



Los padres como orientadores de sus hijos en el buen uso de la tecnología



Ignasi de Bofarull

Profesor de la Facultad de Educación en la Universitat Internacional de Catalunya (UIC). Investigador del Instituto del Estudios Superiores de la Familia de la UIC y director del grupo de investigación de la Generalitat de Catalunya denominado *Parentalitat, Igualtat i Conciliació*. Ha publicado diversos artículos y libros entre los que se encuentran *Enganchados a la pantallas* (2002); *Ocio y tiempo libre: un reto para la familia* (2005); y *Habilidades para la vida. Familia y escuela* (2019).

Una situación estresante

Esta pandemia, sobre todo durante el confinamiento domiciliario, ha complicado las rutinas educativas en el hogar, y estas han quedado sobrepasadas. Han emergido temas nuevos y complejos, uno de ellos es la gestión de las pantallas en el hogar. Si normalmente ya se debían marcar unos límites a las pantallas, ahora, en la pandemia y, sobre todo en el periodo de confinamiento domiciliario, se han planteado nuevos retos (Nagata et al., 2020). Los hogares han quedado desbordados y todo ello ha exigido que muchos padres, con la necesaria colaboración de los hijos, hayan tenido que hacer un sobreesfuerzo para organizarse mejor y con criterio. ¿Crisis o desafío? Se ha entrado en el campo de un reto que ha de ser encarado en forma positiva, tal como plantearemos, con vistas a impedir que se generen más dinámicas de estrés cuyas consecuencias pueden contar con riesgos psicológicos o fisiológicos (Espada et al., 2020; Lissak, 2018).

Son unos cuantos temas los que entran en juego. Vamos a ofrecer una lista para enumerarlos, pues a menudo padres e hijos han estado conectados en casa simultáneamente un alto número de horas. Unos ligados al teletrabajo otros en el aprendizaje *online*, también en el ocio digital tanto padres como hijos.

1. En primer lugar, hay que tener en cuenta que, para llevar a cabo las clases *online*, para desplegar la escuela *online*,

se les ha tenido que proporcionar a los estudiantes unos portátiles o unas tabletas y una conexión. Por la mañana estos dispositivos deben estar abiertos unas horas para recibir las clases, con el fin de preguntar a los maestros y relacionarse también con los compañeros.

2. En segundo lugar, vendrá el tiempo de trabajo/estudio durante la tarde, de nuevo con las tabletas o los portátiles, cada estudiante por su cuenta para hacer los deberes.

3. En tercer lugar, debido al confinamiento, en muchos países, estos niños no pueden salir de casa y su ocio, sus actividades extraescolares interrumpidas, les han vuelto a llevar a las pantallas.

4. Los padres no han podido estar pendientes de ellos (o han trabajado en casa o han tenido que salir a trabajar), por tanto, consecuentemente los hijos han pasado un número excesivo de horas ante las pantallas que no les beneficia en absoluto (Nagata et al., 2020).





Fijar límites

Lo primero que hay que hacer es, como padres, darse cuenta de que el consumo de pantallas ordinario ha rebasado sus límites. Hay que reconducirlo, pero no se puede pensar que estos momentos extraordinarios pueden ser tratados con criterios ordinarios. El tiempo de pantallas ha aumentado considerablemente, pero, con sosiego y haciéndose cargo de la situación, sin estrés, sabemos que a toda nueva situación se le puede aplicar un nuevo conocimiento y una nueva praxis.

“El tiempo libre volverá a ser de deporte”



Hay que ser tolerante señalando que en estos tiempos excepcionales se aumenta el consumo de pantallas, pero a la vez hay que recordar que esta situación cambiará y cuando se regrese a la escuela y se pueda salir por la tarde las cosas regresarán a sus orígenes. Es decir: el tiempo libre volverá a ser de deporte, o la posibilidad de invitar a casa a un amigo, o de lectura en texto impreso (un libro de texto) pues ya estaremos menos estresados.

En esta dirección es bueno que se escriba un nuevo contrato de acuerdo entre padres e hijos donde se consignent estos cambios (especificados en 5 o 6 puntos) que, en concreto, y contando con observación y conocimiento también de los hijos junto a los padres se expresan en este sentido: "Las reglas del tiempo de pantallas han cambiado en estos tiempos de vigencia de la pandemia pero hay unas reglas. Cuando acabe la pandemia reescribiremos nuevas reglas para la gestión de las pantallas adecuadas al nuevo momento".





Contando de nuevo con la ayuda de los hijos, se debe hacer una asamblea familiar en la que se proponga un horario concreto que ha de ser consensuado. Pandemia no es igual a caos. En las pantallas en tiempo de pandemia puede haber un orden. Y estas reglas pueden parecerse mucho a los tiempos ordinarios (WHO, 2019):

1. Se come sin móviles sobre la mesa.
2. Se es puntual en los tiempos de comida y nadie come por su cuenta.

3. El wi-fi se apaga a una hora prudente: cada familia sabe cuál para cada circunstancia.
4. Las tareas domésticas deben ser asignadas en el horario del día, sin interferencias.
5. Y aunque no haya wi-fi la hora de ir a dormir queda fija y acordada.
6. Muchas familias deciden que los dispositivos, a partir de una determinada hora, salen de la habitación para cuidar la calidad del sueño.



En este nuevo planteamiento, aunque los niños hayan pactado las normas intentarán saber hasta qué punto pueden vulnerar los límites. Lo van a intentar una y otra vez con un sinfín de argumentos. Pero los padres se deben mantener firmes, también cordiales, pero no ceder y avanzar sin cambios. Las reclamaciones y el enfado se reducirán en función de la serena firmeza que presenten los padres. Y estas disputas se irán diluyendo con las semanas. Es más, los padres, para ganar en coherencia y autoridad, deben dar un paso hacia delante siendo unos buenos modelos (Radesky y Moreno, 2018) (Fig.1). Si los padres son imaginativos y las tareas alternativas de los propios pa-

dres son también la lectura, el descanso —dormitar en el sofá tras la comida—, o simplemente sentarse a charlar, se van a poder erigir como motores de cambio. Insistamos en que los padres ganen autoridad al convertirse en modelos. Imaginémoslos, por ejemplo, que el paseo con la mascota es admitido en un determinado país. Qué interesante que tras varias semanas de ver que lo hace la madre, los hijos se sumen a este saludable plan y paseen por turnos con el perro. Y cocinar es una idea brillante porque se puede convertir en una invitación para los hijos. La filosofía es lograr que conecten con el mundo real, le tomen gusto y de ese modo relativicen el mundo virtual (*online*).



Tiempo de pandemia, tiempo de pensar en la salud y tiempo compartido

Muchos países desarrollados se han encontrado con que la pandemia planteaba muchas preguntas en diversos planos, y que muchas de las preguntas tenían que ver con la salud. Una familia confinada tiene tiempo para hacer cosas tan útiles como interrogarse sobre la calidad y la cantidad de buenos alimentos que cada día se comen en el hogar. Es un buen tema de conversación que no excluye una consulta puntual en el computador. De nuevo hay que invitar a los hijos a colaborar y, paralelamente, a reflexionar. ¿Y la actividad física? En algunos confinamientos no se ha podido salir de casa, en otros eventualmente sí. Ahí de nuevo hay que pensar concienzuda y detenidamente. Quizá es el momento de comprar para ese hogar una bicicleta estática o ensayar un plan de ejercicios (flexiones, abdominales) para desarrollar en el suelo (Fig. 2). O también encender la televisión para hacer algo tan saludable como bailar zumba en familia, o convertir la pantalla de televisión en un medio para conectarse vía *online* con los familiares y los amigos. Y no de un modo individual sino compartido. El truco es que se pueda trasladar el encuentro a la pantalla de la televisión pues la pantalla de la tableta es demasiado pequeña. En último lugar, hay que insistir en un tema fundamental. A los niños les encanta que sus padres les hagan caso, estén con ellos. Los niños quieren estar con sus padres y este hecho ha sido confirmado en estos tiempos de confinamiento. Un niño podría expresarse de este modo: "Por fin estoy todo el día cerca de mis padres. Ahora sí que me escuchan, y me ayudan con las tareas escolares, y se ríen conmigo y me abrazan. Sí, sí. Todo esto pasa porque la pandemia me ha regalado estar con mis padres". Desde la perspectiva de los padres es una oportunidad para conocer a sus hijos y además hacerse cargo de su nivel académico, en lectura, en escritura, en cálculo. Es momento de una intensa interacción familiar que es fuente de ocio y de estabilidad para todos (Castells y De Bofarull, 2002; De Bofarull, 2005, 2013; Nagata *et al.*, 2020).



Tiempo de orden, de higiene, de información



Esta pausa, a menudo dolorosa para tantos, ha sido útil para recuperar tareas que habían disminuido su intensidad. La pandemia ha permitido recuperar tiempo perdido que antes se dedicaba al orden doméstico y a la higiene/limpieza (Kondo, 2015), o el tiempo culinario tan reducido en momentos ordinarios en ausencia de la pandemia. Pero de ello, de andar por la cocina con los niños ya se ha hablado. Vayamos pues al orden y a la higiene. No es solo una propuesta lo que vamos explicar ahora, es una realidad: en estos tiempos de pandemia las familias, a menudo padres e hijos, se han dedicado a ordenar armarios, estanterías, trasteros con un resultado obvio: las cosas han vuelto a un sitio reconocible y recordable y sobretodo se ha aligerado el hogar de lo que sobraba. Es decir: también han supuesto liberarse de muchas cosas inútiles —ropa,

objetos— que solo estorbaban en el hogar. Aquí tenemos una nueva tarea que puede modelar a los hijos. Esta pandemia ha servido para enseñarles qué es el orden, cómo se ordena, qué no se ha de acumular y qué se pueden regalar, donar o reciclar. La limpieza ha empezado con el orden. Pero una cosa es ordenar un armario y otra limpiarlo. Una cosa es ordenar el escritorio y otra lavar cada rincón de la mesa o de aquella esquina del cuarto al que nunca llegamos. Y la higiene personal es un capítulo paralelo para todos, desde el mayor hasta el más pequeño: por ejemplo, la higiene dental tan importante en estos días (Brian y Weintraub, 2020). Aprender a lavarse los dientes, periodizar el lavado del cabello, ordenar los instrumentos del cuidado de las manos. Más aún, empezar con el cuidado de la piel, también en el caso de los varones pequeños y los mayores.

Tiempo de hacer cosas excepcionales, artísticas, juego, lectura, conocimiento

“Enseñemos a los hijos a jugar”

Una cosa que se ha hecho en estos tiempos de pantallas es cantar y bailar. Lo hemos visto en los videos que nos mandamos entre amigos y familiares. Grabar una canción y bailarla no son dos segundos. En vez de quedarse enganchados solo en un celular, en una red social, en Instagram, viendo cómo lucen todos o en un Tictac, comprobando cómo cantan y bailan otros, quizá hay que saltar a hacerlo uno mismo. Quizá es más divertido la elaboración del corto video que el producto final. Pero además la elaboración va a significar un tiempo educativo pues todos debemos dominarnos y aceptar los errores cuando la directora o el director de la “actuación” nos lo indican. Quizá todo sea horizontal y no haya jefes. Eso también exige entenderse y respetarse. En esta dirección ar-

tística podemos pasar de la música y el baile a la pintura y el dibujo.

Conozco una empresa de material de Bellas Artes que ha enfocado el marketing en esa dirección, y ha triunfado; las rosas y las flores iluminan desde sus cartulinas muchas casas. Y si no son flores son paisajes e incluso retratos.

Y como estamos hablando de familias con hijos pequeños, ¿cómo podríamos olvidarnos del juego es su acepción más amplia? No hablamos del videojuego que puede aislar, aunque es verdad que se puede jugar *online* con amigos.



Hablamos del juego compartido, del juego de mesa (también se han vendido más en esta pandemia), de cartas, el magnífico ajedrez o las damas, el Monopoly o los juegos de letras o el Trivial. Empezar toda la familia exige mucha disciplina, sin embargo, una vez empezado, si se respetan las reglas (es todo un aprendizaje para los pequeños) lo que se abre por delante es inacabable. Pero existe el juego de construcciones para los aún más pequeños: de nuevo se reúnen aspectos del logro educativo que todos deseamos para nuestros hijos: manejarse con la psicomotricidad fina, con la focalización de la atención, con la autorregulación que crece en la tenacidad de marcarse un plan y alcanzarlo (Savina, 2014). Hagamos más publicidad, el LEGO con piezas grandes para los más pequeños y piezas más delicadas, pequeñas y finas para los no tan pequeños es un reto que los expertos señalan que promueve las carreras de Ciencias, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas (STEM, en inglés, es un acrónimo de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas —*science, technology, engineering, and math*—) (Yogman et al., 2018; Zakon, 2018) (Fig.3). Enseñemos a los hijos a jugar, acompañémoslos, empujémoslos sin sustituirles, sin controlarles abusivamente, intentando que espabilen y que se hagan autónomos en su capacidad de jugar ya sin la primera guía (andamiaje) que los padres han puesto (Perry, 2019). Los niños se van a mostrar más orgullosos en su recién estrenada competencia, en su autonomía que les permite avanzar en el mundo de los juegos. El siguiente paso puede ser inducir una pregunta que abre perspectivas maravillosas: "¿Papá, mamá, tú a que jugabas?". Ahí emerge una verdadera historia del juego con canicas, soldaditos o dibujos, o viajes. "¿Pero papi ese viaje que hiciste a dónde fue?". Ya estamos en un capítulo nuevo. De nuevo el ordenador puede servir, pero es interesantísimos imprimir esas páginas, a poder ser en color, en donde emerge la información del aquel país que visitó papá con 13 años. Y esa es la primera puerta a la búsqueda de un saber geográfico, histórico, etc. Se ha de acabar este artículo con una mención a la escritura, a la lectura, a la composición de cartas, insistimos manuscritas, con buena caligrafía (Gallagher et al., 2021). Es una forma de alegrar mucho a los abuelos, de entrada, y además a los amigos. Los padres son en el hogar siempre el modelo.



Referencias bibliográficas

Castells, P. y De Bofarull, I. (2002). Enganchados a las pantallas. Barcelona: Planeta

De Bofarull, I. (2005). Ocio y tiempo libre: un reto para la familia. Pamplona: Eunsa.

De Bofarull, I. (2013). Fortalezas y competencias de la familia. Bases para la orientación y medición familiar. Barcelona: Institut d'Estudis Superiors de la Família. Universitat Internacional de Catalunya.

De Bofarull, I. y Camps Bansell, J. (eds). (2019). Habilidades para la vida. Familia y escuela. Madrid: Dykinson

Brian, Z., y Weintraub, J. A. (2020). Oral Health and COVID-19: Increasing the need for prevention and access. Preventing Chronic Disease, 17, 1–10. <https://doi.org/10.5888/PCD17.200266>

Espada, J. P., Orgilés, M., Piqueras, J. A., y Morales, A. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. Clinica y Salud, 31(2), 109–113. <https://doi.org/10.5093/CLYSA2020A14>

Gallagher, B., Education, G., y Officer, P. (2021). Keeping literacy alive during Covid-19. September 2020, Save de Children, 1–5. Recuperado, 1.9.2020, en <https://www.savethechildren.net/blog/keeping-literacy-alive-during-covid-19>

Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. Environmental Research, 164(October 2017), 149–157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>

Nagata, J. M., Abdel Magid, H. S., y Pettee Gabriel, K. (2020). Screen Time for Children and Adolescents During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic. Obesity, 28(9), 1582–1583. <https://doi.org/10.1002/oby.22917>

Perry, N. E. (2019). Recognizing early childhood as a critical time for developing and supporting self-regulation. Metacognition and Learning, 14(3), 327–334. <https://doi.org/10.1007/s11409-019-09213-8>

Referencias bibliográficas

Radesky, J., y Moreno, M. A. (2018). How to Consider Screen Time Limits...for Parents. *JAMA Pediatrics*, 172(10), 996. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.2550>

Savina, E. (2014). Does play promote self-regulation in children? *Early Child Development and Care*, 184(11), 1692–1705. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.875541>

WHO. (2019). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Organización Mundial de La Salud, 2019–2022. <https://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Baum, R., Gambon, T., Lavin, A., Mattson, G., & Wissow, L. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3), 132–134. <https://doi.org/10.1542/peds.2018-2058>

Zakon, N. R. (2018). Experiencing STEM through First Lego League. ISEC 2018 - Proceedings of the 8th IEEE Integrated STEM Education Conference, 2018-Janua(c), 206–207. <https://doi.org/10.1109/ISECon.2018.8340480>