

## Cómo y cuándo ponerle límites a la relación de tus hijos con la tecnología.

**Por: BRUCE FEILER. The New York Times. 18/02/2018**

A estas alturas todos los padres saben que, de alguna manera, la tecnología pone en riesgo a los niños. Tan solo el mes pasado, la Academia Estadounidense de Pediatría [publicó un estudio](#) que señala que aunque los medios digitales y las redes sociales pueden motivar el aprendizaje temprano, también conllevan un montón de riesgos como, por ejemplo, efectos negativos en el sueño, la atención y el aprendizaje, además de una mayor incidencia de obesidad y depresión. El grupo recomienda que los padres desarrollen un Plan Familiar de Uso de Medios.

La propuesta suena bien, pero ¿qué debe contener un plan así? Como padre de adolescentes, requiero más que palabrería. Quiero saber qué están haciendo otros padres.

Durante las últimas seis semanas, he circulado (¡mediante las redes sociales!) veinte preguntas sobre temas como tareas, contraseñas, hora de dormir y castigos. He recibido sugerencias de más de sesenta familias y aunque la encuesta no fue científica, sus respuestas ya han modificado cómo se administra la tecnología en mi casa.

### El primer teléfono

La mayoría de los padres que respondieron les dieron a sus hijos de entre 11 o 13 años sus primeros teléfonos; solo algunos esperaron hasta el bachillerato. Sin embargo, esos aparatos no son siempre de última generación. Los padres les dieron “teléfonos tontos” (sin capacidad de instalar aplicaciones o de acceso a internet como los teléfonos inteligentes), teléfonos simples o teléfonos de segunda mano que heredaban de hermanos u otros adultos. También apagaron funcionalidades como wifi, Siri, e incluso el acceso a internet.

Otras restricciones comunes incluían: “Un contrato escrito del comportamiento esperado”. “Prohibido usar el internet durante los días escolares (excepto si se trataba de tarea)”. “Tiempo de pantalla limitado de 30 a 60 minutos al día durante la

semana, sin límite durante los sábados por la mañana”.

Otra es una prohibición parcial de mensajes en grupo. “Pude hacer sentir mejor a mi hijo por no tener esta funcionalidad al dejarlo ver los mensajes de grupo en el iPad de la familia”, dijo un padre. “Le ayudó a darse cuenta del poco valor que tienen las conversaciones en grupo”.

Los teléfonos durante las visitas de amigos son otro tema: “No hay nada más decepcionante que ver a los amigos de mis hijos traer sus aparatos a mi casa y tenerlos concentrados en sus teléfonos o tabletas en lugar de pasar el rato con mis hijos”.

Mi método favorito para restringir el uso de la tecnología: “No hay recepción; los teléfonos no siempre funcionan”.

Cuando les pedí consejo a otros padres sobre en qué momento hay que darles teléfonos a los niños, la respuesta generalizada fue: espera lo más que puedas. Una vez que se los das, es muy difícil quitárselos.

## Tarea

¿Debemos permitir que los niños se comuniquen con amigos mientras están haciendo la tarea? Dos tercios de los padres dijeron que sí; un tercio dijo que no.

Algunos de los comentarios aprobatorios decían: “Solamente en áreas comunes de la casa” o “Solo con la puerta abierta (para que podamos supervisarlos)”. Otro agregó: “Depende de si están trabajando juntos en un proyecto, lo cual puede ser difícil de hacer cumplir”.

Los que están en desacuerdo dijeron que la tarea se hace individualmente; si el chico necesita ayuda, necesita buscar a uno de sus padres o los padres deben contactar al maestro.

El uso más amplio de computadoras para la tarea también ocasionó reacciones diversas. Algunos padres son bastante estrictos y limitan toda la tecnología: “Solo se utiliza la computadora para revisar ortografía o para usar Google Docs”. “Solamente sitios relacionados con temas de tarea y nada de redes sociales”. “Solo están permitidos ciertos sitios educativos. Wikipedia no se recomienda para nada. Creo

firmemente que deben consultar libros reales para investigar en lugar de guglear todo”.

Otros son más relajados: “Debes dejarlos usar las herramientas que necesitarán en su vida. De otro modo, démosles carbón y un pedazo de pizarra, como Lincoln”.

## **Hora de dormir**

Investigadores del King’s College de Londres [han descubierto](#) “una relación fuerte y constante” entre el uso de aparatos electrónicos durante la hora de dormir y tener un sueño insuficiente o sufrir de una mayor somnolencia durante el día. Los padres ya entendieron el mensaje.

Una mayoría aplastante prohíbe los teléfonos en las habitaciones durante la hora de dormir. “La tecnología también tiene que irse a dormir; en nuestra casa sucede 30 minutos antes de que se apaguen las luces”. “No se usa tecnología una hora antes de acostarse”. “A las 21:00 me trae el teléfono abajo, donde se quedará hasta las 7:00”.

## **Redes sociales**

Muchos padres restringen a los usuarios primerizos a una sola plataforma digital. “Solo Snapchat; no Instagram, Twitter, Facebook”. “Solo Instagram y lo reviso ocasionalmente”. “Una plataforma a la vez”.

Sin importar el sitio, la mayoría de los padres insisten en tener las contraseñas y los nombres de usuario. “Mis reglas, hasta que cumplió 18 años, eran que yo debía tener todas las contraseñas de todas sus cuentas. De vez en cuando hacía inspecciones sorpresa”. “Tengo TODOS los nombres de inicio y las contraseñas, y si cambian, mi hija tiene que actualizar mi lista. Si trato de entrar y no puedo, le quito el teléfono hasta que yo decida devolvérselo”.

¿Es verdad que los padres realmente monitorean las actividades en línea de sus hijos? Algunos sí. “Leo sus mensajes frecuentemente”. “Somos ‘amigos’ o nos seguimos en redes sociales, así que puedo ver todas sus publicaciones”. “Le he pedido leer los mensajes si mi hija esconde el aparato cuando entro a su habitación”. “Hago auditorías al azar. Hemos tenido pláticas sobre ciudadanía digital y mensajes positivos”.

Sin embargo, otros padres prefieren darles libertad. “Cuando comienzan a mandarse mensajes, leo algunos al azar y pregunto sobre lo que leo: ‘Veo que tu amigo y tú están hablando sobre los Jets’ o ‘Veo que tú y tu amigo están hablando sobre otro chico de su clase’. De esa manera, saben que puedo leer cualquier mensaje en cualquier momento, aunque en realidad no lo hago”. “Casi todos son muy aburridos”.

## Castigos

¿Qué pasa si el niño infringe una regla familiar? ¿Es posible separar a un nativo digital de un aparato electrónico por un periodo largo? Observen, escépticos: muchos padres opinan que sí.

“Sí, cuando era más chico”. “Sí, y mi hija responde bien”. “¡¡SÍ!! ¡Es la motivación más grande!”. “Sí. Lamentos y rechinos de dientes, y después encuentran otra cosa que hacer”. “Lo he hecho. Se enoja mucho al principio pero finalmente se calma. La primavera pasada establecí una limpieza digital de tres semanas. Estuvo enojado los primeros tres días pero después todo se volvió más tranquilo”.

Otra forma común de obligar a los niños a cumplir con las normas es hacerlos pagar por el sobreuso. “Pagamos la cuota normal pero hacemos que ella pague el sobreuso”. “También le quitamos los datos”. “Ahora trabaja como niñera para algunos amigos de la familia para ganar más dinero; debe aprender a manejar su dinero”.

## Tiempo familiar

Quizá la mayor queja en contra de la tecnología es que roba el tiempo de familia. Así que ¿cuáles métodos han usado los padres para recuperar ese tiempo?

En primer lugar, la hora de la cena está libre de tecnología. “No hay aparatos

electrónicos durante las comidas”. “No hay teléfonos sobre la mesa y eso no solo sucede en nuestra casa. En casa de mi madre y de nuestros hermanos, los sobrinos y sobrinas tienen la misma regla. Nadie se queja, simplemente lo ejecutan”. “No hay aparatos durante las comidas. No hay audífonos cuando viajan en el auto”.

En segundo lugar, consideren alternativas positivas. “Hacer cosas donde los teléfonos estorben. Jugar algo rápido, caminatas, ir a conciertos o presentaciones”. “Vemos películas juntos, hacemos fogatas en el patio o nadamos cuando el clima es cálido y hacemos una noche de juegos, en la que solo se permiten juegos de mesa. Solían quejarse pero ya tienen sus favoritos y ahora esperan con ansias el momento de jugarlos”.

“Hagan algo constructivo juntos. Asegúrense de que todos (incluso mamá y papá) se ensucien las manos. Muchas veces cocinamos juntos y preparamos los peores platillos del mundo, pero está bien, porque los hicimos juntos”.

Finalmente, cuando todo falla, muchos se apoyan en los viejos trucos parentales: amenazas, sobornos y humillación pública.

**Amenazas:** “Les grito de la nada: ‘¡Deja ese teléfono!’. Limita su uso por los siguientes cinco minutos”.

**Sobornos:** “Salida nocturna de papá o mamá e hijo. Los padres se alternan para llevar a un niño de paseo; la cuarta semana les toca salir a los padres juntos”.

**Humillación pública:** “Si confisco un aparato durante el tiempo familiar, abrimos los mensajes y mi esposo y yo los leemos con tono dramático”.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)

Fotografía: Wesley Bedrosian

**Fecha de creación**

2018/02/18