

ADO  
LES  
CEN  
TES

unicef 



## USO DE TECNOLOGÍA Y PANTALLAS

Si queremos acercarnos a comprender el fascinante mundo de los adolescentes, no podemos dejar de lado el vínculo que establecen con la tecnología digital. Computadoras, *laptops*, celulares, *tablets*, consolas de videojuegos, drones, Instagram, Tik Tok, “hacer un vivo”

o los fueguitos de Snapchat pueden ser parte del día a día de muchos adolescentes y seguramente no se imaginen un día sin ellos. ¿Pero qué hacen con ellos? ¿Por qué pasan tanto tiempo? ¿Qué encuentran ahí que no encuentran afuera?



© UNICEF/JN017585/Jeslei Marcelino

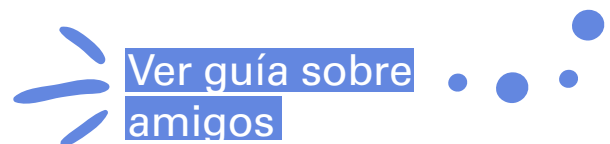




Para los adolescentes estas tecnologías no representan nada nuevo: son parte de varios estímulos que rodean su vida cotidiana desde siempre. Esto hace que suelen manejarse con la naturalidad y comodidad al utilizar la tecnología, propias de quien no ha conocido otro escenario. Si vemos el uso que hacen, observamos que suelen jugar, socializar, buscar información, navegar en redes sociales, con mucha facilidad para conectarse o para entrar y salir de determinados sitios, producto de su habilidad para la multitarea.

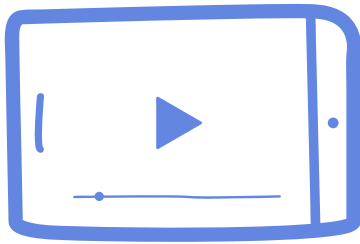
La adolescencia es una etapa cargada de oportunidades para

el crecimiento y la consolidación de la personalidad. El valor de las relaciones sociales y el placer que generan son muy importantes en la vida de un adolescente. Los dispositivos electrónicos, especialmente el celular, se han convertido en el medio más elegido por los adolescentes para **una de las actividades más importantes de esta etapa: socializar.**

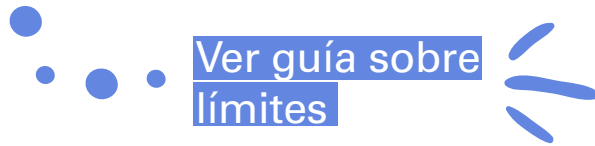


Desde el celular manejan su privacidad, intimidad, crean contenidos y ensayan formas de mostrarse.





En esta etapa el vínculo con nuestros hijos e hijas está cambiando, los adolescentes necesitan separarse de nosotros para poder ganar en autonomía y **libertad**.



Y en el mundo digital esto se hace muy evidente. ¿Por qué las aplicaciones que usan los adultos no son las más utilizadas por los adolescentes? ¿Por qué los adolescentes suelen ser pioneros en una red social y cuando los adultos llegan a ella, se van inmediatamente a otra? En lo digital también se dan la separación y necesidad de tener su propio espacio, compartido con sus pares, no con sus padres.

Pero nada de esto debe confundirnos y hacernos pensar que podemos dejarlos solos. Aunque hayamos escuchado reiteradas veces hablar de nati-

vos digitales, no podemos caer en el error de creer que son intrínsecamente expertos en el manejo de las tecnologías o que saben más que nosotros. El uso que hacen de los dispositivos y plataformas no significa que tengan conocimientos y habilidades sociales suficientes para poner en práctica desde lo digital. Una vez más, y como en otros ámbitos de su vida, en este sentido también es necesario que los adultos eduquemos, orientemos y acompañemos para que los adolescentes tomen decisiones que les permitan ir ganando autonomía y velar por su seguridad en línea.





## ¿POR QUÉ PASAN TANTO TIEMPO CON LA TECNOLOGÍA?

Qué lejos quedó aquella realidad de pasar horas hablando por teléfono con un amigo, ¿no? Hoy esta interacción social se da a nivel digital y mediante distintas redes y videojuegos. No es posible entender a los adolescentes sin comprender su entorno e identidades digitales.

El deseo de pertenecer, de contar con la aprobación y reconocimiento de pares (ya no de sus padres)



Ver guía  
sobre amigos



es el mismo dentro y fuera de la red. Lo que cambia es la plataforma: hoy el reconocimiento se da en likes y las diversas formas de aprobación que reciben

en las redes sociales. Esto explica por qué les cuesta tanto manejar sus tiempos de conexión y el miedo de estar perdiéndose “algo” si se desconectan. Ningún adolescente quiere perderse lo que está pasando en su grupo de pares. Por medio de lo que comentan, lo que eligen publicar y lo que no, podrán aprender a gestionar su autonomía, a manejar sus niveles de visibilidad, su popularidad y su ser social. Es importante acompañarlos en ese proceso y educarlos en cómo manejarse en la red, cómo formar su huella digital, y transmitirles que cada elemento que publican o comentan irá formando su identidad digital.





## ¿SON CONSCIENTES DE LOS RIESGOS QUE PUEDE TRAER SU RECORRIDO DIGITAL?

El problema no radica tanto en si los adolescentes identifican el riesgo. Ellos pueden saber bien los riesgos que corren en línea, pero recordemos que valoran más la recompensa que el riesgo que sienten que corren.

[Ver guía sobre riesgos](#)

Por eso, en esta etapa en que sus mecanismos de control, toma de decisiones y capacidad para calibrar riesgos se encuentran en plena formación y madurez, el punto está en que los adultos reconozcan cómo acompañarlos para ayudarlos a desarrollar modalidades de autorregulación y protección

en el uso de internet. Aprender a moverse en la vida digital, buscar información para evitar caer en *fake news*, no comentar cosas que no dirían cara a cara, pensar bien antes de publicar, ser conscientes de que todo lo que dicen, buscan y comentan queda en la red e irá forjando su huella digital es un proceso que deberán ir ejercitando. Nuestro apoyo como adultos es clave. La mayoría de las habilidades sociales necesarias para evitar exponerse a riesgos en el ámbito digital se utilizan también fuera de la virtualidad y los adultos las manejamos con mucha naturalidad. Aprovechemos esta oportunidad para promover que también se desarrollen en la vida y el recorrido digital de nuestros hijos.





## ¿CONVIENE QUE SIGA A MI HIJO EN UNA RED SOCIAL PARA INTERACTUAR TAMBIÉN CON ÉL POR ESA VÍA?

Esta pregunta, repetida muchas veces por adultos que acompañamos a adolescentes, nos invita a reflexionar acerca del respeto a su privacidad e intimidad, y a confiar para que crezcan saludablemente. Si como adultos estamos muy encima de ellos no les permitimos ensayar, equivocarse, crecer. Pero tampoco debemos dejarlos solos, al igual que cuando vamos con un niño a una plaza no lo dejamos solo en los juegos y nos vamos. La primera vez lo ayudamos a subir

a un juego, luego vemos cómo se tira del tobogán y con el tiempo podemos darle espacio para jugar solo, observándolo desde cierta distancia. Lo mismo pasa con los adolescentes y su vida digital. Necesitan que estemos presentes, habilitemos que exploren, creen y se equivoquen. Esa será la mejor forma de que propiciar que acudan a nosotros cuando lo necesiten. Recordemos que seguimos siendo figuras claves para ellos, modelos y referentes, incluso en este tema.

## ¿CUÁNDO DEBEMOS PREOCUPARNOS?

Si observamos que el adolescente está viendo afectado su rendimiento escolar, está evitando la interacción con sus pares o dejando de hacer actividades

que antes le gustaban, porque puede estar teniendo un comportamiento problemático en relación con la tecnología.



# ORIENTACIONES



REVISAR NUESTRAS  
PROPIAS CONDUCTAS



Como adultos tenemos la responsabilidad de guiar y acompañar a los adolescentes en el ámbito digital al igual que con otros temas de su vida. **Somos modelos para nuestros hijos y lo digital no queda por fuera de esto.** Muchos adolescentes reconocen sus dificultades para regular el uso de internet, las horas que le dedican a los videojuegos, pero también señalan que observan esa misma dificultad para autorregular

esa conducta en sus padres, especialmente en ámbitos de interacción familiar. Esto nos brinda la oportunidad de reflexionar también sobre cómo las personas adultas usamos estas tecnologías, para así poder contagiar un uso saludable y responsable. ¿Qué uso hacemos de las redes? ¿Cómo nos relacionamos con lo digital? Nuestro ejemplo es clave.



# ORIENTACIONES



## MOSTRARNOS DISPONIBLES



Si bien 3 de cada 10 adolescentes uruguayos reconocen haber vivido situaciones desagradables en la red, solo la mitad pudo hablarlo con algún adulto. Es oportuno preguntarnos: ¿por qué no se acercaron al adulto?, ¿por qué no pudieron contar lo que les pasó? Para poder acompañar a los adolescentes en el uso de la tecnología es necesario escucharlos y mostrarnos disponibles. Si lo que respondemos es una crítica o una idea que despierta más miedo y



angustia, difícilmente el adolescente vuelva a acercarse. **Evitemos juzgarlos por el uso que hacen de la tecnología y aprovechemos las oportunidades que nos dan para enseñarles a identificar cuándo parar y explicarles cuáles son los efectos de un uso irresponsable.** Los adolescentes siguen necesitando el rol protector de sus referentes adultos, pero lo piden de otra manera. Debemos aprender a interpretar esos pedidos.





# ORIENTACIONES



## INTERESARNOS POR LO QUE HACEN



Acercarnos a los adolescentes para conocer lo que hacen en la red, saber a qué juegan y entender cómo son las aplicaciones que más usan ayudará a que puedan problematizar en familia qué hacer frente a situaciones de acoso o maltrato que puedan vivir en ese ámbito. Los adolescentes no son expertos, ni pueden hacerlo solos. Necesitan de los

adultos y, a su forma, están esperando que nos acerquemos, que los acompañemos con presencia y respeto. La única manera de reducir esta brecha generacional es habilitando el intercambio, conociendo y escuchando.

Estar pendientes de ellos todo el tiempo o intentar ponernos a la par de la tecnología no es conveniente, no solo porque no tiene ningún valor educativo ni formativo, sino porque tampoco les da el espacio de independencia que necesitan en esta etapa.

## CONOCER EL ENTORNO DIGITAL

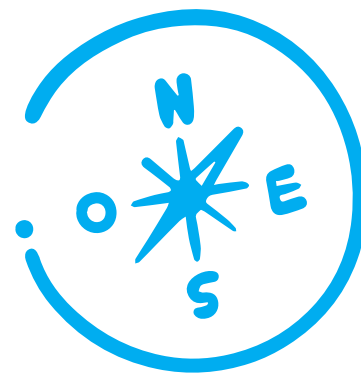


Ya que todos estamos permeados por esta tecnología aprovechemos a saber más sobre ella, pero no para aprender a jugar igual que los adolescentes a sus

videojuegos, sino para que no nos resulte algo ajeno, siempre desde nuestro rol de adultos. Si sabemos más sobre el tema podremos preguntar a qué juegan, de qué se trata y entender en qué pasan tanto tiempo. Estas son nuevas formas de compartir con los adolescentes su vida digital.



# MEDIAR EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES



Los adolescentes necesitan adultos cercanos que comprendamos lo que hacen en la red. A su manera, buscan a un adulto presente, que pueda estar para cuando lo necesiten, en quien puedan confiar y que les brinde contención y seguridad. La tecnología es, por lo tanto, un área fértil para que los adultos pongamos en práctica estrategias de mediación efectivas, que busquen un equilibrio entre regular y confiar, incentivando un uso seguro y responsable de internet mediante el cual los adolescentes puedan ejercer plenamente sus derechos en la era digital.

No necesitamos ser expertos en tecnología para orientar a los adolescentes en el desarrollo de habilidades sociales y mecanismos de protección que les sean útiles, tanto para el ecosistema digital como para otros ámbitos de su vida.



Que la tecnología sea beneficiosa o perjudicial no dependerá entonces de la tecnología en sí misma, sino de su uso. Si como sociedad, como padres y madres, somos capaces de facilitar que niños y adolescentes se conviertan en usuarios y usuarias responsables y con criterio propio, habremos tenido éxito.