

# Evitar las «tecnoferencias» en familia y fortalecer los vínculos afectivos, las claves de la crianza digital

**En la era digital, educar no es prohibir pantallas, sino acompañar desde la coherencia: apagar el teléfono, escuchar y ser ejemplo de uso consciente.**

[ ILUSTRACIÓN: MARIA PETRISHINA/ [ISTOCK](#) ]

En un mundo donde lo digital es omnipresente –desde la educación hasta el entretenimiento– no podemos acompañar a nuestros hijos sin sumergirnos con ellos en su universo virtual. Hoy, [ser padres responsables](#) nos obliga a comprender el entorno digital en el que nuestros hijos crecen, para guiarles con criterio y no desde la ignorancia. Exige también hablar con ellos, conocerles y que sepan acudir a nosotros.

Por eso, quedarse tranquilo una vez instalado un control parental en los dispositivos que usan es engañarse. [El 60 % de los menores](#) sabe cómo saltárselo y más de la mitad cree que no deberían tenerlo. El control parental puede ser útil, pero nunca la herramienta principal.

## **El control parental puede ser útil, pero nunca la herramienta principal**

Nuestra propuesta: hacer nosotros mismos un buen uso, responsable y ético, de las tecnologías para que los jóvenes aprendan con nuestro ejemplo. Además de ello, debemos promover el vínculo afectivo y proteger la privacidad.

## **Uso responsable de las tecnologías**

En un amplio estudio en EE. UU. de 2020, [el 68 % de los padres reconocía](#) sentirse distraído por su teléfono mientras pasa tiempo con sus hijos, y un 73 % admitía haberlo usado en restaurantes durante momentos compartidos en familia.

Estos datos muestran cómo los dispositivos están ganando terreno en espacios que deberían ser de encuentro, diálogo y afecto. Los niños aprenden observando, por lo que su manera de interactuar con pantallas y redes está directamente influida por lo que ven en casa. ¿Podemos esperar que nuestros hijos no vivan pegados a una pantalla... si nosotros no somos capaces de vivir fuera de ella?

Mostrarles que podemos estar sin mirar el móvil y sabemos aburrirnos puede servirles a ellos para tolerar mejor el aburrimiento. Bien encauzado, es [catalizador de cambio](#) y motor de la creatividad [en adultos](#) y [también en niños](#).

Otro aspecto en el que es importante dar un buen ejemplo es [evitando el sharenting](#), la práctica de compartir fotos o datos de menores en redes sociales. Es importante considerar [los aspectos legales](#) y [éticos](#) de esta

práctica, y pedir permiso a los hijos antes de publicar contenido. Es probable que digan que [les incomoda, les avergüenza y les frustra](#).

## **Promover el vínculo afectivo**

En la era de las pantallas, surge un fenómeno preocupante: [la «tecnoferencia parental»](#). Se refiere a situaciones en las que los dispositivos tecnológicos interrumpen o interfieren en las interacciones entre padres e hijos, afectando su relación.

### **La «tecnoferencia parental» se refiere a situaciones en las que los dispositivos tecnológicos interrumpen o interfieren en las interacciones entre padres e hijos, afectando su relación**

Esta situación es común: nuestros hijos se acercan a contarnos algo y no les escuchamos porque estamos mirando una pantalla. Si ocurre de manera esporádica o mientras estamos trabajando desde casa, los niños suelen comprender que existe una responsabilidad que atender y que no siempre es posible responder de inmediato. Sin embargo, cuando esto sucede de forma repetida en momentos de ocio o de tiempo en familia, [el mensaje que reciben es diferente](#): pueden interpretar que la pantalla tiene más importancia que lo que desean compartir.

Llevado al extremo, cuando los dispositivos interrumpen constantemente la relación, podemos estar [dificultando el desarrollo de un apego seguro](#) e incluso [provocando un sentimiento de soledad](#) en nuestros hijos. Frente a este sentimiento de soledad, nuestros hijos [pueden intentar “anestesiarlo”](#) acudiendo a su teléfono y las redes sociales.

Compartir tiempo diariamente sin pantallas, por ejemplo durante las comidas, o unas horas antes de dormir, [previene su uso problemático](#), [reduce el estrés de toda la familia](#) y fomenta [una relación familiar de calidad](#).

## **Protección de la privacidad**

La educación a través del buen ejemplo es imprescindible, pero debe apoyarse también en un control técnico (como el uso del control parental) y la mediación activa: dialogar abiertamente sobre los riesgos y oportunidades de internet así como las normas de uso. Este enfoque fomenta la confianza, fortalece el pensamiento crítico y ayuda a los jóvenes a proteger su privacidad.

### **Dialogar abiertamente con los hijos sobre los riesgos y oportunidades de internet fortalece el pensamiento crítico y ayuda a los jóvenes a proteger su privacidad**

En España, por ejemplo, [casi el 70 % de los jóvenes cumplen lo pactado](#) con sus padres, al contrario de lo que ocurre si simplemente imponemos el uso del control parental. Además, [algunos estudios](#) observan que este enfoque ayuda a los niños y adolescentes a ser más conscientes de los peligros de internet y a desarrollar habilidades críticas, tan necesarias en nuestra era de la desinformación.

La propuesta es sencilla: nuestros hijos deben saber que pueden contar con nosotros para lo que necesiten. Acompañarles en la era digital con confianza y sin miedo requiere retrasar la entrega del teléfono móvil, combinar el control parental con ser adultos modelo. Apagar el teléfono para escucharles y mirarles a los ojos es el primer paso para que aprendan a usar la tecnología de forma crítica, responsable y ética. Porque educar en lo digital no es solo vigilar: es acompañar.

**Gonzalez Cabrera, J. M., Díaz López, A.** "Educar ciudadanos digitales supone una nueva forma de ser padres" en *The Conversation España* (2025). Disponible en: <https://doi.org/10.64628/AAO.49d3fcmpf>

**Shin, W., & Lwin, M. O.** "How does 'talking about the Internet with others' affect teenagers' experience of online risks? The role of active mediation by parents, peers, and school teachers" en *New Media & Society* (2016, 19(7), pp. 1109-1126). Disponible en: <https://doi.org/10.1177/1461444815626612>

**Nagata, J. M., Paul, A., Yen, F., Smith-Russack, Z., Shao, I. Y., Al-Shoaibi, A. A. A., Ganson, K. T., Testa, A., Kiss, O., He, J., & Baker, F. C.** "Associations between media parenting practices and early adolescent screen use" en *Pediatr Res* (2025, 97(1), pp. 403-410). Disponible en: <https://doi.org/10.1038/s41390-024-03243-y>

**Wong, R. S., Tung, K. T. S., Rao, N., Leung, C., Hui, A. N. N., Tso, W. W. Y., Fu, K. W., Jiang, F., Zhao, J., & Ip, P.** "Parent Technology Use, Parent-Child Interaction, Child Screen Time, and Child Psychosocial Problems among Disadvantaged Families" en *The Journal of Pediatrics* (2020, 226, pp. 258-265). Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.07.006>