

Evitar las «tecoferencias» 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 «tecnofterencia 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 «tecnofterencia 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>