

## Regular el uso de la tecnología

●Familias y profesores suelen manifestar su preocupación por el uso desmedido de tecnología y redes sociales en niños y adolescentes. Lamentablemente, controlar su utilización no es sencillo. Aunque parezca fácil entender la necesidad de limitarla, su implementación es compleja. La única forma efectiva es a través de un compromiso transversal del Estado, la sociedad y toda la comunidad educativa, incluyendo a padres y familias, quienes también suelen ser adictos a la tecnología y ven en ella una forma fácil de mantener a los niños quietos. Si la restricción se impone de manera arbitraria, generará problemas, al igual que negar una droga a un adicto. Se debe diseñar un plan muy bien estructurado.

En este sentido, es crucial retrasar lo más posible el uso de la tecnología y fomentar la lectura en diversos contextos, como se ha evidenciado en niñas y niños expuestos a esta estrategia, quienes muestran un mayor gusto por los libros. Esto facilita posteriormente asumir la tecnología como un medio y no como un fin.

Si no se logró retrasar el uso tecnológico, la transición debe ser gradual y sistemática, como un programa de tratamiento de adicciones, con metas específicas y claras, avanzando paso a paso.

Para fomentar la lectura, se puede comenzar ofreciéndola en dispositivos tecnológicos bajo supervisión, y luego pasar a los libros. Reitero que debe existir un compromiso trans-

versal para que esta estrategia sirva. Aunque algunos puedan pensar que es mejor exigir un cambio inmediato, eso realmente no funciona.

*Dr. Emilio Sagredo Lillo*  
*Universidad San Sebastián*