

Normas tecnológicas en casa: ¿Cómo conseguir un acuerdo entre padres e hijos?

Un acuerdo familiar digital ayuda a crear un espacio seguro para hablar juntos sobre tecnología y establecer pautas para la vida online de los hijos. Hablar con los menores de antemano, crear un ambiente positivo y huir de recompensas y castigos, son algunas de las claves que señala Qustodio para elaborar unas normas tecnológicas familiares. La plataforma líder en seguridad digital para las familias ha lanzado dos acuerdos digitales gratuitos dirigidos a adolescentes y a menores de 8 años

La tecnología se ha convertido en una fuente de discusión familiar. El excesivo uso de pantallas es un foco constante de enfrentamientos entre padres e hijos: "Cariño, usas el móvil demasiado", "Papás, nunca me dejáis estar con el móvil", "¿Por qué esta noche no puedo usar el móvil si ayer sí que me dejasteis?". Muchas veces el origen del enfrentamiento se encuentra en la ausencia de normas tecnológicas, que los niños tienden a interpretar como libertad total.

Los padres son los responsables de cuidar el orden digital en la vida de sus hijos. Sin embargo, la Vuelta al Cole y la rutina laboral impiden en muchas ocasiones unificar el criterio tecnológico y mantenerse firme en las normas impuestas. Para evitarlo, desde Qustodio, la plataforma líder de seguridad digital para las familias, recomiendan elaborar un acuerdo digital familiar, es decir, un documento con las reglas tecnológicas de la familia firmado por padres e hijos.

No se trata de una prohibición tecnológica, al contrario, pretende potenciar la eficacia del tiempo que los niños dedican a las pantallas y equilibrar así su vida online y offline. Además, también permite:

- Reflexionar sobre el uso tecnológico de la familia en su conjunto.
- Ayudar a establecer límites saludables en torno al tiempo frente a la pantalla.
- Brindar las herramientas para una conversación sana y respetuosa.
- Adaptar la discusión familiar a cada individuo en función de sus problemas y necesidades.

Para ayudar a las familias a elaborarlos, Qustodio ofrece dos acuerdos digitales descargables gratuitos. Uno está dirigido a menores de 8 años, que están comenzando a dejar su huella en el mundo digital, mientras que el otro está enfocado a preadolescentes y adolescentes, quienes se beneficiarán de tener discusiones abiertas y honestas sobre los aspectos positivos y negativos de la tecnología.

Sin embargo, antes de empezar a trabajar juntos en el acuerdo, desde Qustodio recomiendan:

Pedir a un padre o tutor que lea la hoja de trabajo antes. Esto ayudará a preparar la discusión familiar. Hablar con los niños de antemano sobre cuándo firmarán este acuerdo. Sacarles el tema sin previo aviso puede provocar rechazo.

Encontrar un espacio donde todos se sientan cómodos y relajados antes de la discusión. Reducir las distracciones y crear un ambiente positivo y acogedor.

Hacer descansos en caso de que algún miembro familiar se sienta especialmente atacado.

Huir de las recompensas y los castigos que involucran la tecnología, por ejemplo, dar un tiempo adicional frente a las pantallas en caso de buen comportamiento. El objetivo es crear hábitos digitales saludables, no premios ni prohibiciones.

Eduardo Cruz, CEO de Qustodio, ve el acuerdo digital familiar como "un trampolín para la comunicación familiar. Es una forma de conocer a los menores en un aspecto que cada vez tiene más relevancia en su vida. Hay una frontera digital que separa a hijos y padres, por tanto, es muy útil compartir visiones respecto a estos temas para mejorar la dinámica familiar y ayudar a los menores".

Datos de contacto:

Alejandro Martí
610680385

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Educación](#) [E-Commerce](#) [Ciberseguridad](#) [Ocio para niños](#) [Innovación Tecnológica](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>