

## Lección No 11: ¿Qué hacer con mi hija y la TECNOLOGÍA?

Es un hecho innegable que las nuevas tecnologías son un distintivo de la actual época y han llegado a convertirse en herramientas esenciales de la vida laboral, social, académica y en el entretenimiento. Las herramientas tecnológicas han abierto innumerables canales informativos y comunicativos, de tal manera que las nuevas generaciones tienen a su alcance infinitas e instantáneas fuentes de información sobre cualquier tema, en los diversos ámbitos del conocimiento.

Si bien la tecnología ofrece muchas ventajas y aspectos positivos para los jóvenes, no está exenta de riesgos y posibles situaciones de peligro que los padres deben conocer y prevenir. Entre los aspectos positivos de la tecnología está la gran cantidad de información disponible para que las niñas investiguen, lo que abre nuevas posibilidades de profundización y aprendizaje, así como la oportunidad de superar dificultades en cualquier aspecto de su desarrollo en las diferentes áreas de estudio o de sus habilidades o talentos.

Por otro lado existen muchos riesgos o peligros en el uso de la tecnología, entre los cuales se encuentra el de acceder a información que no pueden procesar adecuadamente de acuerdo a su edad y desarrollo cognitivo, el dedicar excesivo tiempo al internet en actividades sociales o de entretenimiento, lo que les perjudica en sus responsabilidades académicas y por lo tanto en el desempeño escolar. Se considera adicción a las tecnologías cuando la joven deja de realizar otras actividades que antes disfrutaba por estar pegada de los objetos tecnológicos, cambia su estado de ánimo y se vuelve huraña e introvertida, reacciona con violencia cuando se le trata de restringir el uso de la tecnología o se niega a participar en actividades familiares que le alejen de la tecnología.

En ocasiones las niñas intentan escapar de la soledad en que muchas de ellas viven por las ocupaciones de los padres o por la dificultad para hacer amigos en su escuela o el barrio, por medio de la internet pues las jovencitas muchas veces sienten que pueden conversar con personas de cualquier lugar, y crean la ilusión de contar con “amistades” con las que compartir sus sentimientos e ideas y éstas pueden inducirles a actividades peligrosas o dañinas como el irrespeto a su propio cuerpo y su dignidad, la exposición a la pornografía en sus diversos matices, y hasta prácticas de ocultismo o esoterismo entre otras.

La gran pregunta que los padres se hacen es cómo prevenir y evitar que mis hijas caigan en este tipo de riesgos y peligros? He aquí algunas sugerencias que pueden ser eficaces en cuanto al manejo de la tecnología:

-Instruya a su hija sobre la importancia de proteger su privacidad e intimidad y la de la familia, el no proporcionar datos personales suyos o de personas cercanas, a nadie en internet y salir inmediatamente de foros, Chats o páginas donde se sienta incómoda o alguien intente vulnerar su dignidad y tranquilidad. Recordarle que **son ellas las que controlan la situación** y que con un solo clic, pueden finalizar una conversación desagradable o insinuante, aunque sea con un amigo de sus amigos.

-Acostumbre realizar actividades familiares donde naveguen juntos en el internet.

-Ubique el computador en una zona común o familiar, evite que la joven utilice la tecnología en privado. Procure que siempre haya un adulto en casa mientras su hija utiliza la tecnología.

-Establecer reglas claras sobre el uso del internet, como el momento y tiempo de utilización. Sea consistente en hacer cumplir estas normas. Evite que la niña alterne la realización de tareas o trabajos con el uso de los chats, ellas reconocen que es lo que más les perjudica en la calidad de las tareas y del estudio.

-En internet se encuentra abundante información con orientaciones y estrategias para los padres de familia, así como videos preventivos que puede analizar con su hija. Además, existen software para controlar los contenidos a los que se pueden acceder por internet como son: **NetNanny**, que controla el acceso a la pornografía, el **SurfControl** que controla los contenidos tanto de correos como de webs sin violar la privacidad, y muchos otros software de control.

Además se dispone de variados test en la web para calcular la adicción a internet en cuyo caso se debe solicitar ayuda profesional.

Les invito a comunicarse a través del correo [escuelapadresesmauxi@gmail.com](mailto:escuelapadresesmauxi@gmail.com), donde podrán expresar sus comentarios, inquietudes o preguntas sobre sus hijas. Hasta pronto.

***Teresa Fontalvo***  
***Psico-orientadora***

