

La familia: clave para combatir la ciberdependencia

Para nadie es un secreto que Internet tiene grandes beneficios, pero también conlleva algunos riesgos que debemos identificar y prevenir. Según un estudio de Webroot, compañía estadounidense especializada en Seguridad en Internet, *“niños y jóvenes entre los 8 y 18 años pasan en promedio 44.5 horas por semana frente a los computadores y dispositivos, y casi el 23% de los jóvenes informan que se sienten adictos a los videojuegos”*.

¿Qué es la ciberdependencia?

La ciberdependencia se entiende como una serie de comportamientos donde las personas convierten en imprescindibles las herramientas digitales, los teléfonos celulares o consolas de videojuegos, invirtiendo tiempo considerable en el uso de redes sociales y aplicaciones, e interfiriendo con el curso normal de la vida.

Incluso existen algunos síntomas de fácil reconocimiento, tales como:

- **Ansiedad por no estar al lado del dispositivo**
- **Apego enfermizo**
- **Sentimientos de soledad, tristeza y depresión.**
- **Necesidad imperiosa de manejar varios chats o correos electrónicos.**
- **Publicaciones en redes sociales, generando expectativa de tener muchas respuestas y sentirse reconocido en los grupos sociales.**

Los padres de familia son fundamentales en esta tarea, y su apoyo es vital para que sus hijos o familiares cercanos no caigan en la ciberdependencia y, por el contrario, que los niños y jóvenes aprovechen estas herramientas como método de formación que ayude a ampliar su cononimiento y mejorar su calidad de vida.

El diario británico The Guardian publicó una serie de consejos que aquí compartimos y que son útiles para lograr este fin:

- **Programar el tiempo en Internet.** Esto ayuda a que se creen hábitos y que niños, adolescentes e incluso adultos sepan diferenciar los espacios y entiendan que no es necesario estar conectados todo el tiempo.
- **Si se está comiendo en familia, viendo una película o jugando juntos, el celular y los dispositivos no deberían ser un distractor.**
- **Buscar alianzas:** que todos aporten sobre el uso inteligente de la tecnología, es decir, que se apoyen en ella para desarrollar sus procesos de aprendizaje o entretenimiento.

A estas recomendaciones podemos agregar las siguientes:

- **No contestar llamadas o mensajes en ciertos horarios establecidos durante el día.**
- **Restringir el chat o el uso de del dispositivo móvil durante las actividades sociales que se compartan con amigos o familia.**
- **Intentar no conectarte todo el día a las redes sociales, poner límites y horarios de uso.**

En conclusión, no se trata de evitar Internet o de alejar cada vez más a los hijos de estas herramientas tecnológicas. Por el contrario, lo que se debe buscar es familiarizarnos con ellas, además de establecer reglas y límites razonables — con un acompañamiento constante—, y de esta manera lograr que los niños y jóvenes utilicen los beneficios de la red no solo para divertirse y entretenerse, sino también para aprender y mejorar su calidad de vida y la de todos a su alrededor.