

Los dispositivos digitales, el babysitter de la Generación Alpha

[Multimedia](#)

Según el estudio "De Alpha a Z, educando a las generaciones digitales" realizado por Qustodio, el 48% de los padres españoles reconoce tener dificultades para gestionar el tiempo que les dedican a las pantallas. El tiempo frente a la pantalla o el uso de dispositivos provoca discusiones semanales o diarias en más del 49 % de los hogares. Dar ejemplo, establecer unos horarios y buscar actividades al aire libre son algunos de los ejemplos que proponen para conseguir una armonía con la tecnología

Con la llegada del verano, muchas familias se enfrentan al desafío de educar a sus hijos durante todo el día. Aunque para los niños las vacaciones sean piscina, diversión y amigos, hay mucho tiempo libre que ocupan con largas tardes en casa conectados a una pantalla. En estos casos, los dispositivos digitales pasan a convertirse en lo que se denomina el 'babysitter de la Generación Alpha': una alternativa que entretiene, pero para la que hay que encontrar un equilibrio con la vida offline.

Los padres tienden a recurrir de estos aparatos tecnológicos y, más en verano, como una forma de mantener a los niños entretenidos y disfrutar de momentos de tranquilidad. De acuerdo con el estudio "De Alpha a Z, educando a las generaciones digitales" realizado por [Qustodio](#), se ha observado que el 48% de los padres con hijos de entre 5 y 15 años reconocen tener dificultades para gestionar su tiempo de uso de pantallas, una cifra que aumenta constantemente cuanto más joven es el padre. En general, el 80 % de los progenitores de todos los grupos de edad cree que es necesario controlar el tiempo de pantalla de sus hijos. Asimismo, el tiempo frente a la pantalla o el uso de dispositivos provoca discusiones semanales o diarias en más del 49 % de los hogares, en comparación con solo el 11 % de las familias que afirman que las pantallas o los dispositivos nunca provocan discusiones en su hogar.

Por ello, los expertos de Qustodio dan algunas claves para que puedan utilizar de manera responsable la tecnología y encontrar la armonía entre la vida online y offline durante el verano:

Establecer unos horarios para usar las pantallas: para tener un control sobre el uso que hacen los niños de la tecnología es importante establecer una rutina de uso de cada herramienta para evitar excederse. Hay que entender que la tecnología puede ser beneficiosa, pero para ello hay que saber integrarla de una manera razonable y estableciendo un orden.

Compartir zonas comunes: estar solo en una habitación aislado es el mejor

contexto para poder pasarse horas con el móvil. Por eso, se recomienda crear un espacio en el que no estén solos y tengan más compañía que la de la tecnología. De hecho, un informe elaborado por UNICEF España muestra que cuatro de cada 10 adolescentes están en redes sociales para no sentirse solos.

Compartir los intereses de tus hijos: para poder encontrar alternativas, hay que conocer qué les gusta a los hijos. El tiempo libre también permite tener más momentos en los que profundizar y encontrar gustos en común que permitan disfrutar de momentos en familia sin necesidad de usar la tecnología.

Actividades al aire libre: hay que aventurarse a encontrar alternativas que hagan salir de casa. Según un estudio elaborado por The Cognitive Benefits of Interacting With Nature, estar al aire libre ayuda a eliminar la "fatiga mental" por estar encerrados en un lugar. Hay que ofrecer planes diferentes y llamativos para que los niños disfruten también de su vida offline y se diviertan.

Los padres tienen que ser el ejemplo: si los adultos están constantemente contactados, los niños acabarán copiando ese comportamiento. Hay que evitar que la solución al aburrimiento sea siempre un dispositivo. Las vacaciones son un buen momento para desconectar y enseñar a los hijos diferentes alternativas, así como para disfrutar de un rato en familia sin pantallas de por medio.

Además, las familias deben aprender cuándo es el momento adecuado para desconectarse, para evitar la necesidad de revisar las notificaciones durante las comidas o esos correos electrónicos tan importantes durante el día en familia, por ejemplo.

Eduardo Cruz, CEO de Qustodio, "el objetivo es ayudar a las familias a encontrar un equilibrio adecuado para que tanto los niños como ellos puedan disfrutar del verano, al mismo tiempo que promovemos una relación saludable y segura con la tecnología. Es importante que la tecnología no acabe siendo el "babysitter" de los más pequeños, por eso recomendamos a los padres que también realicen esfuerzos y estén el mayor tiempo posible desconectados de los aparatos digitales cuando estén con sus hijos".
