



ANTIVIRUS CONTRA LA VIOLENCIA

*Guía para padres y madres
para el uso responsable y seguro
de las tecnologías*



Save the Children

ANTIVIRUS CONTRA LA VIOLENCIA



1. Introducción	3
2. Tecnología 1.0	6
3. <i>¿Qué formas de violencia existen en las redes?</i>	14
4. <i>¿Cómo hacer un uso positivo?</i>	20
5. <i>Estrategias para un uso crítico de las tecnologías en familia</i>	32
6. <i>El acompañamiento por edades</i>	48
7. Recursos	62

1. Introducción

En una generación de nativos y nativas digitales que acceden desde edades muy tempranas a todo tipo de dispositivos (el inicio del uso de la tecnología móvil se encuentra entre los 10 y los 12 años), las tecnologías de la información son una herramienta esencial para la interacción, el aprendizaje y el juego. Los espacios de conversación, recreación, relación y construcción a través de las nuevas tecnologías (TIC) generan oportunidades para aprender muchas habilidades sociales, emociones, y sentimientos, y son asimiladas como una forma de interacción y comunicación sociales rápidas y de respuesta y recompensa inmediatas. Esta vivencia de las tecnologías como parte de la identidad provocan que, especialmente para niños y niñas, la realidad virtual ya no se encuentre separada de la realidad física y se extienda en todos los ámbitos de su vida.

Sin embargo, Internet también esconde ciertos peligros, no muy diferentes de los que existen en el mundo real pero que, dadas las características de la realidad digital, pueden ser más difíciles de enfrentar. Un ejemplo son las formas de violencia que pueden sufrir niños, niñas y adolescentes a través

de las redes, ante las que las pautas de prevención, detección e intervención resultan todavía difusas. Así, fenómenos como el ciberacoso, la sextorsión, el *grooming* o las imágenes de abuso sexual infantil son realidades unidas a las interacciones *online* que todavía nos resultan difíciles de manejar.

Como padres y madres, estas realidades nos preocupan, y, ante la falta de conocimientos o herramientas necesarios para proteger a nuestros hijos e hijas de estos peligros, la solución que solemos aplicar es la prohibición o limitación en el uso y acceso a dispositivos. Sin embargo, la preocupación no puede ser la que guíe la educación digital que debemos dar a nuestros hijos e hijas. Necesitamos tomar la iniciativa en su educación digital y acompañamiento, no dejando como único profesor el acceso ilimitado a Internet.

La forma más eficaz de actuar contra la violencia online se basa en la prevención y, especialmente, en la educación en positivo a niños y niñas y a personas adultas.

Es muy importante facilitar a los padres y madres conocimientos básicos y herramientas que les ayuden a educar y acompañar a los niños y niñas en la utilización de las tecnologías de información, relación y comunicación con responsabilidad, aprendiendo a hacer un uso saludable y crítico de las mismas con un enfoque centrado en el apoyo y acompañamiento, alejado de la visión negativa y centrada en los peligros de Internet.

Por ello desde Save the Children publicamos esta guía, como una herramienta dirigida a facilitar a las familias la práctica cotidiana de un uso crítico de las tecnologías digitales. Ante una realidad que a veces nos supera, con hijos e hijas que saben más de tecnologías que sus propios padres y madres y hablan de conceptos y realidades incomprensibles para los adultos, esta guía proporciona algunas claves para actuar y reflexionar, que nos permitirán mejorar la calidad y profundidad de estos diálogos, y aplicar también a la educación digital nuestros ideales educativos.

¿Por qué una guía? Entre nativos y nativas digitales

Hace algunos años llegó a popularizarse el término de nativos digitales, que presupone que las niñas y niños de hoy saben utilizar las tecnologías de manera natural mejor que sus mayores. Así que ¿qué pueden aprender de sus mayores? Según este planteamiento, poco o nada. Pero recientemente se ha demostrado que esto no es cierto: aunque las nuevas generaciones sean capaces de poner a funcionar una aplicación (diseñadas para ser cada vez más fáciles de usar), carecen *a priori* de criterio propio para identificar el impacto emocional del uso de las tecnologías o de los contenidos disponibles *online*, o incluso gestionar el tiempo que les dedican. El papel de padres y madres es precisamente ese: ayudarles a generar un criterio propio que les permita hacer un uso crítico y saludable de las tecnologías.

Aprender a educar en un uso crítico de las tecnologías es contribuir a una educación integral de niños y niñas como personas, atendiendo a conocimientos y procedimientos, pero también a actitudes y valores que les permitan ser, conocerse, expresarse y relacionarse de manera adecuada.

Antes de consultar esta guía, ten en cuenta que:

- Esta guía te ofrece **un itinerario para reflexionar y actuar:** acerca de lo que sabes, de cómo utilizas las tecnologías digitales y de cómo educas a niños y niñas para utilizarlas con criterio. No hay respuestas cerradas ni recetas mágicas. Cada quien deberá adaptarlas y concretarlas en su propia experiencia.
- Está **dirigida a toda persona con voluntad de educar** en valores de libertad y responsabilidad, especialmente a madres y padres, que son sus referentes más cercanos. Aporta por tanto una mirada distinta, más integral al uso de tecnologías, desde una perspectiva educativa y profundamente humana.

- Es **apta para cualquier persona**, no requiere de conocimientos técnicos previos. Atiende más bien a querer entrenar ese sentido tan poco común que es el sentido común.

Al final de cada capítulo **encontrarás un instrumento de autoevaluación.** Como toda herramienta, no es perfecta, pero **propone unos niveles de asimilación y apropiación de conocimientos y prácticas que esperamos te resulten útiles** para situarte y ver posibilidades de mejorar.

Te invitamos a que leas, recorras y degustes este documento. Te invitamos a que hables de tecnologías con tus hijos e hijas. Te invitamos a que enseñes y aprendas.



2. Tecnología 1.0

Todas las personas somos seres sociales por naturaleza: necesitamos expresarnos, escuchar, compartir y relacionarnos. Las tecnologías de la información y la comunicación median precisamente en nuestras relaciones sociales y en nuestra manera de relacionarnos con el mundo. También median en nuestros pensamientos y emociones, pues somos sensibles al contenido y a la forma de la información que recibimos. De este modo, las tecnologías tocan elementos clave de nuestra existencia.

Una buena manera de empezar a hacer un uso crítico de estas tecnologías es conociendo en qué consisten y cómo funcionan. Te proponemos empezar planteándote diversas preguntas acerca de las tecnologías que no requieren tanto de conocimientos técnicos avanzados como de tu propia capacidad para reflexionar y relacionar ideas.

¿Sabes qué es la huella digital?

¿Sabrías decir cuántas aplicaciones tienes en tu móvil? ¿Cuántas cuentas has creado en diferentes sitios web? Tal vez muchas de ellas ni las recuerdas. La huella digital es toda esa información que

vamos introduciendo en las aplicaciones: los datos que generamos al usar nuestra cuenta de correo electrónico o la cuenta cliente para entrar en una tienda *online*, la información sobre nuestra ubicación (dónde estamos) que recopilan las redes sociales y otras aplicaciones, a qué hora y cuánto tiempo nos hemos conectado, las fotos que subimos y los comentarios que escribimos. Toda esta información se guarda en los centros de datos y estos datos también son susceptibles de ser vistos por otras personas si alguien consigue acceso a nuestras cuentas y dispositivos.

¿Dónde va lo que subimos a las redes?

Seguramente hayas oído que Internet es una nube. Utilizamos distintas expresiones como he subido esta foto o eso lo tengo guardado en la Nube. Es curioso cómo se ha popularizado esta percepción de Internet. Inconscientemente, nos imaginamos que realmente nuestros documentos, fotos y cuentas de usuario están en las nubes, en un lugar enorme y etéreo, blanco y esponjoso, allá en los cielos. Y confiamos en que están bien ahí, pero lo cierto es que Internet está en la tierra, no en los cielos.

Internet es algo muy físico. Existen miles de kilómetros de cables que llevan la información de un lugar a otro. Estos cables de cobre y fibra óptica están bajo el asfalto en las ciudades y bajo el océano cruzando de un continente a otro. Existen centros de datos que son edificios grandes como naves industriales en cuyo interior se encuentran pasillos y pasillos de armarios con ordenadores de gran capacidad. En ellos se guardan desde nuestros correos electrónicos a todo nuestro historial de redes sociales. Pero todos esos cables no se ven, y esos centros de datos quedan muy lejos. Resulta en cambio que nuestra experiencia más inmediata es que nuestro móvil se conecta a través del aire con la Nube. Y en parte es cierto: si estamos en un lugar con cobertura móvil o nos conectamos a una red wifi no usamos cables. Pero esto es solo el último tramo de la red. La cobertura móvil y la wifi provienen de una antena cercana y a partir de ahí el resto de Internet es cableado.

¿Qué pasa cuando subimos una foto?

Esta creencia de que Internet es una nube nos aleja de hacer un uso responsable y consciente de nuestra actividad en la Red. Cuando subimos una foto a una red social, esa foto viaja a través del *router* wifi o de una antena de cobertura móvil, pasa

por muchos kilómetros de cables y otros *routers* en Internet, hasta llegar a un centro de datos que está en otro país, como puede ser Finlandia o Estados Unidos. La sensación de que subir una foto es algo instantáneo se debe a que la velocidad de transmisión de las tecnologías de Internet es muy alta: tarda apenas unos milisegundos, pero lo cierto es que la foto realiza un gran viaje y queda allí guardada. En cierto modo perdemos el control sobre nuestras imágenes o datos. No solo están en nuestro móvil, sino también en esa gran base de datos.

¿Las apps son realmente gratuitas?

La mayoría de las aplicaciones y redes sociales que utilizamos tienen un fin comercial, pero decimos que son gratuitas porque no pagamos por su uso. Esta falta de pago no implica que las empresas no ganen: sus beneficios vienen de nuestros datos, en lugar de nuestros bolsillos. Saber qué nos gusta, qué consumimos o dónde viajamos proporciona mucha información sobre nosotros y nosotras que después se convierte en publicidad hecha a nuestra medida. El negocio radica en la recopilación de datos, datos de millones de personas, el llamado *big data*, y cuánto más tiempo pasamos en línea, más datos proporcionamos.

¿Por qué estamos tanto tiempo conectados y conectadas?

El desarrollo tecnológico ha avanzado tremendamente en los últimos años, generando aplicaciones que dan respuesta a nuestras necesidades de relación (redes sociales), información (prensa, noticias), entretenimiento (música, vídeos y series *online*), e incluso de salud (entrenamiento físico, seguimiento del ciclo menstrual...). Estas aplicaciones son cada vez más fáciles de usar, y nos ponen fácil seguir usándolas el mayor tiempo posible, atrapando nuestra atención. Las tecnologías de persuasión son las tácticas que utilizan los productores de este tipo de aplicaciones para atraer cada vez más nuestra atención, y se enmarcan en lo que se denomina ingeniería del comportamiento.

¿Qué técnicas usan las aplicaciones y redes sociales para engancharnos?

Cada aplicación tiene aquellas funciones que permiten que presten su servicio y podamos usarlas. Pero también algunas de estas funciones están pensadas para captar y retener nuestra atención. Veamos algunas de ellas, seguro que las reconoces:

- **Notificaciones.** Tienes un mensaje nuevo, o a una amiga le ha gustado tu foto. Son avisos que aparecen en la pantalla, aunque no se esté utilizando esa aplicación. Las notificaciones estimulan la curiosidad para que vuelvas a entrar en la aplicación e interrumpen lo que estés haciendo para llamar tu atención. Aunque las notificaciones generalmente vienen activadas por defecto en la aplicación, es posible cambiar la configuración para desactivarlas. Tanto nos hemos acostumbrado a estas interrupciones que a menudo miramos el móvil a ver si parpadea esa lucecita, aunque no haya nada, o creemos sentir que vibra el móvil en el bolsillo cuando en realidad solo ha rozado el pantalón.
- **Recompensas variables.** Al entrar en la aplicación encontrarás una recompensa, aunque tal vez no seamos capaces de identificarla como tal. La satisfacción que produce el hecho de ver una determinada imagen, de ver que alguien ha pulsado me gusta en algo que has comentado o de ganar puntos son distintas formas de esta recompensa. Es variable porque *a priori* no sabes qué te vas a encontrar, pero la expectativa de que sea una recompensa emocionante nos atrae. Se ha comparado el efecto que tienen estas recompensas variables en nuestra expectativa a la que producen las tragaperras.

- **Aprobación y reciprocidad social.** Existen funciones como comentar, decir me gusta, votar o puntuar, que pueden aportarnos un refuerzo positivo por parte de los demás. Además, cuando alguien recomienda lo que hemos publicado, en cierto modo nos sentimos en deuda con esa persona y deberemos corresponderla también recomendando o valorando sus publicaciones. Este efecto toma en cuenta la reciprocidad. El reconocimiento por parte de un grupo humano es algo que todos y todas necesitamos, sin excepción. Esta búsqueda de reconocimiento y validación nos hacen estar más pendientes de las notificaciones y aplicaciones que refuerzan estos elementos y tiene, además, otro riesgo: si tener la aprobación de los demás se convierte en algo demasiado importante, ¿no corremos el riesgo de dejar de ser nosotros mismos para gustar a los demás?
- **Mostrarte lo que te gusta.** A partir de la información de uso guardada en los centros de datos de la aplicación sobre qué vídeos hemos visto, qué publicaciones hemos comentado y qué nos ha gustado, un algoritmo selecciona lo que se muestra en la página de inicio de la red social. Dado que nos genera más satisfacción aquello que nos gusta, el algoritmo nos muestra eso y omite el resto. Esto se ha llamado la burbuja de

filtros. Este efecto provoca que solo miremos lo que nos gusta o satisface y omitamos el resto, y en lugar de ampliarse, nuestro mundo virtual se hace cada vez más estrecho. Cuando nos acostumbramos a ver solo lo que nos gusta, perdemos soltura y agilidad para escuchar posturas y opiniones distintas, lo cual explica, por ejemplo, el aumento de los discursos de odio en las redes.

- **Un flujo continuo.** La posibilidad de continuar en la aplicación se garantiza también mediante dos técnicas claras y sencillas. La primera, la reproducción automática que se produce cuando terminamos de ver un vídeo o un capítulo de una serie empieza una cuenta atrás de segundos y automáticamente se reproduce otro vídeo similar o el siguiente capítulo de la serie. En lugar de tomar nosotros y nosotras la decisión de continuar y pulsar *play*, tenemos unos pocos segundos para decidir no continuar, o de lo contrario seguiremos automáticamente en la aplicación. Y la segunda, el *scroll* infinito, que es cuando estamos consultando las publicaciones de amigos en una red social, y a medida que bajamos en la pantalla se van cargando contenidos más antiguos sin fin. Puedes estar cinco minutos o cinco horas bajando continuamente.

- **Recomendaciones y sugerencias.** No hace falta buscar lo que nos interesa porque la aplicación ya lo busca por nosotros: consulta tu historial, busca entre los contactos de tus contactos, observa lo que hacen personas que comparten tus gustos y te ofrece lo que es más probable que también te guste. Es una vía fácil que no requiere esfuerzo por nuestra parte. Basta con aceptar las sugerencias y seguir adelante.

Generalmente somos capaces de frenar el impulso de mirar el móvil, revisar el correo o entrar a una red social a ver si nos hemos perdido algo. Pero **cada vez es más frecuente encontrar personas que hacen un uso intensivo o abusivo de las tecnologías.** No hablamos solo de niños, niñas y adolescentes, sino que es algo que está afectando a la población en su conjunto. El riesgo que entraña normalizar este comportamiento es caer en la adicción al propio móvil, a los videojuegos o a las redes sociales, por citar algunos ejemplos.



¿Tener más tecnología nos hace mejores o más felices?

El teléfono móvil se ha convertido en un símbolo de estatus social, sobre todo entre adolescentes, pero es algo que también aprenden de nosotros y nosotras. Tal vez creamos que cuanto más tecnología tenemos en casa, mayor es también nuestro nivel económico o social. Si la escuela a la que asisten nuestros hijos e hijas dispone de más equipamiento informático, como pizarras digitales, tabletas, aplicaciones y kits de robótica, tal vez pensemos que la calidad de la educación que reciben es mejor. A veces vemos los aparatos electrónicos como jugosos premios o juguetes más completos que ofrecer a nuestros hijos e hijas. Esto se entiende porque en nuestra cultura existe la creencia de que más tecnología trae un mayor desarrollo, que es de por sí mejor. Pero es solo eso: una creencia que debería ser evaluada en cada caso, pues no siempre más tecnología es mejor.

¿Realmente necesitamos tantas pantallas? ¿Cuántas pantallas es aconsejable tener en casa? No hay una respuesta única, pero si en casa tenemos un aparato por persona o incluso más de uno, ya sea un móvil, una tableta o un ordenador, entonces es más probable que cuando estamos en casa, cada

uno esté enfrascado en su pantalla. Y entonces, aunque estemos en el mismo lugar, no estaremos en compañía y haciendo actividades en familia. Si esto sucede en un momento puntual, no tiene mayor importancia. Si es la dinámica habitual cada día al volver del trabajo y de la escuela, entonces nos estamos perdiendo oportunidades de estar realmente en familia juntos, de educar y también de acompañar a nuestros hijos e hijas en su experiencia digital.

¿Qué necesidades educativas debemos cubrir en el uso de la tecnología?

Las aplicaciones están diseñadas de tal manera que la opción más fácil y que implica menos esfuerzo sea seguir en ellas. En lugar de propiciar momentos para tomar decisiones, nos proponen la comodidad de dejarnos llevar, diluyendo la oportunidad de preguntarnos si queremos continuar o no, y mucho menos, la oportunidad de imaginar si querríamos emplear nuestro tiempo de otro modo, por ejemplo, fuera de la pantalla.

La educación para un consumo responsable se ocupa tradicionalmente de tomar conciencia y aprender a ser responsables de lo que consumimos, es decir, de las cosas que compramos. Pero

esta idea necesita ampliarse. Al usar tecnologías vemos que se consume, por ejemplo, la batería, pero lo que muchas veces no entendemos es que, durante este uso, lo que estamos consumiendo son nuestra atención y nuestro tiempo. Desde una perspectiva educativa, lo que está en juego es el cultivo de la voluntad: de saber lo que queremos, de aprender a tomar decisiones, a auto-regularnos y a tener disciplina propia.

Una primera clave está en aprender a usar las tecnologías en la medida en que sea necesario, sin hacer un uso intensivo de ellas, y poniendo límites y responsabilidad a nuestro uso de las mismas. Además, es importante reforzar la idea que en casa haya solo los dispositivos que sean necesarios, apartando esa sensación de necesidad de tener el último modelo de móvil, de *tablet*, de televisor gigante, de juguetes electrónicos, de asistente personal o de otros complementos.

Aprender a poner límites y enseñar a nuestros hijos e hijas a auto-regularse les ayudará a gestionar y disfrutar su propia libertad y autonomía en el uso de las tecnologías: no serán más libres cuantos más aparatos tengan, sino cuanto mayor diversidad de experiencias puedan vivir dentro y sobre todo fuera de las pantallas, en contacto directo con la realidad.

Lo importante de este conocimiento es ponerlo en práctica, aplicándolo a aquellos aspectos del uso de las tecnologías que nos preocupen. Por ejemplo, si queremos educar en materia de seguridad digital, podemos llevar a cabo acciones sencillas pero conscientes como borrar cuentas de usuario que no utilizamos hace tiempo, cambiar las contraseñas de nuestras cuentas de vez en cuando y hacer limpieza de nuestra huella digital.

Un ejercicio sencillo es buscar tu nombre en la web y borrar información que no quieres que sea pública, o puedes entrar en la red social que más utilices y borrar publicaciones y comentarios antiguos de los que ni siquiera te acordabas.

Si lo que nos preocupa es el tiempo que nuestros hijos e hijas dedican a las aplicaciones y el uso de las tecnologías, es importante hacerles conocer cómo están diseñadas para captar y retener nuestra atención. A partir de aquí será más sencillo plantear estrategias para evitar un uso intensivo de las mismas.

Al acompañar a nuestros hijos e hijas en el uso de las pantallas, nos será muy útil ir introduciendo estas cuestiones y preguntas acerca de cómo funciona la tecnología para promover que aprendan a tener un uso responsable. No hace falta que lo sepas todo de antemano. Permítete ir investigando poco a poco y aprendiendo sobre la marcha.



¿Qué sabes de las tecnologías de información y comunicación?

1. ¿Por qué estamos tanto tiempo conectados y conectadas?

No sé. Igual si se usa demasiado el móvil es que se está usando mal.

He oído que las redes sociales son adictivas y me preocupa, pero no sé muy bien cómo lo hacen.

Entiendo cómo funcionan las tecnologías de persuasión, reflexiono cómo me afectan en mi uso cotidiano y tomo medidas para limitar su impacto.

Entiendo el funcionamiento y el impacto de las tecnologías de persuasión. Dialogo con mi hijo/a sobre ello y nos ponemos retos y límites.

2. ¿Dónde se guarda lo que subimos a las redes?

Todo lo tengo en la Nube y es genial: es muy grande y cabe todo. Además si pierdo algo, allí lo encuentro.

Sé que la Nube no existe, y que en realidad Internet está hecha de antenas, cables, routers y centros de datos.

Sé que Internet es algo material y entiendo dónde se guardan la información y las fotos que subo. Valoro mi privacidad y tomo medidas para cuidarla.

Sé que Internet es algo material, configuro mi móvil y ordenador para proteger mi privacidad y enseño a mi familia a valorar la propiedad de sus datos digitales.

3. ¿Las aplicaciones son realmente gratuitas?

Nunca me he hecho esta pregunta.

Alguna vez me he preguntado cómo es posible que tantas aplicaciones que usamos sean gratuitas.

Me he informado sobre cómo funcionan los modelos de negocio de la economía digital basados en *big data*, publicidad y marketing.

Educo a mi hijo/a en un consumo responsable.

4. ¿Tener más tecnología nos hace mejores o más felices?

Seguramente. Me gusta comprar tecnología si puedo permitírmelo.

Me resisto a comprar nuevos aparatos electrónicos aunque mi hijo/a lo pida, pero a veces me quedo sin argumentos.

Entiendo las razones para tener solo los aparatos electrónicos necesarios en casa y las comparto.

Soy consciente del ciclo de vida de los aparatos electrónicos y limito su consumo por responsabilidad social y con el medioambiente. Educo a mi hijo/a en estos valores.



3. ¿Qué formas de violencia existen en las redes?

Hoy en día no entendemos el mundo sin la tecnología ni Internet. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante TIC) son una parte más de nuestras vidas y, poco a poco, la línea que separa el mundo físico del virtual va desapareciendo. En el caso de niños y niñas, el uso comienza cada vez antes, llegando ya a los siete años de edad. Si las personas adultas recurrimos a Internet constantemente, ¿cómo vamos a pedirles a niños, niñas y adolescentes que no hagan lo mismo? Se crían y aprenden en la Red, es una forma más de desarrollarse y socializar. Estas tecnologías ofrecen posibilidades que en el mundo físico no siempre están presentes, como la inmediatez de respuesta o el acceso a la información u otras partes del mundo con un solo clic.

Los beneficios de las TIC son numerosos, sin embargo, tenemos que ser conscientes de los riesgos que pueden presentarse y utilizarlas de manera segura y responsable.

Con una educación dirigida a la prevención en el uso de Internet, podemos evitar situaciones de riesgo, detectarlas e, incluso, actuar ante aquellas que desembocan en violencia.

Hemos identificado las principales formas de violencia a las que niños, niñas y adolescentes pueden exponerse utilizando las TIC en su vida diaria, y que más afectan a su desarrollo.



Ciberacoso o cyberbullying

Para definir el ciberacoso debemos unirlo al concepto de acoso tradicional, ya que es una extensión del mismo fenómeno, pero que, debido a sus propias características, adquiere una gravedad especial. **El ciberacoso es una violencia entre iguales que consiste en el hostigamiento hacia una víctima** a través de mensajes, imágenes, vídeos o comentarios, todos ellos con intención de dañar, insultar, humillar o difamar. A diferencia del acoso tradicional, **no hay contacto directo cara a cara y se prolonga más en el tiempo** ya que el contenido, una vez publicado digitalmente, puede ser reproducido y reenviado infinitas veces mediante su difusión y perdiendo de control sobre el mismo.

Happy slapping

Consiste en **la grabación de una agresión, física, verbal o sexual hacia una persona que se difunde posteriormente** mediante las tecnologías de comunicación. La agresión puede ser publicada en una página web, una red social, una conversación a través del teléfono móvil, etc. Normalmente esta forma de violencia se relaciona con el *cyberbullying*, sin embargo, en **el happy slapping generalmente se hace con la intención previa de difundir el**

contenido, es decir, una grabación premeditada y no siempre se pretende dañar o humillar a la víctima. Algunas personas únicamente quieren generar contenido que consideran gracioso o entretenido, para ganar popularidad en Internet, sin tener en cuenta que se hace un uso insano e irresponsable de las redes.

Violencia online en la pareja o expareja

Consiste en **comportamientos repetidos que tienen como objetivo controlar, chantajear o causar un daño a la pareja o expareja** a través del intercambio de mensajes, comentarios *online*, enviar correos, correos o mensajes humillantes, groseros o degradantes, o publicar fotos con la misma intención.

El **peligro añadido** que caracteriza a este tipo de violencia entre adolescentes se produce cuando se justifica o se resta importancia a las consecuencias de estas conductas; incluso hay ocasiones en las que se confunden como una expresión de amor o afecto. Además, esta violencia es de extrema importancia en esta etapa de la vida, donde se comienzan las primeras relaciones afectivas y sexuales, y se sientan las bases para las futuras

relaciones en la edad adulta. Por ello, niñas, niños y adolescentes necesitan aprender conductas sanas, libres de las desigualdades y los roles de género e identificar los comportamientos que son violentos, evitando normalizarlos.

Violencia de género en Internet. Cuando analizamos la violencia en la pareja o expareja, inevitablemente debemos hablar de violencia de género, ya sea entre adultos o menores de edad. Esta forma de violencia no es ajena a Internet: es **la expresión virtual de la violencia de género y ya no se limita al mundo físico**. Desafortunadamente, no ha sido posible recabar datos suficientes para poder analizar este tipo de violencia *online* de manera rigurosa. Por ello, queremos visibilizar la necesidad de investigaciones y explotación de datos en este sentido. Parece lógico pensar, siguiendo el marco teórico de la victimología del desarrollo, que es muy poco probable que la violencia de género *online* sea ajena a la que se produce *offline*, y viceversa. **Si queremos ayudar a niñas, niños y adolescentes se debe abordar el papel tan importante que juega la tecnología en las relaciones afectivas y en la desigualdad de género.**

Online grooming o Ciberembaucamiento

En este caso **una persona adulta, conocida o no, contacta electrónicamente con un niño, niña o adolescente, ganándose poco a poco su confianza con el propósito de involucrarle en una actividad sexual**. Puede ir desde hablar de sexo, obtener material fotográfico o vídeos, hasta mantener un encuentro sexual. El embaucamiento es una fase inicial en la que se aísla a la víctima poco a poco, desprendiéndola de su red de apoyo y generando un ambiente de secretismo e intimidad.

Sexting sin consentimiento

Es el término que se utiliza para denominar **el intercambio de mensajes o material online con contenido sexual**. El contenido pueden ser fotos propias en posturas sexualmente provocadoras, desnudos, semidesnudos o vídeos en el momento de las relaciones sexuales que luego se envía a otras personas como la propia pareja, amistades, etc.

Los y las adolescentes han incorporado esta práctica a su forma de relacionarse, pero no son conscientes de que **el sexting es una conducta de alto**

riesgo ya que el material puede ser difundido sin su consentimiento y el *sexting* sin consentimiento es una forma de violencia.

Sextorsión

Se trata de **chantajear o amenazar con publicar contenido audiovisual o información personal sexual**, en este caso, de un niño, niña o adolescente. Así, se entra en **la dimensión online del chantaje que puede durar horas, meses o años**, y que puede llevarlo a cabo una persona, tanto conocida como desconocida por la víctima. Además, se agrava ya que la víctima del chantaje no suele pedir ayuda, ya sea porque se siente avergonzada, culpable o tiene miedo de que se difunda su material íntimo. En la mayoría de las ocasiones, el niño o la niña teme que su círculo familiar y de amistades descubran que ha compartido material sexual.

La exposición involuntaria a contenidos sexuales y/o violentos

Sin pretenderlo, niños, niñas y adolescentes que navegan por la Red y ven vídeos *online* pueden **encontrarse ante un contenido de componente sexual y/o violento que no es apropiado** para su

edad y, por lo tanto, puede afectar a su desarrollo personal y a su comprensión de las relaciones interpersonales, generar expectativas equivocadas de la experiencia sexual y promover comportamientos sexuales no saludables.

Incitación a conductas dañinas

Niñas, niños y adolescentes pueden verse realmente afectados por ciertos contenidos de Internet. Más allá de la violencia descrita en el apartado anterior, esta exposición a, por ejemplo, plataformas que explican o incitan a la autolesión o webs que promocionan trastornos alimenticios como la anorexia o la bulimia, puede afectar a su salud e integridad física.

También queremos añadir prácticas habituales que, aun no siendo una forma de violencia en sí mismas, sí entrañan ciertos peligros. Estamos hablando de **la sobreexposición de niños y niñas en Internet**. Es cada vez más habitual madres y padres que exponen pública y constantemente la vida de sus hijas e hijos en la Red (cumpleaños, actividades, momentos de ocio, etc.). En principio, puede parecer una costumbre inofensiva, pero debemos ser conscientes de las consecuencias que puede tener para las vidas de las niñas y los niños

ya que estamos creando una huella digital que no han elegido y que tendrán que limpiar en el futuro y, por otro lado, estamos exponiendo imágenes que pueden ser tomadas con fines delictivos.

Las diferentes formas de violencia electrónica no suceden de manera totalmente separada y unas pueden desembocar en otras: **algunos tipos ocurren de forma simultánea o sucesiva y existe una clara relación entre la violencia en el mundo físico (offline) y en el virtual (online).** El acoso escolar puede llevar al ciberacoso si el primero es grabado (*happy slapping*) y publicado en Internet, perpetuando el acoso físico. La exposición a material sexual puede formar parte del *online grooming* que conduce a la pornografía infantil y a la sextorsión. Puede ser que el *sexting* entre iguales derive en la violencia en la pareja o expareja a través del chantaje o que las publicaciones en Internet generen un conflicto violento *offline* en la pareja. Y estos son solo algunos ejemplos.

Al existir tantas variables que pueden sucederse o superponerse en el tiempo, no solo afectan a la recuperación, sino que la agresión no termina. En el caso de la difusión de imágenes y vídeos en Internet, **la víctima se ve obligada a revivir la experiencia de forma continua**, con nuevas agresiones de gente que posiblemente no conozca.

¿Qué oportunidad educativa debemos abordar?

Ante un fenómeno tan complejo, la respuesta debe ser integral, abarcando todas las vertientes del problema. La forma más eficaz de actuar contra la violencia se basa en la prevención y, especialmente, en la educación en positivo a niños y niñas y a personas adultas.

La educación afectivo-sexual y la formación en un uso responsable y seguro de Internet son instrumentos muy poderosos contra la violencia hacia niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, antes de poder enseñarles, las personas adultas, familiares, docentes, policías, profesionales de la salud, etc., necesitamos también aprender. **Sin prejuicios y sin miedo, conseguiremos que Internet y la tecnología sean únicamente fuentes beneficiosas para el desarrollo, aprendizaje y socialización de la infancia y adolescencia.**

La violencia contra la infancia es intolerable y está en nuestras manos educar a las niñas y a los niños en la no violencia, en una ciudadanía digital responsable y ética, y en la tolerancia ante la diversidad.



¿Qué formas de violencia contra la infancia son las tecnologías de información y comunicación?

1. ¿Qué formas de violencia existen en las redes que afectan a niños, niñas y adolescentes?

No sé, pero me dan miedo los peligros que puede haber.

Conozco las diversas formas de violencia que existen en las redes.

Las conozco y soy capaz de reconocerlas cuando suceden en mis redes o cuando mi hijo/a me habla de algo que ha pasado en la Red.

Las conozco, las reconozco cuando suceden y educo a mi hijo/a en saber detectar, reaccionar y favorecer la convivencia cuando surgen conflictos.



4. ¿Cómo hacer un uso positivo?

Las personas aprendemos a lo largo de toda la vida. Lo que vivimos nos enseña, lo que aprendemos lo interiorizamos y pasa a ser parte de nuestra cultura. Así, la manera en que usamos las tecnologías crea hábito, se naturaliza. **Aprendemos sin darnos cuenta y también enseñamos a quien nos observa**, a nuestros hijos e hijas. Poner atención en cómo usamos las tecnologías tiene un doble objetivo: tomar conciencia del uso que nosotras, como personas adultas, hacemos e identificar posibilidades educativas con nuestros hijos e hijas.

A continuación, te proponemos algunos ejemplos de uso. Cada uno de estos usos de las tecnologías digitales tiene un sentido, persigue una finalidad. Es importante tener en cuenta que cada finalidad no es algo que se consiga solo usando las tecnologías, sino que, debido a sus limitaciones, seguramente deberá complementarse con otro tipo de experiencias personales y colectivas fuera de las pantallas.

Cuidar las relaciones con las personas cercanas y con las amistades

Las relaciones sociales con amistades y familiares conforman nuestra identidad y nuestro sentido de pertenencia. **La fortaleza de estos vínculos se basa en la escucha, la confianza y el cuidado.** Cuidar las relaciones requiere atención y esfuerzo dirigido no tanto hacia sí mismo, sino hacia los demás. Eso se convierte así en una oportunidad para abrirnos al mundo, para conocer y experimentar el amor, la generosidad y la solidaridad.

Esto **no quiere decir que las relaciones estén exentas de conflictos.** La convivencia genera roces y fricciones porque ninguna persona es igual a otra. En el conflicto emergen nuestras diferencias y precisamente son ellas las que nos permiten ver cómo la otra persona nos complementa, nos ayuda a ver lo que no somos capaces de ver. Nos completamos siempre con los demás, nos educamos juntos. Escuchar lo que vive un amigo o una amiga, saber escuchar un consejo o una crítica, aprender a expresar nuestros sentimientos y nuestros pen-

samientos son experiencias que nos ayudan a crecer como personas.

Tomemos un momento para ver de qué diferentes maneras nos relacionamos a través de las tecnologías. Iremos de lo más impersonal o lejano a lo más personal o cercano: **no es lo mismo estar en contacto que cuidar una relación.** Las tecnologías ofrecen posibilidades de comunicación y, al mismo tiempo, cada una de ellas tiene también sus limitaciones:

- **Cuando publicamos algo en una red social.** Mostramos algo públicamente en un espacio donde hay personas cercanas, conocidas y con quienes apenas tenemos algún contacto. En este espacio abierto es común mostrar cosas buenas o positivas que nos pasan, o apenas la parte agradable, por lo que es difícil saber cómo estamos realmente. Nos permite estar en contacto con muchas personas, pero con poca profundidad. Si buscamos una escucha activa deberemos abrir otros canales.
- **Cuando escribimos algo en un grupo de mensajería instantánea.** Un grupo es generalmente un espacio más privado: entre la familia, entre amistades o incluso en torno a un tema de

interés. Aunque también existe la tendencia a expresar cosas positivas o que son aceptables para las personas de ese grupo. Ante un mensaje aparecen respuestas de varias personas, nuevos mensajes que introducen otros temas y que cada cual responde cuando puede o quiere. En ocasiones puede resultar difícil seguir el hilo de la conversación y si algo nos llama la atención y queremos profundizar, necesitaremos explorar otras vías como escribir un correo electrónico desarrollando el tema o hablar pausadamente mientras tomamos un café.

- **Cuando escribimos un mensaje o grabamos un mensaje de voz.** Abrimos un espacio de intimidad y podemos enviar un mensaje corto y al momento que puede resultar muy útil para coordinaciones prácticas. Aunque el mensaje llegue al instante, no podemos exigir a la otra persona que responda en seguida porque entonces se convierte en una herramienta de control. Escribimos rápido y muchas veces mientras hacemos otras cosas, por lo que la atención que prestamos a la otra persona es limitada. La posibilidad de grabar un mensaje de voz nos permite explicarnos con mayor precisión y enriquece el potencial expresivo de la entonación de la voz. No obstante, también tiene la limitación de que en realidad se trata de un monólogo.

- **Cuando llamamos a alguien o hacemos una videollamada.** Es un espacio de intimidad y cercanía, que permite escuchar activamente e ir construyendo un diálogo. A veces solo con escuchar la voz de un amigo ya sabemos cómo está y cómo podemos ayudar. El diálogo necesita atención y tiempo, que son recursos preciosos hoy en día. Muchas veces no llamamos porque no encontramos el momento. Y con los mensajes o las redes sociales tenemos opciones más fáciles de contactar. Tampoco hemos eliminado la limitación. Nadie puede decir en verdad que con esto queda zanjada lo que se espera de una auténtica relación con el otro.

Elegir la opción más adecuada en cada momento

Todos y todas sabemos que hay cosas que se pueden decir públicamente, cosas que se pueden decir por teléfono y cosas que solo se pueden decir en persona. **El 90 % de la comunicación es no verbal, es decir, comunicamos con la mirada, con gestos, con nuestra postura corporal, con nuestro tono de voz.** Es verdad que existen los emoticonos y los mensajes de voz, pero no es lo mismo. Necesitamos el contacto humano, la calidez de una mirada

o un abrazo. La comunicación a través de las tecnologías no sustituye estar presentes, conversar en casa con una amiga y vivir experiencias juntas. Lo importante es saber qué es más conveniente en cada caso y decidir conscientemente cómo cuidamos nuestras relaciones.

¿Qué oportunidades educativas ofrece este enfoque?

Tomar conciencia de estas diferencias nos permitirá dar ejemplo a nuestros hijos e hijas y también acompañarlos desde la comprensión y convicción que proporciona la experiencia propia. Usar las tecnologías con la vista puesta en el cuidado de las relaciones pone de manifiesto:

- **La educación en valores**, reconociendo si estamos priorizando la inmediatez de un mensaje, nuestra necesidad de sentirnos conectados o la atención que requiere alguien que necesita que le escuchen.
- **Una educación emocional** que nos ayude a darnos cuenta de nuestras emociones y a gestionar los conflictos sin recurrir a la violencia.

- **Una educación crítica de las tecnologías**, que nos permita ver tanto las facilidades como las limitaciones que implica usar una aplicación.

Apreciar la cultura audiovisual

A menudo el primer contacto con las pantallas desde edades tempranas es a través de productos audiovisuales: dibujos animados, series, películas, documentales... Nos encontramos con el lenguaje audiovisual en la televisión, al ver vídeos en Internet, en los videojuegos, en los anuncios publicitarios y en la mayoría de los contenidos que se publican en redes sociales, ya sean fotografías, dibujos o viñetas y vídeos de corta duración. Los productos audiovisuales son productos culturales. No son la realidad, pero representan la realidad de una manera concreta, creando pensamiento y cultura: significado, símbolos, gestos.

¿Qué significa saber leer el lenguaje audiovisual?

De la misma manera que leer un texto no implica solamente conocer las letras y las palabras que lo conforman, sino que también significa saber interpretar significados, descubrir metáforas, analo-

gías... también leer una imagen o un vídeo implica aprender a descodificar (leer e interpretar) estos elementos. En nuestra sociedad actual predomina el lenguaje a través de imágenes y este lenguaje se caracteriza por apelar más a nuestras emociones que a nuestro intelecto. También abundan los contenidos con menor o mayor nivel de violencia. Conocer este lenguaje y la cultura que generan nos permite educarnos para establecer ciertos límites cuando recibimos el impacto emocional y mental que supone ver un vídeo.

¿Cómo hacer una lectura crítica de un producto audiovisual?

Imagina que ves un capítulo de una serie con tu hijo o con tu hija. Mientras lo veis juntos, es conveniente ir comentando algunos detalles para ayudarlo a caer en la cuenta, especialmente en lo referente a los valores. Después, se abre una oportunidad de hacer explícitas cosas que han pasado, de reflexionar sobre la historia, de reconocer elementos cinematográficos que se han utilizado y comentar el efecto que producen. Veamos algunos ejemplos prácticos:

La narrativa. Si prestamos atención a la historia que ha sido contada en este capítulo. Podemos practicar la capacidad de:

- **Síntesis.** Consiste en ser capaces de resumir lo relevante de la historia brevemente y con nuestras propias palabras. Es el primer paso para que exista comprensión y no solo asimilación de contenidos y emociones.
- **Análisis crítico.** Consiste en ser capaces de reflexionar sobre aspectos concretos, de preguntarnos por qué las cosas son así y si lo que hemos visto se parece o no a la realidad. Nos ayuda a reflexionar si nos preguntamos por los distintos elementos de la historia de uno en uno: cómo son los personajes, qué les motiva, cómo es el lugar de la acción, cuál es el conflicto y cómo se resuelve, qué es real y qué es fantasía en esta historia.
- **Creatividad.** Consiste en ser capaces de imaginar un desarrollo o un final distinto para esta historia, de crear nuestro propio desenlace: ¿qué hubiera pasado si...?

La técnica. Existen gran variedad de técnicas en la creación audiovisual que producen efectos muy distintos según se pretenda dar importancia al espacio en el que se desarrolla una historia o a la emoción que domina a un personaje en un momento concreto. Algunos elementos básicos en los que podemos poner atención son:

- **El plano.** Indica la posición de la cámara respecto a lo que se está grabando. Por ejemplo, un plano general describe el espacio donde sucede la acción: la cámara está alejada de los personajes y muestra todo el espacio en el que se encuentran. Un primer plano, sin embargo, es expresivo: la cámara está muy cerca del personaje, muestra su cara y sirve para destacar sus emociones y sentimientos. Podemos comentar sobre qué personaje no han resultado más cercano o con qué personajes nos hemos identificado más, atendiendo a los planos utilizados.
- **La iluminación.** Más allá de ser estrictamente necesaria, tiene un gran valor expresivo ya que puede resaltar o suprimir formas y crear una atmósfera determinada que produzca muy diversas sensaciones. Una iluminación suave reduce los contrastes y proporciona una apariencia agradable a las personas, mientras que una ilu-

minación dura tiene fuertes contrastes, con luces y sombras, y da a las personas una apariencia amenazadora. Podemos preguntarnos cómo era la iluminación en una determinada escena y qué sensaciones nos ha producido.

- **El ritmo.** Indica la velocidad y variedad de cambio de planos y contribuye a que las imágenes sean más o menos atractivas. Un ritmo dinámico produce el efecto de dinamismo y acción, mientras un ritmo suave transmite tranquilidad. Podemos comentar sobre el ritmo de unas escenas y otras y qué efecto ha tenido en nosotros al observarlo.
- **Los elementos sonoros.** Si bien generalmente pasan desapercibidos, aportan matices muy importantes y que interiorizamos inconscientemente. Puede haber música, efectos sonoros, palabras, silencios... Podemos comentar acerca de la música utilizada y otros efectos que hayan quedado más impregnados en nuestra memoria.

¿Qué oportunidad educativa nos ofrece el lenguaje audiovisual?

Aprender el lenguaje audiovisual es una forma de acercarnos al conocimiento de un arte y de unas tecnologías concretas. Este tipo de análisis sobre el contenido de una historia y sobre las técnicas básicas, nos permite conectar con necesidades educativas importantes desde la primera infancia:

- **La educación en valores** al reconocer las virtudes o bajas pasiones que mueven a los diferentes personajes, al preguntarnos si han actuado de forma ética o no, y al aprender a distinguir la realidad de la ficción.
- **La educación emocional**, que ayuda a identificar las emociones que expresan los personajes que vemos, a reconocer las emociones que sentimos al ver esas imágenes y a prestar atención a la manera en que se han resuelto los conflictos, así como al uso de la violencia.
- **La educación en un consumo responsable**, descodificando los anuncios publicitarios, los vídeos de *influencers* y otras actitudes que puedan aparecer en la historia.

Investigar, comprender y contrastar información

Frecuentemente accedemos a sitios de Internet para consultar información. Lo usamos para enterarnos de las noticias o para informarnos de un tema concreto que nos preocupa, nos afecta o nos interesa, ya sea sobre salud, educación o política. En estos casos, la intención de informarnos surge de nosotros y nosotras mismas y, de alguna manera, nos proponemos llevar a cabo algunos pasos para obtener la información más verídica y útil. Aunque lo hagamos de manera inconsciente, vale la pena hacer explícitos los pasos a seguir para informarnos cuando queremos educar a nuestros hijos e hijas a consultar y gestionar la información.

¿Qué pasos conlleva una buena gestión de la información?

1. Comprender la necesidad de informarse. Se trata de ser consciente de que se necesita información, saber qué se necesita y el tipo de información que se requiere. En la vida cotidiana hay ocasiones en las que nos resulta difícil tomar una decisión, no queríamos tomarla o no sabemos que debemos tomarla. Esto lo vivimos

con angustia o nos paraliza. En realidad, no nos damos cuenta de que tal vez lo que necesitamos es mejor información sobre el tema.

2. Comprender la disponibilidad de los recursos de información. Consiste en ser capaz de identificar qué recursos están disponibles y distinguir cuál es adecuado en cada caso: llamar a una amiga, consultar una página web, acudir a alguien profesional o a un servicio público. Aunque en Internet hay muchas cosas, no están las respuestas a todo y no toda información es veraz. Vale la pena recordar que a menudo también podemos encontrar conocimientos y experiencias valiosas en personas cercanas que nos orienten. Conviene, no obstante, seguir leyendo estos pasos.

3. Comprender cómo encontrar la información. Tiene que ver con saber buscar los recursos adecuados. Será necesario contrastar diferentes fuentes de información e identificar la información relevante utilizando páginas web seguras. También será necesario saber guardar las favoritas. Debemos aprender a consultar los índices de un libro o un informe o a participar en foros de debate y listas de correo, etc.

4. Comprender la necesidad de evaluar el resultado obtenido.

Se trata de revisar si el material es auténtico, si la información es correcta, su mayor o menor valor y sus sesgos, como, por ejemplo, el punto de vista que refleja, las creencias en las que se apoya o lo que no se menciona. La información no es neutral y aun cuando pretende ser objetiva, expresa apenas un punto de vista de la realidad en la que siempre habrá también otras perspectivas. Reconocer los sesgos en la información y disponer de diversas perspectivas nos aportará una visión más rica y completa de la realidad. Esto requiere dedicar un tiempo que normalmente pensamos que no es importante porque nos apremia más tener una respuesta rápida.

5. Comprender la ética y la responsabilidad de usar esa información.

Se trata de reconocer el trabajo de quienes han elaborado esa información. Es importante citar su autoría. También actuar con honestidad y respeto a la verdad. Cuidado con no hacer este ejercicio de honestidad. Podemos estar transmitiendo mentiras y bulos muy perjudiciales, sobre todo en las redes sociales.

6. Comprender cómo gestionar lo que has encontrado.

Consiste en saber guardar y ordenar la información en tu móvil o en tu ordenador para encontrarla más adelante o eliminarla si no es importante o útil. Por último, será necesario reflexionar sobre el proceso que has seguido para aprender de la experiencia y aplicar lo aprendido en el futuro.

¿Qué pasa cuando es la información la que nos encuentra?

En otras situaciones, en cambio, nos encontramos con la información, aunque no la estemos buscando. Es lo que sucede cuando entramos en una red social y vamos viendo informaciones sobre la vida personal de nuestros contactos, pero también lo que publican sobre otros temas. Aquí la diversidad puede ser inmensa: un consejo de alimentación para bebés, una noticia sobre un deportista o una opinión política. Intercalados entre estas publicaciones también aparecen anuncios publicitarios seleccionados específicamente para ti.

Toda esta información nos llega de manera inesperada, desordenada y descontextualizada, pero nos llega. Y esto es un riesgo: no nos damos cuenta y

nuestra mente asimila la información acríticamente, entrando a formar parte de lo que creemos o lo que creemos que pensamos. La clave está en pararnos a puntualizarla o matizarla. En cierto modo, se trata de interiorizar los tres últimos pasos que acabamos de ver, lo que requiere un cierto entrenamiento de nuestra atención. Esta capacidad de evaluación de la información que nos llega es imprescindible en el acompañamiento educativo de nuestros hijos e hijas.

¿Qué necesidades educativas están en juego?

Niñas, niños y adolescentes necesitan aprender a gestionar adecuadamente la información: tanto la que encuentran en las redes como la que generan por sí mismos. Acceden a las redes, tanto para investigar sobre temas que están estudiando en la escuela como para cuestiones que les inquietan o preocupan sobre su propia vida y sus amistades, o sencillamente para ver qué pasa ahí fuera.

Acompañar a nuestros hijos e hijas en este sentido implica enseñarles a:

- **Prevenir formas de violencia online** como el ciberembaucamiento o la exposición involuntaria a contenidos sexuales y/o violentos.
- **Desarrollar el pensamiento crítico** a la hora de tomar decisiones como la necesidad de informarse o dónde encontrar la información, pero también para evaluar la información obtenida y revisar si es auténtica, si es correcta y cuáles son sus sesgos.
- **Educar en valores** como la ética y la responsabilidad necesarias para publicar o reenviar información en chats, redes sociales o foros.
- **Ser conscientes de la huella digital** que crean al hacer búsquedas en la web y visitar diferentes páginas, y aprender a limpiarla de vez en cuando.

Aunque esto puede parecer complicado, hemos visto cómo gestionar la información paso a paso y es importante aprender a hacerlo juntos. Para ello necesitaremos acompañarles en el uso de las tecnologías, especialmente en la infancia, y generar espacios de diálogo donde hablar de estas cuestiones y donde podamos compartir lo que nos pasa en casa, en la calle o en la escuela y lo que nos pasa en las redes.

Aprender habilidades específicas y encontrar referentes

En las webs existen posibilidades muy diversas de aprendizaje: desde cursos *online* que ofrecen universidades e instituciones educativas, a videotutoriales elaborados por personas como tú y como yo sobre un tema que les apasiona. Entre las opciones de educación formal y certificada, hay universidades que ofrecen cursos o titulaciones a distancia. Para temas relacionados con la familia, la educación y la juventud, hay también cursos que ofrecen instituciones públicas, fundaciones y asociaciones.

Pero donde la Red marca la diferencia es en la diversidad de opciones educativas mucho más informales, impulsadas a veces por profesionales y a veces por personas aficionadas al tema. Aquí podemos encontrar pautas sencillas, tanto para dar nuestros primeros pasos como para ensayar un triple mortal hacia adelante llegando a un nivel avanzado. Y los temas son igualmente de lo más diverso: aprender a tocar la guitarra, a plantar un pequeño huerto en casa, a arreglar una pieza del ordenador o a hacer una campaña de sensibilización ante un problema social.

¿Cómo aprender de otras personas en Internet?

Las posibilidades se ofrecen en distintos formatos, que en ocasiones se combinan entre sí:

- **Un blog.** Es un sitio web en el que se publican artículos de texto con algunas imágenes, en torno a la temática central del blog. Los artículos más visibles son los más recientes, mientras que los más antiguos van quedando abajo. Cualquier persona puede crear un blog con un servicio gratuito de manera relativamente sencilla y sin muchos conocimientos técnicos.
- **Un videotutorial.** Es un vídeo corto en el que alguien explica cómo hacer algo. Por ejemplo, te enseña cómo tocar un acorde con la guitarra o cómo instalar un programa en el ordenador, etc.
- **Un podcast.** Es una pieza de audio, similar a un programa de radio, que se publica en Internet y que puedes escuchar en el móvil o en el ordenador. Puede estar enfocado como un tutorial, aunque es más frecuente que desarrolle un tema teórico o incluya una entrevista a alguien con maestría en la cuestión.

Consultar diferentes formatos puede aportarnos una visión más completa. En un blog, la explicación textual nos permite avanzar a nuestro ritmo. En un videotutorial podemos fijarnos en los movimientos, las posiciones y los gestos importantes. En un *podcast* se nos puede explicar la perspectiva histórica del tema o aportarnos una experiencia más sensible y reflexiva.

Dime a quién sigues y te diré quién eres...

Cuando consultamos o seguimos de manera continuada en el tiempo a determinadas personas a través de blogs, *podcasts* o vídeos estas personas se convierten en **referentes: son personas que respetamos, personas cuyas opiniones escuchamos y cuyas recomendaciones ponemos en práctica.** Una persona que vemos como referente tiene por tanto una gran influencia en nosotros. De ahí el nombre de *influencers* que se les ha dado en las redes sociales.

Toda persona necesita referentes que le sirvan de modelo y de inspiración. Lo importante es aprender a relacionarnos de manera sana con nuestros referentes. Si cuando admiramos a alguien por lo que hace, se convierte en nuestro ídolo o, dicho de

otro modo, nos convertimos en fans, podemos dejarnos influir sin ningún tipo de filtro.

¿Qué necesidad educativa podemos cubrir con estas herramientas?

Niños, niñas y adolescentes observan, interiorizan e imitan los comportamientos y actitudes que ven a su alrededor. Las personas adultas cercanas somos los primeros referentes, por ello es importante que seamos ejemplo de cómo usar las tecnologías digitales con criterio y responsabilidad. También son referentes sus maestros, maestras y sus amistades. Y poco a poco irán incorporando referentes que conocen en otros ambientes y a través de las redes. Acompañarlos en su uso de la tecnología tiene que ver con conocer sus referentes y enseñarles a tener una mirada autocrítica, que cuestione si son convenientes o no. Este acompañamiento se basa en un diálogo continuado y respetuoso, tal y como veremos más adelante.

¿Qué usos estamos dando a las tecnologías?

0

1

2

3

Autoevaluación

1. Cuidar las relaciones con personas cercanas y amistades

Estoy en contacto con muchas personas a través de las redes sociales. Es muy entretenido.

Sé que las tecnologías tienen limitaciones, pero me da pereza usar canales alternativos.

Conozco las limitaciones de la tecnología y decido cuándo usar un canal u otro para cuidar mis relaciones.

Valoro y cuido las relaciones con personas cercanas, dedicando tiempo y esfuerzo. Educo a mi hijo en estos valores.

2. Apreciar la cultura audiovisual

Claro que veo vídeos, películas y series para entretenerme, pero no me paro a reflexionar sobre ello.

Después de ver un vídeo o una serie, dedico un momento a resumir lo importante.

Cuando veo un vídeo, un anuncio o una serie, analizo su significado y reconozco las emociones que me genera.

Elijo ver contenido audiovisual de calidad. Lo analizo con agilidad y enseño a mi hijo/a a mirarlo con sentido crítico.

3. Investigar, consultar y contrastar información

Veo la información que me llega y si me interesa, le presto atención.

Sé cuándo necesito información y cómo buscarla.

Sé distinguir la veracidad y los sesgos de la información que encuentro. Contrasto diversas fuentes de información.

Comprendo los dilemas éticos relacionados con la información. Acompaño a mi hijo/a en la búsqueda y análisis de información.

4. Aprender habilidades específicas y encontrar referentes

Nunca aprendí nada en Internet. La verdad es que solo lo uso para pasar el rato.

A veces busco algo que necesito aprender y cuando lo encuentro ya no miro más.

Tengo identificados referentes que me ayudan a aprender algo concreto, voy regulando mi aprendizaje y siempre sigo aprendiendo.

Aprendo a partir de referentes y recursos online. Acompaño a mi hijo/a en su aprendizaje y dialogamos sobre sus referentes.

5. Desarrollar la vocación tecnológica

No sé qué es eso.

Conozco diferentes formas de desarrollar la vocación tecnológica, aunque no las he puesto en práctica.

Tengo experiencia en aprender sobre tecnología de diversas maneras. Valoro la satisfacción de comprender, de arreglar y de crear.

Entiendo cómo desarrollar mi vocación tecnológica. Acompaño a mi hijo/a a descubrir y desarrollar la suya a través de las tecnologías.



5. Estrategias para un uso crítico de las tecnologías en familia

Las personas estamos hechas para ser libres. La mayor libertad es protagonizar la propia vida, pues nadie más va a vivirla por nosotros y nosotras. Hoy en día existen muchas y muy diversas maneras en que renunciamos a nuestra libertad: seguimos las convenciones sociales acríticamente y respondemos solo a las expectativas que otros tienen sobre nosotros y nosotras, adoptamos el deseo de tener lo que nos promete la publicidad o nos obsesiona la expectativa de tener éxito en una red social.

Ser protagonistas de nuestra vida significa conocernos a nosotros y nosotras mismas y comprender el mundo en el que vivimos, tomar nuestras propias decisiones y actuar en consecuencia. Para ello necesitamos aprender a ser responsables y disponer de estrategias personales y colectivas para conseguirlo. La familia es un entorno ideal para practicar estrategias educativas en el ámbito tecnológico.

Diseñar y poner en práctica estrategias es una oportunidad tremendamente creativa que además tiene el valor de contribuir a transformar nuestra realidad. Si solo reaccionamos cuando pasa algo que no esperamos o no deseamos en la manera en

que nuestros hijos e hijas utilizan las tecnologías, entonces tendremos poco margen de maniobra: probaremos a apagar el fuego como buenamente podamos. Los márgenes se amplían, en cambio, al ir pensando y probando poco a poco estas estrategias porque implican concretar y consensuar nuestros ideales educativos, planear cómo caminar hacia ellos y empezar a practicar. Unas veces acertaremos y otras nos equivocaremos y, solo entonces, buscaremos otras posibilidades. Aquí reside nuestro aprendizaje.

A continuación, **te proponemos siete estrategias para practicar un uso crítico de las tecnologías en la familia**, tomando como referencia los valores de la libertad y la responsabilidad:

1. ¿Por qué y para qué? *Usar con sentido*

Hemos visto diversos usos positivos que podemos hacer de las tecnologías digitales: cuidar las relaciones interpersonales, apreciar la cultura audiovisual, investigar, comprender y contrastar información, aprender habilidades específicas y encontrar

referentes o desarrollar la vocación tecnológica. Lo que hace que estos usos sean positivos no es solo el qué, sino el por qué: el sentido o la finalidad por la cual nos ponemos frente a la pantalla cambia inmediatamente la manera en que nos relacionamos con esos contenidos y herramientas.

Abordar una tarea con un propósito claro nos permite **orientarnos en un mar de información y estímulos**, caminando en una dirección bien definida. Lo contrario sería dejarnos llevar por la corriente, ir aquí o allá según cambie la dirección del viento, quedar a merced de lo que vaya apareciendo en pantalla. Esto es en realidad lo que sucede cuando usamos el móvil, la *tablet* o el ordenador por aburrimiento, por puro entretenimiento, para pasar el rato o porque no se nos ocurre nada mejor que hacer.

El sentido da significado a la experiencia y nos mantiene alerta. Sin embargo, cuando no hay sentido nuestra mente se relaja, deja de estar alerta y deja pasar emociones, estímulos y datos sin ningún tipo de filtro. Cuando, por ejemplo, cogemos el móvil mientras esperamos el autobús y enviamos un par de mensajes de *WhatsApp* a alguien más por aburrimiento que por atención a esa persona, en cierto modo estamos utilizándola para pasar el rato. Cuando nos ponemos a ver qué hay una red

social en esa misma parada de autobús, nos llegan multitud de informaciones distintas sin que lleguemos a valorar si son ciertas o quién las promueve.

Niños y niñas necesitan sentido. Es lo que los lleva a interesarse por lo que los rodea, a querer aprender. También necesitan aburrirse para aprender a imaginar y crear posibilidades desde ese vacío que es el aburrimiento. Si llenamos ese vacío con contenidos y juegos, entonces su espacio interior se llena y no cabe más, no encuentran interés o ganas por otras cosas. Como veremos más adelante, el uso de pantallas con sentido se complementa con vivir experiencias alternativas y complementarias fuera de la pantalla, también llenas de sentido.

Es importante **evitar que usen las pantallas por aburrimiento o por puro entretenimiento**, porque es entonces cuando son más vulnerables a la adicción, a exponer su información y a otras formas de violencia. Podemos invitarlos a reflexionar: ¿por qué quieres el móvil, la *tablet* o la tele? ¿te aburres? Bueno, prueba a jugar a otra cosa. Piensa: ¿qué puedes hacer aquí y ahora? Seguro que se te ocurre algo. En cambio, cuando tienen una motivación por conocer o comprender algo y vemos que tiene sentido utilizar una aplicación o buscar información en Internet, podemos acompañarlos

en su investigación y ayudarlos a contrastar sus hallazgos.

2. Nuestro mejor aliado: el diálogo

Toda estrategia necesita conocer primero el estado de la cuestión. Saber qué está pasando y analizarlo adecuadamente es esencial para definir cómo debemos actuar. Como hemos mencionado, el diálogo es primero escucha y después expresión de nuestros pensamientos y emociones. Una actitud de escucha atenta nos permitirá reconocer si nuestros hijos e hijas utilizan las tecnologías de manera más o menos saludable.

¿Sabemos qué está pasando?

Para preguntarnos qué está pasando, no hace falta esperar una señal de alarma. Si observamos que un niño, una niña o un adolescente vive con ansiedad el momento de separarse de la pantalla, entonces tal vez hemos esperado demasiado. **Preguntarnos qué está pasando con las tecnologías es un ejercicio de cuidado cotidiano** que consiste en tomar un poco de perspectiva y observar cómo nos comunicamos en la familia, de hablar de cómo estamos cada uno y de identificar qué lugar ocupan las

tecnologías en nuestro día a día. Podemos preguntarnos: ¿tenemos un espacio para compartir cómo nos ha ido el día? ¿de qué cosas hablamos? ¿las televisiones y las pantallas están presentes todo el tiempo?

¿Cuándo es recomendable empezar a cultivar el diálogo?

El diálogo debe empezar cuanto antes y es la base sobre la que construir la educación de nuestros hijos e hijas. Eso es lo ideal. Dialogar implica confiar en una doble dirección: que nuestros hijos e hijas confíen en nosotros y confiar nosotros también en ellos y ellas. Pero no una confianza ciega o ingenua, sino confiar en que son capaces de comprender y de aprender a actuar con responsabilidad.

Una educación basada en el diálogo es muy distinta de una educación basada en el control. Podemos intentar controlar cómo usan las tecnologías para prevenir los riesgos, por ejemplo, utilizando herramientas de control parental instaladas en sus móviles. Pero entonces no les daremos **la oportunidad de aprender a ser responsables por sí mismos** y deberemos estar siempre ahí vigilando. Pero sabemos que eso es sencillamente imposible.

Si ahora nos cuesta el diálogo, entonces, ¿ya no hay nada que hacer? Al contrario, las personas adultas siempre podemos empezar a crear momentos de diálogo y construirlo poco a poco. Ese cambio empieza en uno mismo y es, en primera instancia, un cambio en nuestra actitud.

¿Cómo construimos una relación basada en el diálogo?

- **Observación y escucha activa.** Solo hay una manera de que sepan que pueden hablar contigo: si los escuchas, te interesas por su vida, por sus intereses y sus relaciones, y te esfuerzas por comprenderlos. Todo es importante. Observando y escuchando vamos conociendo a nuestros hijos e hijas. Son personas que están descubriéndose a sí mismas y descubriendo el mundo. Una actitud de respeto ante sus vivencias reforzará el apego y que se sientan seguros. Nuestra capacidad de autocrítica nos permitirá darnos cuenta también de qué uso estamos dando nosotros mismos a las tecnologías y qué ejemplo están recibiendo.
- **Preguntar para comprender y cuestionar.** Tal vez estemos acostumbrados a que sean ellas y ellos quienes hagan las preguntas y a que las

madres y padres las respondamos como buenamente podemos, a veces incluso intentando parecer convincentes. Pero preguntar es todo un arte que nos permite conocer qué pasa y esforzarnos por comprenderlo. Cuestionar es invitarles reflexionar sobre lo que han vivido, buscar el porqué de las cosas, despertar la curiosidad y continuar la conversación. La actitud de la humildad nos permite reconocer que no sabemos de todo, ni tenemos respuesta para todo, pero podemos buscar juntos las respuestas.

- **Aprender a expresar lo que pensamos y lo que sentimos.** A veces, con la mejor intención o porque no sabemos qué decir, preferimos no hablar. Niños y niñas de diferentes edades tienen distinta capacidad para acoger y entender lo que expresamos, por lo que necesitamos adecuar nuestro lenguaje y la profundidad de nuestro mensaje a su etapa de desarrollo. Pero en la medida en que nosotros y nosotras seamos capaces de expresar, estamos también enseñándoles y animándolos a expresarse. Nuestra actitud clave es la honestidad, hablar a corazón abierto, sin dejar espacio al engaño o al chantaje.

- **No juzgar, sino razonar y comprender en familia.** Seguramente tenemos nuestros motivos para decir que algo está bien o mal, pero el problema surge cuando lo decimos y la otra persona, en este caso nuestra hija e hijo, debe creérselo, pero no lo entiende. Tenemos en cambio la posibilidad de explicar nuestros motivos, reformularlos y pensarlos de nuevo siempre que sea necesario, y también de ir un paso más allá y provocar que sean ellos y ellas mismas quienes valoren y piensen en las consecuencias, buscando juntos información si es preciso. Nuestra actitud es fundamental: buscar el entendimiento antes que el juicio o la conclusión, y atender al sentido de lo que es justo.
- **Aprendizaje mutuo mediante el intercambio de saberes.** Si niños y niñas o adolescentes manejan la tecnología mejor que nosotros y nosotras, podemos aprender de ellos y ellas. Pero también hay muchas cosas que desconocen o que no se plantean y pasan por alto, y que nosotros, en cambio, podemos aportar desde nuestras experiencias vividas, desde lo que valoramos como importante en nuestras vidas, y desde nuestro amor por ellos y ellas. Debemos ser capaces de reconocer y valorar nuestros propios saberes y los saberes de nuestros hijos

e hijas, de ver su necesidad y complementariedad.

El diálogo acerca de los contenidos que ven en las pantallas, los usos que hacen de las tecnologías y de la vida digital de niños, niñas y adolescentes es fundamental para su educación. Es un diálogo que está relacionado con otros muchos aspectos de la vida de niños, niñas y adolescentes, y que toca de lleno su crecimiento personal, sus relaciones sociales, sus intereses y motivaciones.

Un ejemplo: construcción dialogada de las normas de uso de las tecnologías en casa

Una manera de poner en práctica una estrategia de buen uso de las tecnologías en la familia a partir del diálogo es establecer unas normas de uso de manera conjunta. Ello nos puede servir para definir cuándo, cuánto, dónde y para qué se pueden usar. Definir las normas de manera dialogada requiere apoyarse en argumentos consistentes, y es **una oportunidad para exponer, explicar y razonar conjuntamente aspectos relevantes y que permitan a niños, niñas y adolescentes a tomar conciencia de las implicaciones y consecuencias de los distintos usos:** cómo nos afecta la economía

de la atención, cómo funciona Internet en realidad, cuáles son las limitaciones de la economía familiar, por qué es necesario vivir experiencias fuera de la pantalla o cómo cuidar sus relaciones y prevenir el ciberacoso.

Las normas son un tablero de juego. Necesitaremos probar si funcionan para los objetivos que nos hemos planteado, y revisarlas y mejorarlas siempre que haga falta. Dado que son normas de la casa, todos deberemos cumplirlas. También nosotros, aunque a veces nos cueste. **Dar ejemplo es la mejor forma de educar** y nuestro compromiso se convertirá en el sustrato que genere la confianza necesaria.

3. Poner límites: aprender la autorregulación

Como hemos visto, las aplicaciones, redes sociales y videojuegos están diseñados para que pasemos el mayor tiempo posible en ellos ya que así la industria tecnológica puede ganar más dinero. Nos lo ponen fácil y consiguen que lo más cómodo sea seguir pasando el rato delante de la pantalla.

Si queremos educar a nuestros hijos e hijas para que sean libres y responsables, hemos de recordar

que la libertad siempre tiene límites. **Las niñas, niños y adolescentes no saben poner límites de manera innata**, sino que es algo que aprenden de nosotros y nosotras. Igual que aprenden cuándo es momento de comer o de dormir y cuándo no, también necesitan aprender a saber cuándo utilizar las tecnologías y cuándo no. Necesitan que les mostremos los límites, que inicialmente vendrán marcados por nosotros y nosotras, y enseñarlos a autorregularse, gestionando su propio tiempo y aprendiendo a decidir conscientemente en qué emplearlo.

Generalmente nos preguntamos **cuánto tiempo es recomendable** que usen el móvil, la *tablet*, la consola o el ordenador. Muchas veces no contamos aquí con el tiempo de ver la televisión, que también cuenta y que en ocasiones lo compaginan con otras pantallas.

Hagamos la pregunta a la inversa: ¿cuántas horas al día pasan despiertos y despiertas? ¿y cuántas horas están en la escuela? De las horas que quedan, hace falta tiempo para jugar libremente, para relacionarse con otras niñas, niños o adolescentes, para hablar en familia, para cenar, para ayudar en casa, para ensayar o entrenarse en algo artístico o deportivo, para descansar... Poco tiempo queda

para la pantalla. O bien, si están en la pantalla se habrán perdido todo lo anterior.

«Es que me aburro» – dice. ¡Magnífico! Repetimos: el aburrimiento es la tierra fértil en la que brotan la creatividad y la imaginación. Cuando nos aburrimos primero es incómodo, tenemos cierta inquietud, pero si esperamos lo suficiente empezaremos a hacer algo, a inventarnos algo. Aunque a nosotros y nosotras nos cuesta un poco más, en la infancia crear un juego a partir de un momento así es de lo más natural. Tal vez nos inviten a ese juego, y entonces empieza nuestra oportunidad de dialogar y vivir esa experiencia juntos.

«Es que así se tranquiliza» – decimos. Es una gran tentación enganchar a un niño o una niña a una pantalla para que se tranquilice o, más bien, para que nos deje tranquilos y tranquilas. Pero si nos damos cuenta, lo que estamos haciendo es aislarles, capturando su atención en la pantalla, en lugar de que aprenda a buscar su manera de estar en ese momento, de que aprenda a aburrirse o a manejar la frustración de no tener la atención solicitada. Si necesita atención, podremos ver si es momento de dársela o si necesitamos posponerlo para más adelante. Niños y niñas necesitan aprender que a veces pueden tener la atención de los demás y a veces no. Este aprendizaje es fundamental para la

convivencia, pues muchas veces la violencia se origina en una necesidad de atención que se frustra y no se sabe cómo superar.

«Le pongo juegos educativos en la tableta» – decimos. La mejor preparación, incluso en un mundo cada vez más digital, es la que tiene lugar en el mundo real donde implicamos no solo nuestra mente, sino también nuestro cuerpo y todo nuestro ser. El primer vehículo de aprendizaje para un niño es un vínculo estrecho y fuerte con sus principales cuidadores. Es a través del apego contigo que se estimula, adquiere confianza y seguridad en sí mismo, e interioriza lo que aprende. Necesitan el juego libre y también que aprendamos a jugar con ellos y ellas.

Entonces, ¿qué es la autorregulación?

Aprender a autorregularse es aprender lo que nos conviene y lo que es apropiado en cada momento. Es ejercitar la voluntad, para que sea este motor interno quien rija nuestras acciones, en lugar de dejarnos llevar por el ritmo rápido y el guion prediseñado de lo que aparece en pantalla. Albert Einstein decía que hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad o la energía atómica: esa fuerza es la voluntad. Educar para la libertad

requiere aprender a poner límites. Y poner límites no es fácil, incluso para nosotros como padres y madres, pero educar requiere esfuerzo y perseverancia en mantener esos límites que verán sus frutos antes de lo que imaginas.

4. Mejor juntos: la perspectiva del acompañamiento

La experiencia en la pantalla absorbe nuestra atención, nos aísla e ignoramos lo que sucede fuera. Si yo estoy mirando el móvil o el ordenador y, mientras, mi hijo o mi hija también está jugando o viendo vídeos en la *tablet*, en realidad cada uno de nosotros está a lo suyo, viviendo en soledad dos experiencias distintas, dos miradas paralelas, cada una volcada en una pantalla, dos miradas que no se cruzan.

En casa, ¿una pantalla o muchas pantallas?

Tomemos como principio de trabajo la mirada. ¿Y si construimos un triángulo en lugar de dos líneas paralelas? Nuestras miradas se unen entre nosotros y también en la pantalla. Cuando vemos lo mismo, es más sencillo y accesible dialogar sobre ello acompañándolos en su experiencia de ver un

vídeo o de superar los retos de un juego educativo. Vemos lo mismo, pero con diferentes miradas, nuestra mirada adulta y su mirada infantil. Ambas se enriquecen al complementarse en el intercambio del diálogo. Nuestra mirada se rejuvenece, se sorprende y se asombra de lo que normalmente pasamos por alto. Su mirada acompañada encuentra sentido a las cosas y madura en sus reflexiones.

Si la mayor parte del tiempo que niños y niñas pasan en la pantalla lo hacen acompañados, entonces su tiempo de uso es también nuestro tiempo. Seguramente esto nos ayude a limitar el tiempo que niñas y niños usan las tecnologías.

¿Cómo acompañar en el uso de las tecnologías?

Acompañar es observar, orientar, provocar la reflexión, compartir la experiencia, es permitir que el niño o niña se tropiece y ayudarlo a levantarse. **El acompañamiento se apoya en el diálogo** para comprender y problematizar lo que vemos en pantalla, para reconocer las emociones que nos genera, para ir construyendo un pensar propio capaz de reflexionar lo vivido. Veamos algunos ejemplos que nos pueden ayudar a poner en práctica esta estrategia:

- **Comprender cómo funcionan las tecnologías que usamos.** Ayudar a nuestros hijos e hijas a descubrir la intención de su diseño, los valores y las emociones que predominan cuando las utilizamos es entrenarnos en un uso crítico de las tecnologías.
- **Hacer una lectura crítica de los contenidos audiovisuales.** Cuando niños y niñas ven un vídeo, una serie o una película, interiorizan las ideas, valores y emociones que se presentan. Aprender a leer el lenguaje audiovisual necesita que hagamos explícitas cosas que vemos en el desarrollo de la narrativa y en las técnicas empleadas. Al contarlos con sus propias palabras se hacen conscientes y, al reflexionar, aprenden a poner en valor lo importante. Enseñar a nuestras hijas e hijos a leer críticamente les permitirá establecer ciertos límites ante el impacto emocional, ideológico y cultural que supone ver un vídeo.
- **Investigar, comprender y contrastar la información.** Una pregunta es una oportunidad preciosa para investigar. Niños y niñas preguntan a menudo, así que abramos esta vía de acceso al conocimiento. Comprender qué necesitamos saber, dónde podemos encontrar la información (preguntar a personas cercanas, consultar

un libro o buscar en Internet), valorar si es correcta, identificar sus sesgos y utilizarla éticamente constituyen un proceso de aprendizaje que podemos hacer juntos.

- **Aprender habilidades específicas y encontrar referentes.** Podemos usar las tecnologías para activar la curiosidad, para explorar y experimentar. Seguro que hay cosas que interesan a mi hijo e hija pero que yo desconozco. También podemos aprender en familia de otras personas a través de blogs, videotutoriales o *podcasts*.

En definitiva, ¿cuál es el fin de la educación?

Prepararlos para la vida. Las madres y los padres somos, por naturaleza, los primeros educadores de nuestros hijos e hijas. **El acompañamiento es afectivo y educativo.** Cómo entendemos la educación es una pregunta que debemos hacernos y desarrollar por nosotros mismos. Aquí hemos hablado de una educación basada en la libertad y la responsabilidad, que tiene mucho que ver con lo que en realidad significa educar. Si nos remontamos a la raíz latina de la palabra, **educar tiene un doble sentido:** *educare*, que significa guiar, orientar, y *educere*, que quiere decir sacar de uno, es de-

cir, ayudar a descubrir la vocación, la motivación y el sentido que niños y niñas ya tienen en su interior.

En nuestra labor como guías, como orientadores, hemos visto que somos ejemplo y referente en nuestro uso de las tecnologías. También somos quienes **podemos orientar su educación en valores**. Ante la facilidad y la comodidad, la ley del mínimo esfuerzo o la cantidad de estímulos rápidos que ofrecen las pantallas y que nos convierten en espectadores pasivos (aunque movamos el dedo en la pantalla), tenemos la responsabilidad de mostrar los valores del esfuerzo y la sencillez, que prepararán a niños y niñas para la vida. Estos valores se educan al acompañarlos en su uso de las pantallas. Pero, sobre todo, se refuerzan en nuestras experiencias comunes fuera de ellas.

5. Promover experiencias en contacto directo con la realidad

La mejor educación, incluso en un mundo cada vez más digital, es la que tiene lugar en el mundo real. Debe haber un tiempo limitado para usar las tecnologías con sentido, para distintos propósitos. Y debe haber otros tiempos más amplios y fuera de ellas para **vivir experiencias alternativas y complementarias al uso de las tecnologías**.

¿En qué les beneficia aprender en contacto directo con la realidad?

En el día a día existen múltiples posibilidades para explorar y experimentar. Podemos explorar en los límites de su propio cuerpo, en ponerse de acuerdo en quién es quién en el próximo juego, en preguntarse cómo funciona esto o aquello. En la infancia, estas experiencias se vuelven más relevantes cuando niñas y niños tienen un apego seguro, es decir, desarrollan una actitud de confianza que proviene de la riqueza de nuestros diálogos y de nuestro acompañamiento afectivo y educativo. Esta confianza es la que les permite atreverse a salir de la pantalla y desear vivir experiencias alternativas.

Estas experiencias requieren un tiempo más pausado, que siga el ritmo natural de las cosas. Los productos audiovisuales, las aplicaciones, los videojuegos y las redes sociales que operan en las pantallas generan gran cantidad de estímulos (luces y colores brillantes, sonidos estridentes...) y a gran velocidad. Ya hemos visto cómo afectan a nuestras emociones y cómo nos enganchan. Niños y niñas son mucho más vulnerables a estos impactos. Si les damos pantalla, pedirán más pantalla. Están diseñadas para eso.

¿Podemos competir con las pantallas?

Competir con los niveles de estimulación de las pantallas no solo es difícil, sino que es imposible. No podemos intentar retener la atención de niños, niñas y adolescentes de la misma manera. Pero es que además esto implicaría ir en contra del fin de la educación: ser personas libres y responsables. No se trata de competir. Contamos, no obstante, con un componente que niños y niñas poseen de manera natural y que nos ayudará tremendamente. **Ese componente es la capacidad de asombro.**

La capacidad de asombrarse despierta su curiosidad, los mueve a conocer lo que los rodea, a sintonizar con la belleza de la realidad, a buscar sentido a lo que contemplan y a lo que experimentan. Fíjate que para el asombro lo que es más importante no es el objeto, un algo externo más o menos espectacular, sino **la propia capacidad interior de mirar de otra manera.** Y eso es algo que niños y niñas tienen dentro y que necesitamos sacar al mundo (*educere*).

Sin embargo, cuando una niña o un niño está sobre estimulado en la pantalla, este asombro se apaga poco a poco. Promover y valorar experiencias del mundo real hará que también niños y niñas deseen

vivir esos momentos, en lugar de querer estar en la pantalla.

¿Qué tipo de experiencias son recomendables?

- **Estar en contacto con la naturaleza:** pasear, contemplar los paisajes, observar con atención animales y plantas, y admirarnos de su belleza.
- **Jugar libremente solo y con otras niñas y con otros niños,** incluso de edades diferentes, pues de este modo tienen oportunidad de aprender de los mayores y aprender a cuidar de los pequeños. En el juego libre, niñas y niños crean y transforman el propio juego, están atentos, potencian su creatividad y su imaginación.
- **Encontrar y desarrollar el lenguaje artístico** que más conecta con su naturaleza, para potenciar su capacidad expresiva. Puede ser el dibujo o la pintura, la música, el movimiento corporal, la danza o el teatro, contar historias o escribirlas, etc.
- **Contribuir en las tareas propias y comunes de la casa.** Entre las propias estaría, por ejemplo, el cuidado, orden y limpieza de la propia habitación. Entre las comunes estaría ayudar a tender

la ropa o poner y recoger la mesa. Al contribuir en estas tareas, tanto el niño como la niña encuentra su papel protagonista en la casa, dejando de ser como un adorno en torno al cual los demás hacen cosas. Este protagonismo le aporta confianza y le enseña a vivir la responsabilidad con satisfacción.

Seguro que puedes pensar en otras experiencias de contacto directo con la realidad recordando momentos significativos de tu propia infancia. En ella se han producido aprendizajes que más tarde han resultado cruciales para desenvolverte en la vida y el valor ahora desde tu mirada adulta puede resultarte la mejor guía.

6. La unión hace la fuerza: familias que cooperan

Poner en práctica una estrategia y mantenerla a lo largo del tiempo es algo que es difícil hacer sin apoyos, pues cuando llega el momento de ponerse firmes podemos sentirnos solos y solas ante el peligro. En realidad, es mucho más llevadero si nos aliamos con otras mamás y papás para reforzarnos mutuamente. Así, en cierto modo, no estamos solos en una negociación individual con nuestro hijo

o hija mientras el resto del mundo hace otra cosa, sino que creamos lugares comunes, con referencias y normas compartidas, mientras aprendemos en familia.

Al fin y al cabo, la educación de los hijos y de las hijas no es solo cosa de sus padres y madres. Hay otros muchos agentes que educan: la escuela, los ambientes y las propias pantallas. Un ambiente es, por ejemplo, el equipo de fútbol en el que participan o el centro comercial dónde quedan. Cuando niñas y niños son aún pequeños, es en los momentos de tiempo libre donde encuentran ambientes que generamos las distintas familias. Esto ocurre cuando van al parque o al recibir algunas visitas en casa, por ejemplo. Al cooperar entre familias tenemos el poder de generar ambientes para educar a nuestras hijas e hijos que favorezcan un uso crítico de las tecnologías, espacios libres de pantallas y contacto con la realidad.

Para madres y padres trabajadores la cooperación entre familias plantea un problema institucional: **la conciliación entre la familia y el trabajo**. El tiempo para cuidar y atender a la familia queda muy limitado tras jornadas extensas de trabajo. A ello se une la resistencia inicial a confiar en que dedicar tiempo a hablar y pensar junto a otros padres y madres vaya a dar sus frutos. Intentarlo en

ningún caso es tiempo perdido. Lo saben muy bien los padres y las madres que se han encontrado en las escuelas de familias, en comunidades de aprendizaje o en otros grupos donde se han incorporado a hacer cosas en común. Poder apoyarte en otras familias siempre ha sido la base de la educación de muchas generaciones. Pensar qué era, si no, esa red de familia amplia dónde abuelas y abuelos, padres y madres, tíos, primas, el vecindario... constituían la comunidad concreta en la que siempre nos hemos apoyado. Ahora eso tenemos que reconstruirlo, aunque sabemos que no lo tenemos fácil.

¿Qué podemos conseguir?

- **Compartir conocimientos, valores e ideales educativos.** Podemos compartir lo que sabemos de la tecnología, las preguntas que nos surgen. Podemos reflexionar en familia sobre los valores insertos en unas u otras formas de usar las tecnologías y proponer formas de abordarlas. Podemos probar, compartir y volver a probar. Un modelo de larga trayectoria son las comunidades de aprendizaje (infórmate más sobre ellas). Vienen a ser unos espacios con una metodología de trabajo que puede resultarnos inspiradora.
- **Poner en práctica hábitos de uso similares en las familias.** Podemos conversar y compartir si funcionan o no esas prácticas, reflexionar por qué sucede, encontrar buenas prácticas y aspectos a mejorar. Esta práctica se refuerza cuando por ejemplo una amiga de mi hijo viene a casa y observa que se mantienen los mismos criterios a la hora de usar las tecnologías.
- **Generar ambientes ricos en experiencias alternativas en contacto directo con la realidad,** que faciliten el desarrollo natural de nuestros hijos e hijas. En ellas aprenden a relacionarse, jugar y comunicarse fuera de las pantallas. Cuando un papá o una mamá no pueda acompañar en la experiencia, habrá otros apoyando a ese niño o niña porque forma parte de un grupo.
- **Apoyarnos mutuamente en aquellos usos de las tecnologías que más nos cuestan** o a la hora de conocer cómo funciona la tecnología y reflexionar sobre sus implicaciones. Al practicarlos en común, los valores se refuerzan en niños y niñas no solo en casa sino también en sus amistades que, poco a poco, irán adquiriendo importancia como referentes. Uno de los momentos clave que podemos consensuar en común con otras familias es el momento de incor-

porar el primer móvil. Tiene sentido pensar que, en realidad, si nadie lo tiene, no es tan deseable.

7. ¿Y las tecnologías en la escuela? El valor de la escuela más allá del currículum

La escuela es también **un espacio importante de socialización** para niños, niñas y adolescentes. La difícil conciliación de las familias y el trabajo también reduce los tiempos de convivencia con personas cercanas, trasladando en parte a la escuela la necesidad de una educación de las relaciones sociales que era propia del entorno familiar y sus redes de apoyo.

La socialización en la escuela sucede no solo en los descansos en el patio, sino también dentro del aula. A veces comprendemos algo cuando nos lo explica la maestra y a veces lo comprendemos incluso mejor cuando nos lo explica una compañera o un compañero. En la escuela aprendemos a escuchar, a expresarnos, a relacionarnos y qué hace falta para una buena convivencia que vaya más allá del propio núcleo familiar. Es una socialización cara a cara, cuerpo a cuerpo. **En la manera de organizar el aprendizaje en el aula, la escuela pue-**

de potenciar su capacidad para cooperar, aprender, la solidaridad y cuidar la convivencia. En ella con frecuencia se encuentran las bases para la vida en común, para nuestra vida en sociedad.

Necesitamos preguntarnos por el uso de las tecnologías en la escuela. Debemos preguntarnos si están realmente mejorando la calidad de la educación que están recibiendo nuestros hijos e hijas. Si lo hacen en cierta medida, esto nos puede servir también para comprender y ajustar su uso en casa. El diálogo con los maestros y maestras es necesario: estamos en el mismo barco. Las tecnologías en la escuela también son asunto nuestro.



¿Qué estrategias estamos poniendo en práctica?

1. ¿Por qué y para qué? Usar con sentido

Hay usos buenos y malos. Lo que hay que hacer es evitar los malos.

Creo que muchas veces uso el móvil por puro entretenimiento. Si mi hijo/a se aburre, le dejo el móvil o la *tablet* para que se tranquilice.

Evito usar el móvil por aburrimiento. Cuando mi hijo/a me pide usar el móvil o el ordenador, lo primero que le pregunto es para qué lo quiere.

En casa usamos las tecnologías con un sentido claro. Buscamos pasar el tiempo haciendo cosas que nos inspiren, que nos muevan, que nos hagan sentir vivos.

2. Nuestro mejor aliado: el diálogo

No sé, hablamos lo normal, supongo.

Me doy cuenta de que veces nos cuesta el diálogo, pero me intereso por las vivencias de mi hijo/a dentro y fuera de las pantallas.

Observo, escucho y soy autocrítico/a. Confío en la capacidad de mi hijo/a para comprender y aprender a actuar con responsabilidad.

Pregunto para comprender y cuestionar, buscando razonar y comprender en familia. Valoro los conocimientos de mi hijo/a y aprendo de ello.

3. Poner límites: aprender la autorregulación

Le dejo usar la tecnología siempre que me lo pide.

Limito el tiempo que usa la pantalla, aunque yo utilizo el móvil a menudo en su presencia.

Limito el tiempo de uso de las tecnologías en casa, tanto el mío como el de mi hijo/a. Propongo experiencias alternativas.

Consensuamos las normas de uso de las pantallas en casa. Enseño a mi hijo/a a autorregularse y doy ejemplo de ello.

4. Mejor juntos: la perspectiva del acompañamiento

Generalmente mi hijo/a usa las pantallas solo/a.

Cuando vemos una película o un vídeo juntos, luego siempre comentamos sobre lo que hemos visto.

La mayoría de las veces acompaño a mi hijo/a en el uso de las pantallas. Esto me ayuda a limitar también el tiempo de uso.

Llevo a cabo diversas estrategias para acompañar a mi hijo/a en un uso con sentido de las tecnologías.



5. Promover experiencias en contacto directo con la realidad

No veo la necesidad de esto. Está más entretenido/a con la pantalla.

No tengo tiempo o no se me ocurre qué hacer.

Escucho a mi hijo/a cuando se asombra y busco formas de alimentar su curiosidad invitándole a indagar y experimentar.

Planifico momentos de acercarnos a la naturaleza, de que juegue con otras niñas y niños, de que explore sus capacidades artísticas y creativas.

6. La unión hace la fuerza: familias que cooperan

¡Puf! ¿Ponerse de acuerdo con otras familias? Qué pérdida de tiempo...

A veces hablo con otras mamás y papás sobre cómo limitar el uso de las pantallas en casa, pero a menudo nos parece difícil y tiramos la toalla.

No es algo sistemático, pero hay un par de papás/mamás con quienes hablamos largo y tendido sobre estos temas, compartimos artículos que leemos e intentamos educar en valores.

Promuevo y participo regularmente en una comunidad de aprendizaje para madres y padres: uno de los temas que tratamos es el uso crítico de las tecnologías.

7. ¿Y las tecnologías en la escuela?

Creo que cuanto más tecnología tiene una escuela, mejor.

Leo algunas noticias y veo debates sobre cómo mejorar la educación en las escuelas. Sé que hay opiniones diversas.

Conozco las tecnologías que se usan en la escuela y dialogo con maestros y maestras sobre su conveniencia en el aula y en casa.

Me implico con la escuela y el AMPA en los debates y propuestas para mejorar la calidad de la educación en la escuela.



6. El acompañamiento por edades

Acompañar a niñas, niños y adolescentes en el uso de las tecnologías es una de las estrategias clave para cultivar una actitud crítica ante lo que ven y hacen en la pantalla. Dado que somos ejemplo y modelo de comportamiento para nuestros hijos e hijas, un acompañamiento honesto requiere que hagamos un uso consciente de las pantallas y que seamos capaces de hacer autocrítica en la manera en que utilizamos las tecnologías: cómo, cuánto y para qué.

Acompañar es enseñar y aprender, es dejar hacer, pero también orientar y escuchar. Es educar a nuestros hijas e hijos para que sean libres y responsables por sí mismos. Esta estrategia no está separada de las demás, sino que las complementa. El acompañamiento necesita que usemos las pantallas con sentido. Se basa en el diálogo como principal herramienta que refuerza una relación de confianza, implica poner límites y enseñar la autorregulación, se refuerza en las experiencias de convivencia en contacto directo con la realidad y tiene sus mayores apoyos al trascender la propia familia, compartiendo reflexiones y estrategias con la escuela y con otras familias.

A continuación, pondremos el foco en dar forma a estas estrategias atendiendo a las necesidades naturales que cada etapa exige en el desarrollo personal de niñas, niños y adolescentes. **No son recetas para seguir, sino más bien líneas de acción** que aterricen nuestros ideales educativos.

Primera Infancia (de 0 a 5 años)

En los primeros años tienen lugar muchos aprendizajes básicos:

- **El amor, la atención y los cuidados que reciben construyen la referencia de una relación de apego seguro** con los principales cuidadores adultos: mamás y papás principalmente, pero también con el resto de la familia como abuelos, hermanas, tías, etc. Un apego seguro requiere de sensibilidad para sintonizar con la realidad del bebé, de la niña o el niño, para atender sus necesidades cotidianas: hambre, frío, sueño, cariño, escucha, miedo, dolor... Este vínculo pone las bases para que niñas y niños tengan la confianza necesaria para dialogar con nosotros,

para aprender y explorar el mundo a su alrededor, y para relacionarse con otras personas de manera sana.

- **Se produce el despertar de las percepciones a través de los sentidos y de la conexión con el propio cuerpo y el movimiento.** La experimentación mediante el cuerpo es una vía fundamental de aprendizaje en constante relación con el mundo físico. El movimiento corporal desarrolla partes esenciales del cerebro y activa la gestión de las emociones ante las necesidades fisiológicas. También experimenta la satisfacción de un logro y la frustración de un fracaso o un error.
- **Se asimilan e interiorizan las normas** que rigen el entorno en el que niñas y niños se desarrollan, incorporando así los hábitos familiares y siguiendo los modelos de comportamiento de sus mayores cercanos. La manera en que las personas adultas utilicemos las pantallas mientras estamos en presencia de niñas y niños serán, en esta etapa, un modelo inequívoco de lo que ellos también quieran para sí.
- **Se inicia el desarrollo del lenguaje:** empiezan a nombrar las cosas y, con ello, a crear ideas o representaciones mentales del mundo a su alrededor. Es el inicio del pensamiento. A los 3-4

años empiezan las preguntas y los porqués. Su curiosidad y deseo de conocer y comprender el mundo surgen con una gran fuerza que se convierte en el primer motor de aprendizaje, en una motivación interna. Es una oportunidad maravillosa para el diálogo en torno a experiencias en contacto directo con el mundo real.

En esta etapa del desarrollo personal de niñas y niños, el contacto con las pantallas arroja pocos beneficios. La Academia de Pediatras de Estados Unidos publicó algunas recomendaciones: evitar el uso de pantallas para menores de 18 meses; solo contenidos de calidad y visionados en compañía de mamás y papás, para niñas y niños de entre 18 y 24 meses; y un máximo de una hora al día de contenidos de calidad para niñas y niños de entre dos y cinco años, siempre acompañados.

Estas recomendaciones provienen del ámbito de la salud, no de la educación. Esto quiere decir que nos indican unos límites máximos que, de ser superados, tienen consecuencias negativas en la salud mental, emocional y física de los niños y niñas. Sin embargo, nuestra labor de acompañamiento afectivo y educativo ha de ajustar más aún estos límites, de manera que marquemos unos criterios propios sobre para qué, cuándo y cómo usar las

pantallas. Sólo así se estimularán o frenarán sus procesos naturales de aprendizaje y desarrollo.

¿Cómo acompañar en el uso de pantallas en la primera infancia?

Antes de aprobar su uso de las pantallas en una situación concreta, es importante preguntarnos cuál es el sentido de su uso: por qué y para qué. Por ejemplo, si la finalidad es comunicarnos con alguien de la familia y hacemos una videollamada, o bien aprender sobre un tema que ha despertado su curiosidad, como ver cómo viven los leones en una reserva natural en Kenia, pueden ser experiencias relevantes en su desarrollo y aprendizaje. Si, en cambio, la finalidad es el puro entretenimiento, pasar el rato y consumir contenidos sin sentido, entonces el uso de pantallas será siempre contraproducente.

- **En esta etapa podemos avivar el diálogo a partir de su curiosidad natural.** Nos llamarán la atención para que atendamos a cosas que no habremos visto o nos lanzarán preguntas que podemos continuar con otras preguntas, activando su imaginación y su capacidad de razonamiento. Nuestra labor aquí es ayudarles a

comprender la realidad y provocarles a pensar y reflexionar.

- **Poner límites y dar ejemplo,** utilizando las pantallas solo en casos extraordinarios cuando estamos en presencia de niñas y niños. Si nosotros estamos con el móvil, los niños y niñas ven que no hay atención para ellos y que estamos a otras cosas. En estas edades es importante resistir a la tentación de darles el móvil o la *tablet* para que se tranquilicen, pues en tal caso no les damos la oportunidad de aprender a aburrirse y a jugar en soledad o de que aprendamos a jugar y dialogar en familia.
- **Elegir contenidos de calidad y hacer un uso de las pantallas siempre en compañía.** Tenemos un papel de mediadores activos ayudando a comprender lo que niñas y niños están viendo en la pantalla, dialogando con ellos para hacer una relectura con análisis crítico de, por ejemplo, vídeos y juegos, aunque parezcan educativos.
- **Facilitar experiencias de contacto directo con la realidad del mundo físico:** entrar en contacto con la naturaleza y estar al aire libre, jugar libremente en soledad o con otras niñas y niños. Debemos promover el movimiento de su cuerpo y de los objetos con sus manos. Tie-

nen que aprender a colaborar en las tareas de la casa, que en estas edades forman también parte del juego de imitar los modelos de comportamiento de las personas adultas.

- **Participar y decidir sobre el uso de las tecnologías en la escuela.** Es importante conocer si disponen de pantallas en la escuela, qué uso se les da y cuánto tiempo se utilizan. En estas edades el uso de pantallas no aporta beneficios. En el aprendizaje en la escuela prima la relación de apego seguro con la principal cuidadora, la maestra. También será muy importante la interrelación entre los propios niños y niñas, y la disposición del espacio-aula en distintos ambientes con recursos físicos como fichas, piezas móviles, objetos y muebles.

Aunque pueda parecer pronto para algunas cosas, incluso desde el primer año es conveniente que nos tomemos en serio la manera en que nosotros mismos estamos utilizando las pantallas y qué tipo de educación queremos dar a nuestras hijas e hijos. Por ello, hay dos estrategias que podemos poner en práctica desde ese mismo momento:

- **Hacer un breve listado de buenos propósitos de uso de las pantallas en casa para las personas adultas.** Hablamos de televisión, móvil, tablet y ordenadores. Estas dos o tres normas básicas nos ayudarán a tomar conciencia del uso que hacemos: si es un uso intensivo, si dejamos la tele encendida, aunque no la veamos, si estamos pendientes de notificaciones en el móvil o en qué momentos nos cuesta más desconectarnos, etc. Al mismo tiempo nos permitirán ir creando hábitos saludables que sirvan de modelo a nuestras hijas e hijos. Como referencia, proponemos evitar usar pantallas durante comidas y cenas o dejar el móvil en un lugar determinado en vez de tenerlo siempre cerca o encima de la mesa.
- **Empezar a elaborar estrategias colectivas con otras familias.** Más pronto que tarde te enterarás de si otros niños o niñas de su clase usan pantallas. Este tipo de comparaciones es uno de los elementos de mayor presión sobre cómo actuar dentro de la propia familia. Buscar y promover espacios de reflexión, de compartir inquietudes y situaciones vividas, y de trazar estrategias conjuntas nos permitirá reforzarnos en nuestras decisiones y construir un ambiente común más idóneo para su educación.

Infancia (de 6 a 12 años)

En la infancia la educación formal en la escuela tiene un papel predominante en la manera en que niños y niñas aprenden, y en la manera en que se organiza su tiempo. El horario escolar está medido y dirigido por la alternancia de diferentes asignaturas. Esta etapa plantea en este sentido dos retos importantes para un uso crítico de las tecnologías:

- **La curiosidad y motivación por aprender** de niños y niñas a estas edades es todavía muy potente, aunque a menudo no encuentra su lugar en las asignaturas concretas que estudian en la escuela. Las asignaturas dejan fuera aspectos importantes para la vida cotidiana como la gestión de las emociones, las relaciones interpersonales o las noticias de actualidad. Por ello es fundamental fortalecer su curiosidad y las motivaciones internas también en casa. No hay que hacer nada especial, solo promover que el contacto directo con la realidad cotidiana (dialogar, pasear, comprar, cocinar, recoger la casa, ver la tele juntos...) se conviertan en experiencias de aprendizaje y, complementariamente, hacer un uso crítico de las tecnologías en la medida en que puedan ser útiles a este fin.

- **La gestión del propio tiempo** es algo que apenas puede aprenderse en la escuela, pues a cada hora hay que estudiar algo, atender en clase o hacer unos ejercicios concretos. A parte del recreo, el tiempo libre después de clase es el momento de dedicar tiempo a lo importante y a lo necesario: jugar, conversar, leer, hacer deberes, ayudar en casa, descansar, usar las tecnologías, etc. Esta capacidad de aprender a gestionar el propio tiempo es una competencia digital básica, ya que el consumismo de aplicaciones, series y videojuegos tiende a secuestrar nuestro tiempo. Ya hemos visto cómo estas tecnologías están diseñadas para que pasemos el mayor tiempo posible usándolas.

Más allá de la influencia de la escuela, la infancia es también una etapa preciosa en el desarrollo personal de niños y niñas en la que conviene prestar especial atención a:

- **La educación emocional:** conocerse a sí mismos y mismas, aprendiendo a identificar y reconocer las propias emociones, a aceptar y expresar las emociones, y desarrollando la empatía que permite ver y compartir la emoción de otras personas, tomando parte en la resolu-

ción de los conflictos. Una educación emocional consistente es fundamental cuando niñas y niños se expongan a contenidos audiovisuales como vídeos, dibujos animados y series, juegos o videojuegos, ya que éstos se presentan con una importante carga emocional.

- **La educación en valores.** Se precisa igualmente aprender a apreciar la verdad, la bondad y la belleza; conocer y desear alcanzar las virtudes, como la honestidad o la generosidad, como parte de su propósito vital. Desear ser la mejor versión de sí mismos. Desarrollar una ética. Partiendo del análisis de las cosas que han pasado en la escuela o con las amistades, así como contenidos que han visto en las pantallas; generando criterios de juicios inteligentes, razonados, que no tienen nada que ver con prejuicios o comentarios impulsivos sin reflexión alguna; y aprendiendo a decidir y actuar de manera coherente. Frente a la recompensa inmediata, la abundancia de contenidos emocionales y premios, la relevancia cosas espectaculares con muchos efectos especiales que encontrarán en vídeos y juegos, y que no son aplicables en la vida real, necesitan referentes que valoren el esfuerzo, la responsabilidad.

- **La consolidación del vínculo de apego seguro con la familia.** Necesitan aprender con nosotros y nosotras a compartir sus experiencias y a confiar. Este vínculo de confianza abre la puerta al diálogo, que es nuestro mejor aliado para aprender qué está pasando en la manera en que nuestros hijas e hijos utilizan las pantallas, para explicarles cómo funcionan las tecnologías, para cuestionar su uso y enseñarles a pensar por sí mismos lo que les conviene y lo que no.
- **La influencia del grupo de iguales,** que se convierten en primeros referentes importantes fuera de la familia. La influencia se debe a la importancia que adquiere el círculo de socialización con otros niños y niñas, que al mismo tiempo abre a la oportunidad muy recomendable de vivir la experiencia de una amistad franca y desinteresada, donde aprender la escucha, la empatía y la solidaridad. Estas son también las bases para construir relaciones sanas basadas en el respeto mutuo, en las que aprender a resolver los conflictos sin recurrir a la violencia.
- **La educación afectiva y sexual.** Su curiosidad es implacable. Necesitan comprender y necesitan que les apoyemos. En esta etapa poco a poco se van sucediendo las preguntas sobre de dónde vienen los niños y las niñas, qué es hacer

el amor o cuándo me va a bajar la regla. Es importante tomar con serenidad estas preguntas, intentar averiguar cuánto saben y explicarles lo que sabemos de manera sencilla, acorde a su edad. Esta es una oportunidad preciosa porque poco a poco pasarán de preguntarnos a hablarlo con sus iguales o a buscarlo en Internet. Estas inquietudes están ahí, es mejor anticiparnos y estar disponibles para hablar. La guía **Respuestas fáciles a preguntas difíciles** aporta herramientas para educar en estas cuestiones.

¿Cómo acompañar en un uso crítico de las tecnologías en la infancia?

En la infancia el uso de las pantallas irá transitando poco a poco desde un uso permanentemente acompañado por una persona adulta (mamá, papá, abuelas, tíos...) hacia un uso cada vez más autónomo. En esta etapa de desarrollo de niñas y niños, tienen especial influencia el impacto emocional de los relatos audiovisuales y las dinámicas de gratificación rápida con premios y puntos presentes en los juegos para móviles, ordenadores o consolas.

- **Un uso con sentido.** A menudo en la Educación Primaria, la escuela empieza a reclamar un

uso de las tecnologías en casa para reforzar o completar los aprendizajes que se dan en clase. Esta es una buena oportunidad de empezar a poner en práctica usos positivos de las tecnologías con un propósito específico como investigar, comprender y contrastar información de diversas fuentes. Al mismo tiempo, es fuera de la escuela donde niñas y niños encuentran el espacio para desarrollar su curiosidad y motivaciones propias, que puede acompañarse con usos relacionados con desarrollar su cultura audiovisual y espíritu crítico, aprender habilidades específicas y encontrar referentes, o desarrollar la vocación tecnológica. La clave está pues en usar las pantallas con sentido y evitar su uso por aburrimiento, por mero entretenimiento, para pasar el rato.

- **Promover el diálogo** que ayude a consolidar el vínculo de apego seguro en la familia y permita un acompañamiento cercano del uso que niñas y niños hacen de las tecnologías. Ya hemos dicho que pasamos a una fase de mayor autonomía. Es precisamente en esta fase cuando se hace vital una comunicación fluida. En ocasiones, niñas y niños hablarán de juegos, aplicaciones, grupos de *WhatsApp* o sitios web de los que han oído hablar. Vale la pena escuchar en qué consisten, para qué se usan, cómo funcionan, de

manera que podamos ayudarles a cuestionar su uso y pensar si les conviene o no.

- **Facilitar el aprendizaje de la autorregulación.** El cambio paulatino de un uso acompañado permanente a un uso más autónomo, requiere que niñas y niños vayan también aprendiendo a poner límites. A partir de los seis años, la Academia Americana de Pediatras recomienda establecer límites coherentes en el tiempo de uso y el tipo de contenido, asegurándose de que las pantallas no reemplazan un buen descanso por la noche, el ejercicio físico y otros hábitos esenciales para una buena salud. Para facilitar en parte esta tarea, recomienda también reservar espacios de la casa sin pantallas como, por ejemplo, los dormitorios. Al usar las pantallas solo en espacios comunes, tenemos mejor acceso a reconocer los tiempos, tipos de uso y a acompañar en la comprensión y cuestionamiento de esos usos a través del diálogo.
- **Promover experiencias alternativas** fuera de las pantallas y en contacto directo con la realidad. Observar, investigar y aprender en contacto con la naturaleza, en el juego libre con otros niños y niñas, en el aprendizaje del lenguaje artístico que más conecte con su naturaleza: aprender a tocar un instrumento musical o a

cantar en un coro, desarrollar el dibujo, la pintura o la escultura, desplegar la narrativa oral o escrita, experimentar el movimiento corporal en la danza o el teatro. También se pueden promover estas experiencias proponiendo su participación en actividades de grupos como, por ejemplo, la práctica continuada de un deporte o convivencias, excursiones y campamentos de verano.

- **Anticipar y acompañar la incorporación de su primer móvil.** El momento en el que niñas y niños empiezan a reclamar y tener su primer móvil se adelanta año a año, despuntando al final de esta etapa. Sin embargo, su madurez emocional, la interiorización de valores y sus capacidades para identificar los riesgos están todavía en un estado muy preliminar de desarrollo para poder hacer frente al diseño adictivo y con gran impacto emocional que contienen los vídeos, juegos, aplicaciones y redes sociales. *A priori*, tener un móvil propio permite un acceso a la pantalla en cualquier momento y en cualquier lugar, a contenidos que pueden ser apropiados o no para su edad.

Lo recomendable es que dispongan de móvil cuando creamos que están preparados y preparadas para ello y tengan la madurez y experien-

cia suficiente en las relaciones interpersonales, para que puedan comprender cómo se diseñan y cómo funcionan estas tecnologías, para que puedan gestionar mejor su atención y la necesidad de aprobación social que provocan los me gusta. Por ejemplo, la edad legal en España para que puedan crear su propia cuenta en aplicaciones *online* como *YouTube*, *Netflix*, *WhatsApp* o redes sociales.

¿Y si ya estamos en ese momento? Es recomendable evitar que su uso sea siempre y en todo lugar, y esto tiene que ver con las normas de uso en casa y con reservar espacios libres de tecnología. Si el móvil es útil para que nuestro hijo o nuestra hija esté localizable cuando está fuera, al llegar a casa los móviles pueden quedar en el mueble de la entrada o en otro lugar visible en el salón. Si nosotros también evitamos utilizarlo mientras estamos en casa, nuestro ejemplo sienta precedente.

- **Practicar estrategias comunes con otras familias**, reforzando nuestro propio aprendizaje, revisando nuestros criterios y el uso que hacemos de las pantallas, y generando ambientes que favorezcan el desarrollo natural y la socialización de niños y niñas.

- **Participar y decidir sobre el uso de tecnologías en la escuela.** Cada año aparecen nuevos dispositivos, aplicaciones educativas e incluso robots para dar clase que se exponen en ferias internacionales donde las empresas tecnológicas ofrecen sus productos a las escuelas. Es necesario que dispongamos de espacios de reflexión común y diálogo entre familias y escuela. En ellos podemos pensar por nosotros mismos sobre los pros y contras de incorporar determinados productos y valorar si realmente mejorarán el aprendizaje de nuestros hijos e hijas. En ellos podemos pensar conjuntamente sobre los problemas de la educación y buscar soluciones fundamentadas.

Adolescencia (de 13 a 17 años)

La adolescencia es un periodo crítico en el desarrollo de la personalidad. **Es una etapa de grandes cambios:** su cuerpo empieza a tomar forma adulta, se preocupan por la opinión de los demás y su imagen externa, aparecen inseguridades derivadas de estos cambios que afectan a su autoestima, su mente empieza a entender el mundo de manera distinta, es más egoísta y también demanda razonamientos más elaborados.

La construcción de su propia identidad se refuerza también parcialmente en el rechazo o el cuestionamiento de las normas establecidas: necesitan comprobar por sí mismos que ciertos límites efectivamente están ahí y no les basta con creérselo. Por ello, el desarrollo del pensamiento crítico, la educación emocional y en valores que podamos haber consolidado en etapas anteriores serán su mejor brújula para empezar a navegar autónomamente. Una vez más, el diálogo será nuestro mejor aliado.

Es muy importante en esta etapa crear relaciones afectivas desde la igualdad y libres de violencia, ya que es cuando inician sus primeras relaciones y son importantes para prevenir la violencia de género en la pareja y expareja.

Hemos planteado educar en un uso crítico de las tecnologías tomando como punto de partida los principios de libertad y responsabilidad. Teniendo en cuenta el momento vital que atraviesan nuestros hijos e hijas adolescentes, hay tres claves a las que debemos prestar atención pues sientan las bases de sus capacidades para relacionarse consigo mismos, con los demás y con el mundo:

- **Autoestima.** Aprender a quererse bien significa respetarse y confiar en las propias capacidades: reconocer y valorar quiénes son en esencia, conocer y aceptar sus virtudes y sus defectos. Esta valoración interna se nutre de una relación de apego seguro en la familia y es un pilar fundamental para sostenerse ante las valoraciones u opiniones externas (lo que otras personas piensen de mí). No se trata de creerse mejor que nadie y sin defecto alguno: esto se llama narcisismo. La autoestima sana emerge de esta valoración interna, desde la cual aprenden a aceptar las críticas y a incorporarlas como oportunidades para crecer y mejorar.
- **La empatía** es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de sentir con otra persona, poder percibir su alegría o su tristeza, leer la emoción en el rostro de otra persona. En la adolescencia las relaciones entre iguales son la base de la socialización. La empatía requiere de sensibilidad para poder **establecer relaciones interpersonales auténticas**, entrando en sintonía con lo bueno y lo verdadero de las personas que nos rodean. Como educadores y educadoras alimentamos la empatía cuando les enseñamos que hay límites, pero también cuando mostramos ternura y manifestamos que queremos comprender y dialogar.

Cuando nos relacionamos a través de una aplicación de mensajería instantánea o una red social, la empatía se desdibuja porque **no vemos a quien está al otro lado y cómo le afecta lo que decimos o hacemos**, y porque mostramos una imagen algo distorsionada de nosotros y nosotras mismas. Necesitamos la empatía para cuidar las relaciones con otras personas a través de las pantallas. La falta de empatía puede llevarnos a valorar solo la imagen externa de los demás, de los perfiles en redes sociales o de los *influencers*. Es una de las causas que hay detrás del ciberacoso, tanto de quien lo realiza como de quien es testigo y no hace nada para evitarlo.

- **La solidaridad.** Como toda persona, los adolescentes necesitan sentirse útiles y valiosos. La manera natural de lograrlo es ayudando a los demás, aprendiendo la generosidad y el agradecimiento, conociendo la satisfacción de hacer lo que es necesario. Son experiencias en contacto directo con la realidad. Precisamente la adolescencia posee ese germen rebelde que empieza por darse cuenta de que hay cosas que no funcionan en el mundo adulto. Y tienen razón. Una buena forma de canalizar esa capacidad es haciendo algo al respecto, comprometiéndose a cambiar eso que ven incorrecto o injusto. Hay jóvenes que se movilizan para concienciar so-

bre los efectos del cambio climático, jóvenes que se ofrecen voluntarios para acompañar a personas mayores, jóvenes que hacen música para denunciar las desigualdades y otros muchos ejemplos.

¿Cómo acompañar a nuestros hijos e hijas adolescentes en un uso crítico de las tecnologías?

Los adolescentes necesitan y exigen una mayor autonomía, mayor libertad, lo que también requiere mayor responsabilidad. Aunque a estas edades la mayoría de jóvenes ya disponen de un móvil para su uso personal, **todo lo que hemos recomendado para la infancia es importante consolidarlo ahora desde su propia autorregulación.**

Ambos aspectos tienen que ver con poner límites al uso del móvil en determinados horarios y lugares de la casa, como durante las comidas y cenas y en los dormitorios; y con la promoción de experiencias alternativas fuera de las pantallas y en contacto directo de la realidad como, por ejemplo, participar de grupos juveniles de convivencias, practicar algún deporte o desarrollar la expresión artística con regularidad.

Recordemos que esto de estar conectados y conectadas, no solo es una necesidad de la adolescencia, sino que las aplicaciones, juegos y redes sociales están diseñadas para generar ese enganche. Los estímulos visuales tan frecuentes y funciones como las notificaciones, los me gusta o la reproducción automática tienen este efecto. Si a las personas adultas nos cuesta hacer frente a estos reclamos de atención, a los jóvenes les resulta aún más difícil.

Dado que en esta etapa los jóvenes hacen un uso prácticamente autónomo, vamos a recordar algunas formas de uso positivo que se pueden dar a las tecnologías, ya no pensando en nuestro propio hacer sino en las particularidades que plantea este momento del desarrollo vital que es la adolescencia:

- **Comprender cómo funcionan las tecnologías.** A esta edad es importante que tengan claro qué hay detrás de las aplicaciones que utilizan. Es prescriptivo que sepan dónde se guardan los datos y fotos que suben a las redes, cómo atrapan la atención y en qué otras necesidades se apoyan para mantenerlos conectados. Han de saber cómo utilizan la necesidad de aprobación social, a la que son especialmente sensibles en

la adolescencia. Si son capaces de pensar críticamente sobre las tecnologías que utilizan, serán capaces de hacer un uso más adecuado porque conocen y comprenden sus limitaciones.

- **Usar con sentido.** Cuando preguntamos a adolescentes para qué utilizan el móvil, la *tablet* o el ordenador, una de las primeras respuestas es para entretenerse. Cuando estás haciendo algo para pasar el rato, es fácil que vayas de un sitio o a otro sin darte cuenta y que acabes donde no imaginabas, o desde luego que pases más tiempo del necesario. Es en estas situaciones cuando son más vulnerables a exponerse demasiado en las redes y participar de alguna forma de violencia *online*. Tener un propósito claro nos permite llevar el timón evitando que nos dejemos llevar.
- **Cuidar las relaciones con amistades y personas cercanas.** Es frecuente ver un grupo de adolescentes sentados en un banco en la calle o en torno a una mesa, donde cada cual está mirando redes sociales o chateando con otras personas en su móvil. Es importante ayudarles a tomar conciencia de sus relaciones con amistades, compañeros y compañeras de clase, para que puedan reconocer si están cuidando estas relaciones y cómo lo hacen. Si tenemos interés por sus amistades, es natural preguntarles

por esa persona, cómo está, por su familia. Esto puede hacerles caer en la cuenta de si realmente ponen atención, de si están en disposición de escuchar. Podemos conocer si ha surgido algún malentendido o conflicto con una persona o en un grupo de *WhatsApp*, invitarle a expresar cómo se ha sentido y hablarle de nuestra experiencia en una situación similar, valorando la importancia de hablar las cosas cara a cara.

- **Apreciar la cultura audiovisual** implica despertar a la capacidad de asombrarse, de reconocer la belleza o identificar la fealdad de una realización audiovisual atendiendo al manejo de ese arte. También implica analizar con espíritu crítico el relato, el argumento y la trama. Debo pensar qué me aporta o qué estoy aprendiendo con ello. La adolescencia es una etapa muy sensible a la imagen que fácilmente se experimenta de manera superficial. Es una oportunidad para no convertirse en consumidores pasivos, sino en personas que aprecian el arte y el conocimiento que hay en el lenguaje audiovisual. Podemos abrir su universo audiovisual a referentes que son obras maestras del cine y que también pueden encontrar en la Red.
- **Investigar, comprender y contrastar información.** A medida que van avanzando en sus

estudios, cada vez será más frecuente que busquen información en la Red para completar sus tareas. Este es un uso más o menos obligatorio, pero es importante que también sepan y quieran investigar a partir de sus propias motivaciones e intereses, pues es lo que les ayudará a desenvolverse en el día a día más allá de la escuela. En este sentido hay una oferta amplia de actividades para jóvenes que ofrecen entidades públicas y organizaciones sociales y que pueden consultar.

Las redes sociales son un ejemplo de un espacio virtual en el que aparecen informaciones muy distintas sin que las hayamos buscado. En ellas aparecen noticias verdaderas y falsas (*fake news*), que en todo caso contienen sesgos. Es importante que sepan que no todo lo que ven en la Red es cierto. Ante las informaciones en redes sociales somos más vulnerables porque nuestra atención está dispersa y generalmente no nos paramos a analizar. La falta de análisis de estas informaciones puede llevar a adoptar creencias o posturas extremas o superficiales.

Los momentos de diálogo en que contamos cómo ha ido el día, comentamos las noticias de actualidad, son una buena ocasión para ayudarlos a reflexionar. Si hay actitud de escucha, po-

demos hablar, tanto de nuestras experiencias vividas en contacto directo con la realidad (en el instituto, con las amistades o en el trabajo) como de sus experiencias mediáticas (lo que ha pasado en redes sociales, lo que han visto por Internet o en la televisión). Y podemos preguntarnos por su veracidad, por las emociones que nos han generado, por los intereses que mueven una determinada publicación o por sus sesgos, es decir, lo que aún no se ha dicho.

- **Aprender habilidades específicas y encontrar referentes.** Es uno de los usos con mayor potencial y al mismo tiempo con mayor peligro. Lo que marca la diferencia es tener o no tener unos criterios. Entre los criterios caben destacar: si eso que pueden aprender es algo que les hace bien o no, si esos referentes son una influencia que les empuja a crecer como personas o si por el contrario los reduce o limita a ser superficiales, si esos referentes promueven hacer las cosas solo por interés propio o actitudes violentas o poco respetuosas. El criterio se basa en poder identificar los valores que transmiten unos y otros referentes. Pueden valorizar el esfuerzo, la vocación y la bondad o, por el contrario, el egoísmo, el consumismo y la banalidad.

Acompañar es un aprendizaje. No sabemos de todo. Nos llevará toda la vida saber algo más. Lo importante es mantener una actitud abierta, despierta y disponible para aprender junto a nuestros hijos e hijas. Cada quien en su papel. Poco a poco.



7. Recursos

Informe
Violencia viral
Save the Children



Disponible online en:
<https://bit.ly/2XPc65e>



Portal
Itinerario de mediación parental
INCIBE



Disponible online en:
<https://bit.ly/2K5RNXr>



Guía
Alfabetización digital crítica
Ondula



Disponible online en:
<https://bit.ly/2INw9IA>



La mini-guía
para el Pensamiento Crítico
Critical Thinking



Disponible online en:
<https://bit.ly/2dnt1Ty>



Guía para familias
Respuestas fáciles a preguntas difíciles
Save the Children



Disponible online en:
<https://stces.me/4bOilsN>



Guía para familias
Yo a eso no juego
Save the Children



Disponible online en:
<https://stces.me/3WSkKxR>



Caja de herramientas
Si pasa, no pases
Save the Children



Disponible online en:
<https://stces.me/4bk2x0r>



Libros

Educar en el asombro (2012)
Educar en la realidad (2015)
Catherine L'Ecuyer



Autoría: Inés Bebea González | Con la colaboración de: Auxiliadora Zamorano | Coordinación: Paloma García Berrocal
Ilustraciones: Germán Gullón /Valbhy Design | Arte y maquetación: Marta Colomer Mengual





ANTIVIRUS CONTRA LA VIOLENCIA

Edita: Save the Children España
junio/2019



Save the Children

Colabora:

ondula

la tecnología es para las personas