



Hoy en día, los niños crecen en un mundo altamente digitalizado, diariamente son influenciados por tecnologías que se han convertido de manera progresiva en instrumentos imprescindibles en la vida de las personas, transformándose en una herramienta de trabajo, entretención, aprendizaje, conexión con otros e inserción en un mundo altamente globalizado.

Sabemos que el uso e integración de aparatos tecnológicos como televisores, celulares, tablets, computadores, videojuegos, entre otros; impacta directamente la vida familiar, modificando los hábitos de crianza. En este contexto, resulta fundamental comprender el impacto que tiene la tecnología en nuestra vida cotidiana y encontrar formas para regular su uso, de manera que sea utilizada como un recurso y no como un elemento que entorpece nuestras relaciones, nos desconecta de la vida “real” o nos pone en riesgo.

Mediación del uso de las tecnologías y los medios digitales en el contexto familiar

Neva Milicic, Ma. Débora Henríquez y Maura Inostroza (1ª Edición, 2016)¹.

Las tecnologías de la información y comunicación (denominadas “TIC”) y los medios digitales nos han obligado a modificar y adaptar la forma que tenemos de interactuar y relacionarnos con el mundo (Hernández et al, 2014). Es más, su dominio se ha vuelto un requisito para cualquier empleo y aprendizaje,

tanto así que el mismo hogar se configura como un espacio de acceso a las distintas tecnologías. De esta manera, han influenciado la dinámica familiar, siendo requerida la acción educativa de los padres en el establecimiento de criterios para el uso de estas herramientas.

¹ Con la colaboración de Isidora Cortese.

Para citar este documento: Milicic, N., Henríquez, M. D. & Inostroza, M. (2016). *Mediación del uso de las tecnologías y los medios digitales en el contexto familiar*. Ficha VALORAS, P. Universidad Católica de Chile. Disponible en: <http://valoras.uc.cl/centro-de-recursos>



Algunos autores afirman que cada recurso tecnológico que llega a la familia modifica alguna costumbre personal o familiar (Iriarte, 2007). Es, en virtud de esto, que se resulta importante procurar que la exposición y los primeros acercamientos de los niños a las tecnologías sean adecuados a su edad y etapa del desarrollo y formación.

Ahora bien, lo anterior se torna particularmente difícil en tanto existen algunos factores que complejizan el escenario actual. A continuación revisaremos los más característicos:

- Tipo de acceso:

Las tecnologías son de **fácil acceso**. Niños y jóvenes están expuestos de manera constante a distintos aparatos o medios digitales. Según datos estadísticos, el 94% de los escolares chilenos entre 5° básico y 4° medio dice tener un aparato móvil y el 93% de los encuestados dispone de un computador en su hogar, de esos, sólo el 6% cuenta con filtros o control parental (Halpern *et al*, 2015)

- Tipo de uso:

No existe conciencia respecto del impacto del **uso excesivo** (cuánto, cómo y qué) de las tecnologías durante la infancia. De acuerdo con las investigaciones, el 17% de los escolares utiliza en exceso (más de 6 horas diarias) plataformas como chats para comunicarse con otros, mientras que el 15% navega desde sus celular la misma cantidad de tiempo. Y en el resto de las plataformas (PC, móvil, consola, etc.) se identificó un sobreconsumo que afecta al menos a un 22% de los escolares encuestados (Halpern *et al*, 2015).

- Grado de conocimiento:

A propósito de la diferencia generacional que existe entre adultos y jóvenes, y al hecho de que nuestros niños y jóvenes nacen y viven en una sociedad conectada a internet y las tecnologías (desarrollándose como *nativos digitales*), es que se abre lo que se conoce como **brecha digital**, que básicamente explica que existe una distancia entre aquellas personas que saben utilizar las TICS porque se encuentran más familiarizadas e interactúan activamente con ellas (jóvenes), y las que luchan a diario por mantenerse al tanto de las nuevas innovaciones tecnológicas (adultos) (Junta de Andalucía, s/f). De este modo, la educación que generalmente ha sido unidireccional, es decir de adultos a jóvenes y padres a hijos, se vuelve bidireccional, en tanto los padres, que no siempre manejan el conocimiento tecnológico necesario, se ven forzados a ceder ese espacio e incluso, en ocasiones, están obligados a ser ellos mismos enseñados por sus hijos (Hernández *et al*, 2014).

Beneficios de las TICs y medios digitales

Los medios digitales son parte de nuestra cultura, en el sentido que tienen el potencial para aumentar nuestra productividad, facilitarnos el día a día en muchos aspectos y ser un gran factor de entretenimiento (Spitzer, 2013). Existen varios argumentos sobre los beneficios asociados a las TICs y los medios digitales, siendo los más recurrentes los mencionados a continuación:

a) Potencial para construir conocimiento:

Los medios digitales son una oportunidad para enseñar y aprender de manera entretenida, facilitando la participación de padres e hijos en actividades conjuntas. La continua actitud de búsqueda en la que se deben mantener los niños frente a las nuevas tecnologías, favorecen su curiosidad por el conocimiento y el desarrollo intelectual (Aparicio & Zermeño, 2010). Un buen número de especialistas acoge la teoría de que los niños aprenden construyendo su propio aprendizaje y descubriendo cosas nuevas, por lo que parecería correcto facilitar el uso de las tecnologías en tanto se convierten en un desafío para que el niño desarrolle su propio proceso de aprendizaje (Iriarte, 2007).

b) Amplía las formas de socialización:

Se ha visto que los jóvenes utilizan las tecnologías como una herramienta fundamental para relacionarse (Gil en Iriarte, 2007). En este marco, un estudio realizado en Chile, demostró que el usar plataformas digitales, respetando los márgenes de exposición recomendada, puede generar consecuencias positivas, en particular cuando son usadas como herramientas para comunicarse e informarse (Halpern, 2015).

c) Oportunidad como herramienta educativa y de inclusión:

Los estudios muestran que cuando padres y otros adultos confiables hacen uso de una experiencia interactiva y compartida mediante los medios digitales, se pueden convertir en una herramienta para el aprendizaje, reduciendo los potenciales efectos negativos (Lerner & Barr, 2014). Es más, algunas iniciativas sugieren que los programas de televisión y los recursos electrónicos que han sido cuidadosamente diseñados sirven como herramientas positivas y efectivas para enseñar y aprender. Asimismo, la

tecnología ha apoyado prácticas inclusivas en contextos de infancia temprana proporcionando adaptaciones que han permitido que niños con necesidades educativas especiales puedan participar más activamente (NAEYC & Fred Rogers Center, 2012).

d) Entrenamiento para la realidad virtual:

Autores estiman que los niños, jugando con medios digitales, aprenden cómo moverse en el mundo que les toca vivir, sobretodo considerando que la proyección apunta a que, en unos años más, gran parte de los oficios se aprenderán por medio de simuladores (Moreno en Iriarte, 2007).

Riesgos de las TICs y medios digitales

Como se hemos visto, las tecnologías pueden ser un gran aliado para el aprendizaje. Sin embargo, una exposición **excesiva, sin supervisión ni regulación**, se asocia a una gama de riesgos físicos, cognitivos, sociales y psicológicos. De acuerdo a estudios realizados en Chile, gran parte de las herramientas que ofrecen tecnologías de la información afectan negativamente en la calidad de vida de los escolares. Esto se ve reflejado en áreas como el rendimiento académico, la sensación de soledad, autoestima y el desarrollo de habilidades sociales (Halpern et al, 2015). Las áreas que se pueden ver afectadas son las siguientes:

a) Desarrollo cognitivo:

Estudios demuestran que el exceso de horas frente a una pantalla se correlaciona con un mal rendimiento académico y posible déficit atencional, porque conducen a un pensamiento



superficial y desconcentración (Paniagua, 2013; Spitzer, 2013). Asimismo, algunos investigadores plantean que los computadores reducen el trabajo mental y que la televisión induce a la pasividad, reduciendo la capacidad creativa debido a que impide una utilización inmediata del cerebro y le resta tiempo a otras actividades como la lectura y el juego creativo (Milicic y López de Lériida, 2012; Spitzer, 2013).

b) Desarrollo de competencias socio-afectivas:

Muchas investigaciones indican que la aproximación temprana de los niños a imágenes de violencia en videojuegos, internet y televisión, puede facilitar que este tipo de conductas se vean como algo normal (Milicic, 2012; Paniagua, 2013; Rojas, 2008), fundamentalmente porque está comprobado que los niños más pequeños aprenden por imitación y tienen dificultades para diferenciar la realidad de la ficción (Paniagua, 2013). Por otra parte, las conductas de riesgo son muy valoradas por los programas televisados, y en general, quienes las tienen son los protagonistas, lo que en cierta forma puede influenciar la conducta de los niños, considerando que, como ya dijimos, ellos aprenden en gran medida por la imitación (Milicic y López de Lériida, 2012).

En relación a las habilidades socio-afectivas, algunos autores afirman que los medios con pantalla perjudican seriamente la capacidad de empatía puesto que no promueven el contacto directo. Se ha visto incluso que la exposición a este tipo de tecnología promueve el distanciamiento entre padres e hijos, y perjudican directamente las relaciones familiares y sociales. Según Spitzer (2013), algunos estudios han demostrado que con cada

hora más de utilización de los medios con pantalla aumenta en un 13% el riesgo de un debilitamiento de las relaciones con los padres e incluso de un 24% el riesgo de un menor vínculo con amigos y conocidos de la misma edad. Otra competencia socioemocional afectada es la autoestima, en particular porque los estereotipos exitosos que muestran en televisión no se ajustan a la realidad, de modo que, tanto niños como adolescentes, al compararse con los parámetros establecidos, no logran alcanzarlos (Milicic y López de Lériida, 2012).

c) Desarrollo del bienestar físico y psicológico:

Algunas problemáticas asociadas al uso excesivo de las tecnologías y medios digitales son dificultades en la regulación del sueño, la depresión y la dependencia (adicción). Igualmente se han evidenciado repercusiones en la salud física y desórdenes alimenticios como la obesidad debido al sedentarismo (falta de actividad física) (Spitzer, 2013).

Recomendaciones para el uso regulado de las tecnologías y los medios digitales

La integración de las TIC en el contexto familiar influencia las dinámicas y los procesos de comunicación (Hernández et al, 2014). Es, por ese motivo, que resulta fundamental regular su uso y contenido.

Asumir ciertas actitudes y lineamientos por parte de los padres y adultos formadores permite justamente mediar un adecuado uso de las tecnologías. Como hemos visto, las TIC

por si solas no son dañinas y pueden tener enormes beneficios, pero ello requiere el involucramiento activo de los adultos a la hora de regular su uso. De esta forma, lo que hay que educar son los hábitos de consumo, el sentido de la responsabilidad, y la conciencia por la propia seguridad. De esta manera, potenciaremos las ventajas que aportan y no prohibiremos o restringiremos radicalmente su uso (Junta de Andalucía, s/f). A continuación, algunas recomendaciones:

- Conozca e infórmese acerca de las herramientas tecnológicas y los contenidos que sus hijos tienen a su disposición, sepa qué les ofrecen y qué hay que tener en cuenta para asegurar su protección. Aprender sobre tecnología se denomina “alfabetización digital”. De esta forma, usted podrá comunicarse y relacionarse con su hijo/a de una manera más cercana.
- Establezca normas claras de cuantas horas puede estar expuesto su hijo/a al uso de TICS. El tiempo recomendado por un gran número de investigaciones según la edad de los niños y jóvenes es el siguiente ²:

Edad	Tiempo máximo de exposición diaria
Menos de 3 años	0 hrs
3 a 7 años	0,5 a 1 hrs
7 a 12 años	1 hrs
12 a 15 años	1,5 hrs
16 años y más	2 hrs

- Evite la exposición a pantallas (tablets, celulares con pantalla, computador, televisión, etc.) al menos dos horas antes de ir a dormir, ya que la luz que emiten estos artefactos altera el ritmo natural de los ciclos de sueño y vigilia.

- Busque alternativas de entretenimiento distintas a la utilización de aparatos tecnológicos, como juegos de mesa, dibujos, lectura de cuentos, creación con material reciclado, etc.
- Evite el uso de tecnologías en los momentos de encuentro familiar (almuerzo, cena, paseos, etc).
- Asuma normas claras de los espacios en los que se puede utilizar aparatos tecnológicos y en los que no. Se sugiere que estos sean en espacios comunes, donde los adultos puedan supervisar, tanto el tiempo de exposición como los contenidos, y en lo posible no permitir dichos aparatos en las habitaciones. Sea respetuoso y riguroso al momento de aplicar las normas.
- En línea con lo anterior, respete las normas del hogar y practique con el ejemplo, de esta manera estará modelando la conducta con sus hijos.
- Deje a un lado el celular, la televisión, el computador, la tablet, etc. cuando su hijo quiere comunicarse con usted.
- Evite programas, juegos y otros medios digitales con contenidos violentos. Para el control de contenido en Internet puede utilizar “niñeras virtuales” como, por ejemplo “CyberPatrol” (www.cyberpatrol.cl)
- Forme una opinión crítica en los niños sobre el contenido de internet, enséñeles a discriminar aquello que puede llegar a ser perjudicial.
- Vea televisión con los niños, pues acompañarlos en estos momentos le permitirá tener espacios para conversar sobre el contenido de los programas, los valores implicados y saber qué es lo que ven sus hijos.
- Informe de los acuerdos que tenga con sus hijos a otros adultos cuidadores.

² Basado en cuadro presentado en Halpern, D., Piña, M. & Vásquez, J. (2015). Uso de Tics y escolares. Consecuencias y conflictos asociados. TrenDigital. Facultad Comunicaciones UC



Preguntas para la reflexión

- 1) ¿Cuánto conoce acerca de las plataformas tecnológicas y digitales que utilizan sus hijos? ¿Sabe para que las usan?
- 2) ¿De qué manera regula el uso y el acceso a las tecnologías en el hogar?
- 3) ¿Cuáles son los acuerdos que tiene con sus hijos en relación a las tecnologías y los medios digitales?
- 4) ¿Qué valores transmiten las distintas plataformas tecnológicas (redes sociales, videos, programas de tv, juegos, entre otros) a las que tienen acceso sus hijos?
- 5) ¿Cómo usted ayuda a reflexionar a sus hijos respecto del contenido disponible en las plataformas tecnológicas?

Material Complementario



"Andalucía Digital: Educar para proteger" cuenta con una Guía de formación en TIC's para padres y madres que incluye, entre otras cosas, actividades diferenciadas para educar en valores a niños, niñas y adolescentes de acuerdo a su rango de edad. Puedes encontrar más información en <http://www.andaluciaesdigital.es/colectivo/familias-y-educadores/educar-para-proteger>

Referencias Bibliográficas



- Aparicio, M. & Zermeño, E. (2010). *Relaciones familiares y nuevas tecnologías en el siglo XXI*. Extraído en abril de 2016 desde http://www.unav.edu/matrimonioyfamilia/observatorio/top/2010/Aparicio-Zermeño_Relaciones-familiares-nuevas-tecnologias.pdf
- Hernández, M., López, P. y Sánchez, S. (2014). *La comunicación en la familia a través de las TIC. Percepción de los adolescentes*. *Pulso*, 37, 35-58. Extraído mayo de 2016 desde <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4954346.pdf>.
- Halpern, D., Piña, M. & Vásquez, J. (2015). *Uso de Tics y escolares. Consecuencias y conflictos asociados*. *TrenDigital*. Facultad Comunicaciones UC. Extraído mayo de 2016 desde http://www.lanacion.cl/noticias/site/artic/20150529/asocfile/20150529105254/informe_tics_en_escolares_version_periodic_tasmayo.pdf
- Iriarte, F. (2007). *Los niños y las familias frente a las tecnologías de la información y las comunicaciones (tics)*. *Psicología desde el Caribe*, 20, 208-224. Extraído mayo de 2016 desde <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21302010>
- Junta de Andalucía (s/f). *Educar para proteger. Guía de formación TIC para padres y madres de menores de 3 a 11 años*. Extraído en junio de 2016 desde <http://www.andaluciaesdigital.es/documents/10179/344441/Educar+para+Proteger+-+Guía+de+formacion+TIC+para+padres+y+madres+de+ni%C3%B1os+de+3+a+11+a%C3%B1os.pdf/df3bf49-41cd-4d0e-8456-c37cd83498b0>
- Lerner, C. & Barr, R. (2014). *Key Research Findings. Screen Sense: Setting the Record Straight. ZERO TO THREE*. Extraído mayo de 2016 desde <http://www.mdpc.org/wp-content/uploads/2015/03/Screen-sense-for-parents.pdf>
- Milicic, N. & López de Lérica (2012). *¿Quién dijo que era fácil ser padres?*. Ed. Planeta: Chile.
- Ruggeroni, J. (2008). *Los niños y las tecnologías de la información*. *PsychNology Journal*, 1(1), 39-56. Extraído mayo de 2016 <https://www.semanticscholar.org/paper/Ethical-aspects-on-children-uses-of-IT-Ruggeroni/bf25c0f5a66dcde96019b504977ae009724d79c1/pd-f>
- Spitzer, M. (2013) *Demencia Digital*. El peligro de las nuevas tecnologías. Grupo Zeta: Madrid
- NAEYC & Fred Rogers Center (2012). *Technology and Interactive Media as tools in early childhood programs serving children from birth through age 8*. Extraído mayo de 2016