saco una clase de matemáticas a través de una plataforma que una partida de Fornite a pesar de que ambas se hagan con una misma pantalla...

Quiero decir, el uso ha aumentado y **no podemos dejar vía libre a las pantallas sin normas ni límites** porque la situación sea excepcional. Pondremos reglas y pautas excepcionales y acorde con lo que estamos viviendo - quizá un poco más relajadas - pero hay que elegir las batallas y supervisar y acompañar a nuestros hijos en su ocio digital. Es un momento idóneo para ganar en confianza y coser esa brecha que nos separa en muchos momentos entre padres e hijos. Aprovechemos la oportunidad.

**3. Otro hecho que llama la atención es que “tres de cada cuatro padres reconocen que las pantallas han sido una oportunidad para entretener a los hijos mientras ellos trabajan”, ¿estamos usando los dispositivos tecnológicos como “niñeras” digitales?**

Pues en muchos hogares no ha habido otro remedio o no han tenido los recursos y alternativas para que no fuera así... sin duda. También es verdad que es muy distinto tratar de teletrabajar por ejemplo con un niño al lado de

dos años que con uno de 9 o 10 años. En cada hogar se ha vivido una batalla y está en nuestras manos ahora iniciar una *desescalada digital* progresiva que vaya dejando atrás ese intenso uso de las pantallas y dispositivos... y que en la medida de lo posible nuestros pequeños comiencen a hacer otro tipo de actividades complementarias que necesitan para su desarrollo... Es exigente pero está en nuestras manos que aprendan a complementar el uso de las pantallas con otras actividades que potencien su creatividad y talento.

**4. Es importante también detenernos en el hecho de que “el conocimiento de los padres de lo que hacen sus hijos en internet ha pasado del 67 % al 80%”, ¿cómo ha de ser esta supervisión de parte de los padres hacia la actividad que tienen sus hijos en la red?**

Charlar con los hijos y dedicarles tiempo y cariño está dando sus frutos: cuanto más tiempo pasamos con ellos, más conversaciones y diálogo se entabla. De ahí que la supervisión o mediación parental haya sido mayor. Sin embargo, aún nos queda trabajo a los padres para entender bien sus lenguajes, las redes sociales que utilizan, hablarles de respeto, de seguridad, inculcarles buenos hábitos ....Y esto no es sólo tecnología, o principalmente tecnología, no lo olvidemos, es educar para la vida.

**5. Por último, “2 de cada 3 padres han mantenido las reglas respecto al uso de las pantallas de antes del confinamiento, y un 30% reconoce haber introducido nuevas reglas”. Pero ahora las condiciones van cambiando, ya no estamos confinados completamente y al ritmo de la desescalada cada vez vamos teniendo más libertad de movimiento y contacto social. Entonces, ¿deberíamos volver a las normas de antes del confinamiento?**

Estos días es muy importante que hagamos reconocimiento de imágenes, observemos cómo se comportan, cómo interactúan, escuchar y aprender de los hijos. ¿Cuántos padres se han sentado a jugar a *Fornite* durante el confinamiento, o han visto cómo su hija le enseñaba el directo en *Instagram* de su grupo de música favorito?...

Si observas, ves lo que funciona y lo que no, y a partir de ahí podremos hacer una fotografía de cómo ha sido nuestra relación con la tecnología para avanzar y, como decía, iniciar el camino hacia esa *desescalada digital* y la nueva normalidad. Como cuando volvemos de verano, que los padres sabemos

que hemos abierto la mano en muchas cosas, ahora tendremos que ir reconduciendo hábitos y volviendo a dibujar el Plan Digital Familiar que llevamos todo el año queriendo poner en marcha. Las normas en casa deben, por el bien de todos, **volver a estar claras y estar accesibles** donde todas las puedan ver y repasar.

**Artikulu hau “Gestionando hijos” blogetik hartu da.**

***Este artículo ha sido obtenido del blog “Gestionando hijos”***