LAURA CUESTA

LAGUNDU EGIN BEHAR DA, EZ DEBEKATU

Pantailen erabileran, adingabeak zelan hezi

EDUCAIDEA rekin lankidetzan



TEKNOLOGIA ETA SARE SOZIALAK

ESKUTIK

begoñazpi ikastola



KAIXO!

Pantailak, haurren eta nerabeen eguneroko bizitzaren parte diranez, honeen erabilerak familia asko kezkatzen dauz. Baina debekatu ala hezi egin behar da?

Gai honi buruz, Camilo José Cela Unibertsitateko Komunikazio Digitaleko irakaslea, Crecer con pantallas y Conectados liburuaren egilea eta Madrilgo Udalean adikzioen prebentzioan hamar urtetan baino gehiagotan irakasle izan dan Laura Cuestarekin hitz egin dogu.

PANTAILAK ETA FAMILIAK: DEBEKATU BEHARREAN, LAGUNDU

Laurak ez dau osasun-profilik: adikzioetan adituak diran medikuekin eta psikologo klinikoekin lan egiteaz gain, eduki prebentiboak zein digitalak sortzeaz arduratzen da. Esperientzia horrek, kanpotik ikusita kontraesankorra izan daiteken ideia defendatzera eroan dau, hau da, adikzioak prebenitzera baina aldi berean pantailak debekatzeko ez eskatzera.

PANTAILAK EZ DIRA DROGAK

Azaltzen dauanez, substantzien kontsumoarekin edo ausazko jokoarekin, esku-hartze klinikoak erabateko abstinentzia eskatuko dau: ezin izango da neurrizko erabilerarik egin. Teknologiarekin, aldi baterako etenaldia egon badaiteke be, helburua erabilera arautua ikastea izango da gazteek teknologia barik ezin izango dira bizi eta. Horregaitik, eskuko telefonoa kokaina bezalakoa dala dinoen konparazioak baztertu egingo dauz: "Ez dira bardinak eta ez dira bardin landu behar". Barriro dino, teknologiarekin modu osasuntsu eta orekatuan bizitzen irakastea izango da helburua.

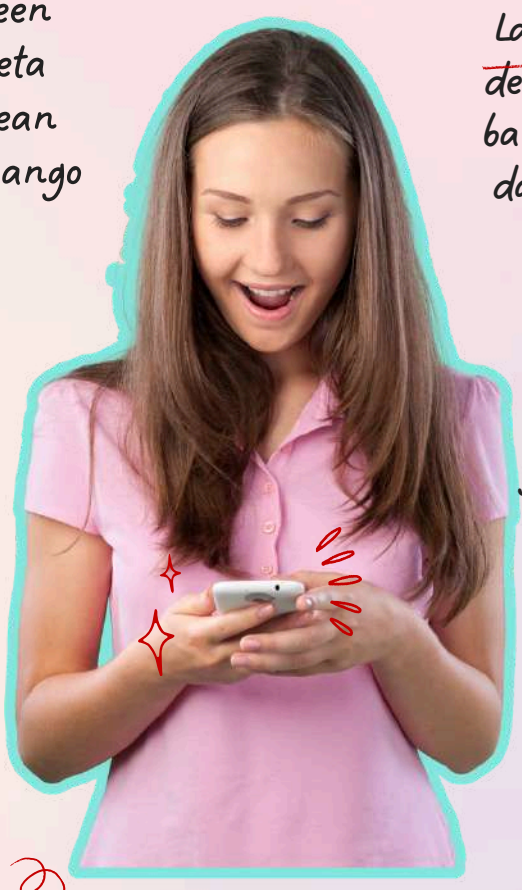




5 ideia laguntzeko

Badakigu, teknologiak ume eta nerabeen orainean eta etorkizunean eragina izango dauana.

Laguntzea debekatzea baino hobea da, jakina.



Dana dala, eskuko telefonoa ondo erabiltzea eta erabiltzen jakitea ez da kontu bera.

Horregaitik izango da gela ikasteko lekurik seguruena.

Gogoratu: Heztea guztion zeregina da.

NATIBO DIGITALAREN MITOA

2001ean Marc Prenskyk zabaldu eban "natibo digitala" terminoa ondorengo ikerketak indargabetu egin dau. Lauraren ustez, batzuetan inguru digitalean heztea zer dan onartzea kostatu egiten danez, bizirik jarraitzen dau. Gure seme-alabek teknologiaz guk baino gehiago dakiela uste badogu, badirudi ez deutsegula zertan lagundu.

Dana dala, adin txikietan ikusten dana, trebetasuna da. Hauxe adierazi dau: "Abilezia eta trebetasun hori ezin da inoiz jakintzarekin nahastu eta askoz gitxiago autokontrolarekin eta erantzukizunarekin". Gainera, diskurtso hau enpresa teknologiko handiei komeni jake, adingabeek euren plataformak ume-umetatik erabiltzeko interesa dabe eta.

2017an Kirschnerrek eta De Bruyckerek eginiko berrikuspenak ondorio bera atera dau: teknologiaz inguratuta hazteak ez zaitu aditu bihurtuko.

TEKNOLOGIA ONDO ERABILTZEA EZ DA JAKINTZA EZTA AUTOKONTROLA BE.

ADINGABEAK BABESTU EGITEN DIRAN ARREN, PARTE HARTZEKO SUBJETUAK BE BADIRA.

Laurak sarrerako atea ixtera mugatzen diran legeak eta oreka bilatzen dabenak bereizten dauz. Australian, 2025etik aurrera 16 urte baino gitxiagokoek ezin dabenez sare handietan konturik izan, nerabe askok bere adinerako espero zana egin dabe. Hots, araua hautsi, nortasuna faltsutu edota familientzako hain ezagunak ez diran eta gainbegiratzea gatxagoak diran plataformak erabili.

Horregaitik baloratzen dau 2026ko irailean aurkeztutako EU KIDS Act Europako proposamenaren ikuspegia: gitxiengo adinak etapaka finkatuko dauz, "ez baita gauza bera izango 8, 13 edo 15 urteko adingabea" eta pisu guztia ez da familiengan eroriko baizik eta plataformetan, honeek eskaintzen dabezan zerbitzuak, diseinutik hasita, seguruak dirala erakutsi beharko dabe. Proposamena, oraindik, Europako Parlamentuan eta Kontseiluan onartu behar da. Espainian, hauteskundeak aurreratu ziranean, ingurune digitaletan adingabeak babesteko legea bertan behera geratu zan.



GAILUA EZ DA LIBURU DIGITALIZATUA

Familia askok eskaera bera egiten deutse Ikastolari: “Ez dogu Ikastolan pantailarik nahi”. Lauraren ustez, gakoa gailua, iPada zein Chromebooka izan, eta honen erabilera bereiztean datza. One-to-one planak ez dau esan nahi pantaila baten aurrean zortzi ordu emotea: ikastola hibridoa da eta liburuak, libretak zein fitxak oraindik hortxe dagoz.



Liburua bera paperetik pantailara pasatzeak ez dau ezer ekarriko: “hori ez da barrikuntza izango”. Zentzua kontzeptu abstraktuak, laborategi birtualak, robotika, programazioa edota pentsamendu konputazionala ulertzen lagunduko daben tresnetan datza.

Gainera, Haur Hezkuntzan hasi eta Batxilergora heldu arte, konpetentzia digitala, zeharka bada be, curriculumaren parte da.





ADIBIDEA ETXEAN

ONGIZATE DIGITALA, FAMILIA KONTUA DA

Sarritan nerabeek eurek hauxe adierazten dabe: “guri eskuko telefonoa iztea eskatzen jaku eta helduek mahaian dagozala ateratzen dabe”. UNICEF Espainiaren 2025eko txostenak kuantifikatu egiten dau: %23,7k dino familia-otorduetan gurasoek eskuko telefonoa erabiltzen dabela eta eskuko telefonoarekin lo ez egiteak zein eredua izateak, erdira murriztu daikela erabilera desegokia.

Horregaitik, Laurak familientzako arauak proposatzen dauz: mahaian, jatetxean zein etxean, gailurik ez. Pantailarik gabeko denbora partekatu eta eskuko telefonoa ohera eroatea pentsatu bez.

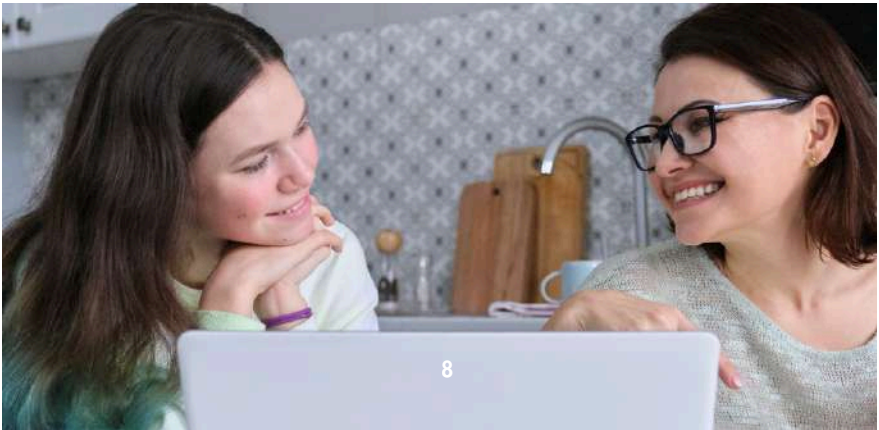
“SEME-ALABEN LEHEN ERREFERENTEAK IZAN BEHAR DOGU, TEKNOLOGIA ERABILIZ EDO ERABILI BARIK”

FAMILIENTZAKO HIRU GAKO

Alkarrizketa amaitzeko, Laurak inguru digitalean adingabeei laguntzeko, hiru gako emongo deuskuz:

1. Familia guztiarentzako arauak ezartzea: Erabilerari mugak jartzea eta teknologia bako tokiak izatea (baita helduentzat be).
2. Itundutako familia-kontratua egitea. "Gauza bat alkarrizketa izanez, hitz eginez, adostuta eta hitzartuta egiten danean, askoz hobeto egin eta erabiliko da". Arauak, autonomia izan ahala, malgutu egingo dira.
3. Gelan konfiantza izatea. Teknologiaren erabilera egokia zein dan ikasteko lekurik seguruena izango da, bertan landuko dogu, besteak beste, gaitasun digitala, pentsamendu kritikoa, zibersegurtasuna eta herritartasun digitala.

Gogoratu, arriskurik handienak, Ikastetxetik kanpoko jolas-erabileran izango dirala. Beraz, laguntza hori emon ezin daben familientako ikasleei, eskolak bermatu beharko deutse hori.





Teknologiagaz modu osasuntsuan, orekatuan eta osasungarrian bizitzen irakatsi behar deutsegu.

ITURRIAK

- EDUCAIDEAgaz lankidetzan, Eskutik programarako, Komunikazio Digitaleko irakasle eta adikzioen prebentzioan aditua dan Laura Cuestari egindako alkarrizketan oinarritutako lanketa.

- UNICEF Espainia, Europako Batzordea, Kirschner eta De Bruyckere (2017) (sakontzeko, iradokitako erreferentziak irakurri eta begiratu).





Camilo José Cela Unibertsitateko Komunikazio Digitaleko irakasle eta Crecer con pantallas eta Conectados lanen egile dan Laura Cuestari espazio hau Begoñazpi Ikastolagaz partekatzeko erakutsi dauan prestasunagaitik eskerrak emon gura deutsoguz.

Eskutik programarako alkarrizketan, haur eta nerabeei teknologiaren modu osasuntsu, orekatu eta seguruan bizi daitezan laguntzeko, gogoeta baliotsuak itzi deuskuz.

Erredakzioa: Zaira Vicente - Educaideako zuzendaria

ESKERRIK ASKO!

Lankidetzan EDUCAIDEA

begoñazpi ikastola

ERREFERENTZIAK

Haurtzaroa eta Ongizate Digitala

UNICEF España, USC, CCII y Red.es (2025) – Infancia, adolescencia y bienestar digital https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/actividades/Documents/2025/111125-Informe-InfanciaDigital-Alumnado.pdf

Natibo Digitalak

Kirschner, P. A. y De Bruyckere, P. (2017) – The myths of the digital native and the multitasker. Teaching and Teacher Education, 67 https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.06.001

Erregulazioa

Comisión Europea – La EU KIDS Act restringirá el acceso de los menores a las redes sociales (17/09/2026) https://spain.representation.ec.europa.eu/noticias-eventos/noticias-0/la-eu-kids-act-restringira-el-acceso-de-los-menores-las-plataformas-de-redes-sociales-en-la-ue-2026-09-17_es

EFE – El Constitucional francés censura la prohibición de redes sociales a menores de 15 años (14/08/2026) https://www.infobae.com/america/agencias/2026/08/14/el-constitucional-frances-censura-la-prohibicion-de-redes-sociales-a-menores-de-15-anos/

ABC News – Australia's social media ban for kids under 16 goes into effect (10/12/2025) https://abc7news.com/post/australias-social-media-ban-kids-16-goes-effect/18269742/

Hezkuntza-eredu barriak

UCEMA – Hacia el cambio: overtake (Alberto Taquini) https://ucema.edu.ar/evento/hacia-el-cambio-overtake

CBS News – Andreessen Horowitz launches AI school as college alternative https://www.cbsnews.com/news/andreessen-horowitz-ai-school-college-alternative/

FOX 7 Austin – Alpha School uses AI to teach students academics for just two hours a day https://www.fox7austin.com/news/alpha-school-two-hour-learning-ai-tutor-austin-texas

Sakontzeko

Laura Cuesta – Crecer con pantallas

Laura Cuesta – Conectados