

**CÓMO TENER UNA BUENA RELACIÓN FAMILIAR SIN QUE  
LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS SE INTERPONGAN**  
**Revista Generación Anáhuac, abril 2019.**

**Marco Antonio Rigo Lemini**  
**Facultad de Educación**

Imagine usted, amable lector, la siguiente situación: una comida familiar sabatina, a la que concurren padre, madre y dos hijos adolescentes, dentro de su propia vivienda de clase media ubicada en la ciudad de México. La señora de la casa, deseosa de entablar conversación con su esposo e hijos, pregunta por las incidencias personales vividas durante la semana. Para sorpresa suya nadie contesta, recibiendo solamente como respuesta la aparente indiferencia de quienes compartirán con ella los alimentos esa tarde: sus seres más queridos, seducidos los tres por las pantallas luminosas de sus teléfonos inteligentes. Pero no se trata de un evento aislado: fastidioso como es, probablemente se repita varias veces durante la misma comida, provocando que la mortificación materna vaya creciendo hasta que levantar la voz resulte inevitable.

De hecho, episodios que guardan similitud con el anterior suelen ocurrir en la dinámica habitual que se vive en ese hogar tanto a la hora de sentarse a la mesa como en otros momentos que se desearían para la convivencia de la familia, ocasionando a menudo roces y molestias entre sus miembros. Por ejemplo, durante esas largas tardes en que los hijos prefieren aislarse dentro de sus recámaras para vivir en el teclado, para sumergirse en el mundo virtual, mientras los padres se preguntan pesarosos en qué momento se reabrirán las vías de comunicación con ellos.

Lo verdaderamente preocupante es que esta problemática parece manifestarse cada vez con mayor frecuencia en los entornos familiares mexicanos, aunque sabemos que de ninguna manera se circunscribe únicamente al ámbito nacional. Diversos estudios muestran de manera contundente la gravedad de su extensión y de sus consecuencias, cómo se ha ido propagando a la manera de una plaga perniciosa para la comunicación y la armonía familiar, comprometiendo la calidad y la profundidad de las relaciones entre padres e hijos, entre hermanos e incluso al interior de la pareja conyugal.

El advenimiento de las nuevas tecnologías para la información y la comunicación, para la expresión y el entretenimiento, para el aprendizaje y la enseñanza, ha abierto todo tipo de posibilidades, algunas de ellas francamente muy

ventajosas y esperanzadoras. Por ejemplo, el empleo de las modernas aplicaciones para la vinculación interpersonal distante y en tiempo real, multimedia y con alta fidelidad, inimaginable hasta hace poco tiempo. No hace falta consignar en este lugar sus ventajas, porque prácticamente todos los días podemos constatarlas.

Pero simultáneamente esta avalancha tecnológica, con todos los cambios culturales y las transformaciones sociales que comporta, ha traído consigo riesgos, abusos y adicciones que, por razón natural, se hacen sentir con especial fuerza dentro del hogar. Compartamos un botón de muestra, que explica en buena medida la lamentable situación que relatamos al inicio de este texto: cuando hijos o padres pierden interés en los asuntos familiares, en la vida social, en la convivencia con la naturaleza o con los amigos, por su afición a los dispositivos y a las actividades en línea. Cuando sustituyen o abandonan los árboles y el deporte, las salidas en grupo o los juegos de mesa con hermanos, primos, tíos y abuelos, las relaciones cercanas y presenciales, la actividad física y la realidad no electrónica, por la realidad alterna del teclado, los botones y las pantallas.

¡Puede decirse tanto sobre este tema! Sobre la complejidad de las relaciones humanas y familiares desde siempre, pero especialmente ahora -con o sin medios de por medio-, sobre las dificultades que implica la caracterización de un abuso o de una adicción, sobre los enormes desafíos que comporta la abrumadora exposición informativa que vivimos hoy en día. A falta de espacio y para concluir, sin ánimo de simplificar, nos conformaremos con proporcionar a los padres de familia algunas sugerencias para prevenir o afrontar situaciones conflictivas en casa como las que motivan el presente artículo:

**1. Primero lo primero.** Si usted detecta que existen problemas de comunicación o de relación con su pareja o con alguno de sus hijos, intente discernir en qué medida contribuye a esta problemática el abuso en el empleo de recursos tecnológicos como celulares, tabletas electrónicas, computadoras e incluso equipos de televisión, ¡cuya oferta es hoy en día tan sugerente! Muchos de los conflictos interpersonales, dentro y fuera de la familia, poco o nada tienen que ver con la presencia tecnológica, aunque esta contribuya eventualmente a su agravamiento al constituirse en una suerte de válvula de escape o mecanismo de evasión.

**2. Los padres han de modelar.** Está en ellos predicar con el ejemplo, haciendo un uso moderado y razonable, prudente y responsable, de las nuevas tecnologías tanto

dentro como fuera del hogar. En este orden de ideas conviene recordar que, en la medida de lo posible, ha de evitarse trasladar la oficina o el trabajo a casa, donde también podemos ser sujetos a crítica por vivir permanentemente conectados.

**3. Toma de conciencia compartida.** Las normas y las prescripciones que se comunican a hijos y menores de edad, a cualquier educando, son mejor comprendidas y se asumen con mayor convicción, cuando se justifican por su vínculo con valores relevantes. Trate de sensibilizar a sus hijos acerca de las inconveniencias que acarrea el uso excesivo de los dispositivos tecnológicos, e incluso concientícelos sobre la conflictividad personal, familiar, social y escolar que se asocia con las ciberadicciones. Hábleles, por ejemplo, en torno al moderno fenómeno de la procrastinación, en que las personas difieren la realización de tareas importantes para navegar toda la tarde por internet.

**4. Establezca pautas y hábitos.** De la manera más dialogante posible, acuerde con sus hijos horarios para los días lectivos y para los fines de semana, para las épocas escolares y de vacaciones, en que les resulte permitido acceder a internet, visitar alguna de sus redes sociales, videojugar o ver televisión, una vez cumplidas sus obligaciones. Y de preferencia: ¡que el acceso no sea durante el desayuno, comida o cena en casa, durante las charlas o reuniones familiares!

**5. No estigmatice ni asuma una excesiva severidad.** Existen razones para creer que el castigo reiterado por el incumplimiento de las normas establecidas en casa, o las respuestas viscerales y explosivas de los padres frente a este incumplimiento, solo conducen a profundizar el problema antes que a su solución definitiva. Tome aire, cuente hasta diez e intente ser firme y asertivo, consecuente con lo establecido pero sin humillar o lastimar a quien más quiere. Exprese su cariño, platique, demuestre con hechos lo mucho que le importa. El que escribe también es padre y se encuentra conciente de lo difícil que todo esto resulta, sobre todo con los hijos adolescentes, pero no por ello renuncia a intentarlo.