

CAPÍTULO 4

Pacto familiar por el buen uso de la tecnología

**CONTENIDOS**

- Usos problemáticos de la tecnología.
- El potencial de la familia como modelo, desde la infancia hasta la adolescencia.
- Los riesgos de las pantallas-niñeras.
- Controles parentales tecnológicos: tipos, ventajas e inconvenientes.
- Mediación parental y elaboración del pacto familiar.

IDEAS CLAVE:

- La Organización Mundial de la Salud no reconoce la adicción a Internet ni redes sociales como una enfermedad, ni tampoco como adicción comportamental (aunque sí considera el trastorno por uso de videojuegos como una enfermedad). Pero eso no implica que no exista un **uso abusivo, excesivo y problemático** de Internet y redes sociales.
- La Academia Americana de Pediatría advierte de que la tecnología no debería ser la única ni la principal herramienta para calmar a los chavales, que se debería enseñarles a **gestionar las emociones** y el aburrimiento desde la más tierna edad y ofrecerles actividades alternativas. Que, en definitiva, lo recomendable es buscar otras vías para canalizar las emociones, en vez de recurrir a la tecnología como pacificador, menos aún para calmar una rabieta, tampoco para acallarlos o evitar que se muevan de más.
- Los **problemas por uso abusivo o problemático del teléfono móvil** y la tecnología se manifiestan generalmente por exceso o por defecto de control en la familia. Muchas veces nos encontramos con extremos: familias que dan a sus hijos un teléfono móvil sin control ni supervisión, sin saber qué hacen con él ni qué aplicaciones usan. Y también padres con miedo a las nuevas tecnologías que prohíben, y que lo único que consiguen es que los niños hagan cosas a escondidas, que mientan en redes sociales y se expongan *online*. El punto medio es ideal: que la familia se preocupe del acompañamiento digital.

IDEAS CLAVE:

- Las funciones de las herramientas de **control parental** tecnológico varían: las hay que delimitan franjas concretas en las que consultar Internet (impidiendo la conexión en días lectivos o marcando horarios en fin de semana), otras limitan el tipo de contenidos a los que acceder (ya sea porque bloquean los considerados dañinos, porque solo facilitan los aprobados previamente o porque niegan descargar apps sin consentimiento de un tercero), algunos evitan enviar o compartir determinados mensajes (en función del tipo de palabras, como insultos, o el formato, por ejemplo fotos), muchas restringen acciones que conllevan transacción económica (compras *online*, descarga de aplicaciones de pago), otras limitan las personas con las que interactuar, las hay que reducen las opciones lúdicas (por ejemplo, prohíben las opciones multijugador en juegos *online*), quienes rastrean el historial de navegación o geolocalizan dónde se encuentra exactamente el niño o niña.
- Los **filtros tecnológicos** tienen como objetivo prevenir, pero al centrarse exclusivamente en evitar riesgos y restringir acciones, condicionan también las oportunidades de información, exploración y aprendizaje. Pueden ser un apoyo en edades tempranas o como base para iniciar la conversación sobre el uso de tecnología. Pero conviene tener en cuenta que se los pueden saltar, y que en cualquier cosa, en algún momento hay que retirarlos. Además, los controles parentales no educan ni ayudan a formar criterio.
- Una opción útil es fijar un **“pacto familiar” para el uso del móvil** que recoja las normas y obligaciones que el hijo o la hija se compromete a acatar. Es una forma de verbalizar las pautas, ponerlas blanco sobre negro y negociar previamente posibles discrepancias, en lugar de recurrir a disputas constantes. Firmarlo es una formalidad que, aunque pueda parecer una banalidad, lo eleva de rango.