



## Hogares unidos y con más tecnología



Las nuevas tecnologías no separan a las familias, pero sí pueden crear distracciones innecesarias para la armonía del hogar. Así puede fortalecer los lazos con sus padres e hijos.

La escena es cada vez más común en los hogares colombianos: el padre actualiza su perfil de Facebook en el computador portátil, al mismo tiempo que la madre utiliza su teléfono inteligente para 'conversar' por WhatsApp con varias de sus amigas. Los niños, por su parte, están concentrados en su cuarto frente a la pantalla del televisor, mientras ven películas desde algún servicio de video por demanda, como Netflix o Claro TV, o utilizan su consola de videojuegos.

Sin ninguna duda, los tiempos han cambiado. Los dispositivos tecnológicos, el auge por las diferentes redes sociales y la posibilidad de ingresar a la internet en cualquier momento y lugar nos brinda una gran autonomía social, que muchas veces no tiene en cuenta la integración de nuestra familia. Esto termina por causar algunas distracciones que se refleja en cierta 'desconexión' con el mundo real.

De hecho, un estudio realizado por la revista Psychology Today dice que cuando un padre llega a su casa después de un día de trabajo, sus hijos están tan inmersos en la tecnología viendo televisión o jugando con un teléfono inteligente que solo lo saludarán 30% de las veces. El 50% del tiempo quien llega será completamente ignorado.

Con estos antecedentes llega el momento de preguntarnos seriamente: ¿En realidad la tecnología está separando a las familias? ¿Es momento de prohibir su utilización para garantizar la unidad de todos sus miembros? Contrario a lo que algunas personas podrían pensar, la tecnología está lejos de ser la villana en estas historias y su utilización termina por generar más beneficios que riesgos. Aunque como en todo, hay que evitar su uso en exceso.

Ante todo, a través de la historia los niños y jóvenes han buscado formas para reafirmar su individualidad e independencia de sus grupos familiares. Entonces preferirán pasar más tiempo con sus amigos o compañeros de estudio, con quienes tienen más cosas en común.

Según Jim Taylor, médico de la Universidad de San Francisco (Estados Unidos), los niños ven esta brecha que abre la tecnología "como una forma de libertad de un exceso en la participación y la intrusión por parte de sus padres en sus vidas". Los padres, a su vez, lo ven como una pérdida de conexión con sus hijos y una incapacidad para mantener una supervisión razonable, en aras de la seguridad y la salud sobre todo, de la vida de sus hijos.



En otras palabras, las nuevas tecnologías solo son un instrumento para incrementar esa vida social, educarse o entretenerse. De hecho, muchos padres han encontrado en su utilización una forma de tener más tiempo para ellos, sin perder cierto control de las actividades que realizan los menores.

¿Por qué no aprovechar WhatsApp para conversar con ellos mientras usted está en el trabajo y ellos en el hogar? ¿Y si ocasionalmente les comparte una imagen de algo extraño que vieron en el día o de algo que les pueda interesar (la foto o el video de algo relacionado con sus hobbies)?

Ahora bien, como todo en exceso puede ser perjudicial –hasta la tecnología–, existen ciertas recomendaciones que puede tomar en el hogar para evitar la ciberdependencia y acercar a todos sus miembros. Estas son algunas de ellas:

- 1. Hay un momento para todo:** Hay lugares del hogar donde, definitivamente, tanto padres como hijos deberían olvidarse de sus actividades digitales y cambiarlas por interacciones reales. Por ejemplo, la mesa es un sitio para alimentarse y conversar con la familia sobre sus vidas, sus actividades, en el cual podría ‘vetarse’ la utilización de dispositivos electrónicos.
- 2. Elimine las tentaciones:** Muchas veces, los usuarios no tienen un destino claro. Entonces, miran sus redes sociales, pasan canales en el televisor o buscan juegos en las tiendas de aplicaciones, simplemente para encontrar algo que hacer. En estos casos, sálgase de esa rutina, apague los dispositivos, saque un libro o invite a sus familiares a comer un helado, por ejemplo.
- 3. Todo en su justa medida:** Hasta hace unos años, debíamos esperar una semana para ver qué pasaba con los protagonistas de las series de televisión que seguíamos. Sin embargo, esos límites se perdieron con internet: gracias a los servicios de video por demanda es sencillo ver toda una temporada en un par de días. En estos casos, acuda a la autorregulación y ponga un límite a los contenidos que consume. Para el caso de las series, deje de ver cada capítulo cuando falten 10 minutos para su final: en ese punto, los libretistas suelen plantear situaciones dramáticas para ‘obligar’ a los televidentes a ver el siguiente episodio.
- 4. Descanse sin distracciones:** Busque que navegar por internet no sea lo último y lo primero que hace en el día. Cuando decida acostarse a dormir, apague todos sus dispositivos y póngalos lejos de su alcance. Por ejemplo, saque su teléfono inteligente del cuarto en las noches (si lo usa como despertador, hará menos pereza si tiene que caminar hasta la cocina para apagarlo). Recuerde que cinco de cada diez colombianos han reducido sus horas de sueño por estar conectados a internet, según una encuesta realizada por el Ministerio de las TIC.

Tomado de: <http://www.enticconfio.gov.co/hogares-unidos-mas-tecnologia>

Síguenos en las redes sociales:



[colegio.clermont](https://www.facebook.com/colegio.clermont)



[colegioclermont](https://www.youtube.com/colegioclermont)



[colegioclermont](https://twitter.com/colegioclermont)



[+colegioclermont](https://plus.google.com/+colegioclermont)