

# Consigli su come usare le tecnologie durante la pandemia

Un periodo come questo, in cui si trascorre molto più tempo in casa, collegati a internet per varie necessità, dalla scuola a distanza allo smart working, può essere un'occasione preziosa per riscoprire un uso diverso, più sano, delle tecnologie digitali.

26/08/2021

In questi giorni la Rete ci sta facendo vedere il suo volto migliore, di strumento nato per connettere i lontani e far sperimentare una condivisione profonda, sia pure virtuale. Papa Francesco lo ricordava nel messaggio del 2014 per la Giornata delle Comunicazioni: “Internet - sottolineava il Pontefice - può offrire maggiori possibilità di incontro e di solidarietà tra tutti, e questa è cosa buona”.<sup>[1]</sup> Il Papa in quello stesso messaggio si riferiva a Internet come a “un dono di Dio”, riprendendo una definizione dell’intellettuale dissidente cinese Lu Xiaobo che aveva descritto così la Rete in un suo articolo sul Times del 2009.

Oggi tutto ciò è immediatamente chiaro, lo vediamo all’opera, non abbiamo bisogno di grandi spiegazioni sull’uso consapevole del web per capirlo. Può forse essere utile però qualche consiglio su come

sfruttare al meglio questo periodo di più intensa convivenza all'interno delle famiglie e di uso prolungato dei dispositivi tecnologici.

È vero che la connessione quasi continua alla Rete è ormai la norma, ma ricordiamoci che Internet è un bene comune cui tutti dovrebbero poter attingere, specialmente in questo tempo di crisi. La possibilità di collegarsi è una risorsa ampia, ma finita. Le connessioni richiedono un'infrastruttura materiale di cavi e di connessioni via satellite che può saturarsi, come ogni altra.

Ricordiamoci perciò di usare di questo prezioso bene con sobrietà, evitando ad esempio di condividere contenuti inutili.

Pensiamo che se rinunciamo a condividere quel video (un contenuto “pesante”, che occupa più spazio nei canali di collegamento e tende quindi a sovraccaricarli), potremmo magari

consentire più facilmente a un altro ragazzo di collegarsi con la sua insegnante o di vedere una lezione registrata.

L'invito a “pensare prima di condividere”, che è valido sempre, lo è a maggior ragione in questo periodo. È necessario farsi qualche domanda in più soprattutto sul valore e sulla credibilità di quello che si sta per diffondere. Se è sempre in agguato il rischio di condividere inconsapevolmente notizie false, in questi tempi di paura collettiva la posta in gioco è ancora più alta. Come ricordava papa Francesco nel discorso alle Comunicazioni Sociali del 2018 “nessuna disinformazione è innocua; anzi, fidarsi di ciò che è falso, produce conseguenze nefaste. Anche una distorsione della verità in apparenza lieve può avere effetti pericolosi”<sup>[2]</sup>. Ecco un'altra lezione importante da imparare e trasmettere in famiglia. Sentirsi

responsabili di quello che decidiamo di pubblicare sui social media. Se non possiamo fare le opportune verifiche, rinunciamo semplicemente a condividere.

Abituiamoci poi a privilegiare i messaggi positivi, che infondono speranza. Cominciamo a farlo in questo periodo particolare, in cui la speranza è una merce preziosa e rara, e sarà più facile acquisire un “uno stile comunicativo aperto e creativo – come suggerisce papa Francesco - che non sia mai disposto a concedere al male un ruolo da protagonista, ma cerchi di mettere in luce le possibili soluzioni, ispirando un approccio propositivo e responsabile nelle persone a cui si comunica la notizia”<sup>[3]</sup>.

Un altro modo per imparare un uso più sano dei media è valorizzare il ruolo insostituibile che rivestono oggi nel mantenere i contatti con chi

è lontano. Un ragazzo che sperimenta in prima persona quanto una sua videochiamata può rasserenare un nonno o una nonna soli in casa capisce immediatamente il valore profondo della comunicazione e il proprio personale contributo a tutto ciò. Si tratta di esperienze che certamente resteranno nella memoria nostra e dei nostri figli, a ricordarci che oltre allo svago e alla condivisione spesso disimpegnata sui social media può essere ben altro il senso della comunicazione online. I media tecnologici – ricorda ancora papa Francesco - possono *favorire* (la vera comunicazione) se aiutano a raccontare e condividere, a restare in contatto con i lontani, a ringraziare e chiedere perdono, a rendere sempre di nuovo possibile l'incontro”<sup>[4]</sup>.

Il maggior tempo disponibile da dedicare all'uso degli strumenti e all'intrattenimento c'invita a

dedicare più tempo alla scelta di app, videogiochi, programmi tv.

Condividere l'uso degli strumenti (ad esempio lo smartphone con i figli più piccoli) partecipare ai videogames cui si dedicano i figli di varie età, scegliere con maggiore attenzione serie e programmi televisivi da guardare insieme: sono tutti modi per favorire un uso più sano della tecnologia e instaurare un dialogo con i propri figli, che con ogni probabilità continuerà anche dopo l'emergenza.

Potrebbe essere utile anche cominciare a creare un piano di famiglia per l'uso della tecnologia, in cui tutti, anche i più piccoli, possano avere voce in capitolo. Poche semplici regole, condivise. E sì, anche in questi tempi iperconnessi prevediamo dei momenti in cui staccare, e guardarci negli occhi. Sia pure a un metro di distanza.

# **Stefania Garassini**

---

[1] Messaggio del Santo Padre per la 48esima Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali,  
“Comunicazione al servizio di un’autentica cultura dell’incontro”

[2] Messaggio del Santo Padre per la 48esima Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali, “La verità vi farà liberi (Gv 8,32) . Fake news e giornalismo di pace”

[3] Messaggio del Santo Padre per la 51esima Giornata Mondiale delle Comunicazioni Sociali, “Non temere, perché io sono con te» (Is 43,5).  
Comunicare speranza e fiducia nel nostro tempoIs 43,5). Comunicare speranza e fiducia nel nostro tempo”

[4] Messaggio del Santo Padre per la 51esima Giornata Mondiale delle

# Comunicazioni Sociali, “Comunicare la famiglia: ambiente privilegiato dell'incontro nella gratuità dell'amore”

---

pdf | documento generato automaticamente da <https://opusdei.org/it/article/consigli-su-como-usare-le-tecnologie-durante-la-quarantena/> (01/02/2026)