

# RELACIONES Y TECNOFERENCIA



La confianza, la capacidad de respuesta y la comunicación constituyen la base de las relaciones humanas. Los investigadores utilizan el término "tecnoferencia" (tecnología + interferencia) para describir la manera en que la tecnología interfiere en la receptividad y las relaciones interpersonales fundamentales.

La evidencia sugiere que el uso de las pantallas puede crear problemas tanto para los adultos como para los niños.

Según las investigaciones<sup>8</sup> de la organización Zero to Three:

## El uso de la tecnología por parte de los padres les impide hablar y conectarse con sus hijos.

El uso excesivo de la tecnología por parte de los padres se asocia a interacciones de menor calidad entre padres e hijos.

## El uso de la tecnología por parte de los padres hace que los niños se comporten mal con más frecuencia para tratar de atraer su atención.

El uso intensivo de la tecnología por parte de los padres también se asocia con una mayor incidencia de comportamientos desafiantes de los hijos.

## El uso de la tecnología por parte de los padres interrumpe el tiempo con los hijos.

La mitad de los padres encuestados afirma que la tecnología interrumpe sus interacciones con sus hijos al menos tres veces al día. El 50% de los niños encuestados están de acuerdo en que sus padres usan demasiado el teléfono, y el 36% afirma que sus padres se distraen con el teléfono durante las conversaciones.

## El uso de la tecnología puede dificultarles a los padres la colaboración en la crianza de sus hijos.

Un mayor uso de la tecnología por parte de los padres se asocia con menor cooperación entre sí en cuestiones de crianza.

## Tomar conciencia sobre el uso de las pantallas fomenta los vínculos entre adultos y niños.

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



**La tecnoferencia** interfiere con interacciones importantes entre adultos y niños e influye en que los niños se sientan tristes, confundidos, frustrados y resentidos. También puede obstaculizar experiencias importantes de formación de vínculos emocionales y afectivos, lo que lleva a los niños a sentir falta de seguridad y protección.<sup>3,5,6,7</sup>



Al dorso de esta página encontrará consejos para reducir la tecnoferencia y mejorar las relaciones entre adultos y niños.

# RELACIONES Y TECNOFERENCIA

## Prácticas esenciales para reducir la tecnoferencia y reforzar vínculos

1. **Dedique tiempo diario libre de tecnología para padres e hijos.** ¡Las pequeñas dosis de atención producen grandes resultados!
2. **Guarde los dispositivos cuando no los esté utilizando.** Reduzca las distracciones e interrupciones innecesarias.
3. **Dé el ejemplo para el uso de los medios de comunicación.** Los niños aprenden mejor cuando ven a los adultos equilibrar el tiempo frente a la pantalla.

## Actividades que fomentan las buenas relaciones

**Leer un libro, jugar juegos (cucú, carreras, etc.) o armar rompecabezas con su hijo.**

Consejo: aproveche la oportunidad para variar las posturas, bien sea en el regazo, acurrucados o boca abajo y cara a cara.

**Cantar juntos y hacer gestos con las manos.**

Consejo: algunas canciones divertidas incluyen “Un elefante se balanceaba”, “Estrellita dónde estás”, “Los pollitos dicen” y “El abecedario”.



**Salir a caminar.**

Consejo: convierta la caminata en una búsqueda del tesoro y pídale al niño que encuentre cosas bonitas. También pueden contar cosas, como autos rojos, pájaros, diferentes tipos de flores, etc.

**Sentarse juntos a comer.**

Consejo: dejar que su hijo le dé de comer y darle de comer puede hacer que las comidas sean más interactivas y divertidas.

**Realizar juntos las tareas domésticas.**

Consejo: hacer juntos las tareas domésticas (limpiar, cocinar, cuidar de las mascotas, rastrillar hojas, etc.) crea lazos afectivos, da a los niños una sensación de logro y les inculca el hábito de ayudar.

## Hábitos que fomentan las buenas relaciones

**Ponerse a su nivel.** Arrodílese o levante al niño de manera que estén cara a cara.

**Cargarlo siempre que sea posible.** Los niños pequeños van mucho menos en brazos de lo que solían ir debido a los cochecitos, las hamacas para bebés, los asientos de seguridad de los automóviles, etc. Los niños aprenden a calmarse por sí mismos con el apoyo de los adultos. Necesitan padres/cuidadores amorosos para desarrollar esta capacidad.

**Mantener las rutinas.** Avísele con anticipación al niño si va a haber algún cambio. Esto ayuda a los niños pequeños a saber qué esperar y a confiar en usted.

**Narrar lo que está haciendo en la pantalla y compartir cuándo terminará.** Esto ayuda a los niños a aprender que la tecnología es una herramienta que se utiliza para fines específicos y que no se les está ignorando. Por ejemplo: "Tengo que responder a este mensaje y luego iremos a merendar".

**Guardar las pantallas cuando haya niños presentes.** Las distracciones provocadas por las pantallas pueden hacer que no perciba las señales y los deseos de interacción de su hijo. Para que el niño se sienta conectado y seguro, necesita ver su cara y reconocer que usted le responde.

