

Ser madre o padre hoy significa negociar a diario con un universo de pantallas que pide entrada en cada minuto libre. Tablets en el turismo, juegos para videoconsolas después de clase, móviles en la mesa. Claro que hay beneficios, y no solo para entretener: un buen vídeo puede educar geometría, una app puede respaldar la lectura, una video llamada acerca a los abuelos. El reto no es satanizar, sino más bien poner marco, criterio y presencia. Instruir, no solo supervisar.

He trabajado con familias a lo largo de más de una década, y también he criado con pantallas en casa. He visto de cerca lo que marcha, y lo que se resquebraja al primer enfado. Este texto no es una lista de prohibiciones ni una oda tecnófoba, sino un conjunto de consejos para ser buenos progenitores en una temporada hiperconectada, con trucos para enseñar a los hijos que se sostienen en el día a día, incluso cuando vuelves tarde del trabajo y las energías no sobran.

## **La conversación que importa no es sobre pantallas, es sobre hábitos**

Las pantallas se vuelven inconveniente cuando <https://somospapis.com/> colonizan el tiempo de lo esencial: sueño, movimiento, convivencia, estudio, juego libre. El objetivo es proteger esos pilares. Un pequeño que duerme 9 a once horas conforme su edad, sale al parque, habla en la mesa y cumple con sus tareas, va a tener menos peligro de caer en el uso apremiante. Ese enfoque cambia el interrogante. En vez de “cuántos minutos”, resulta conveniente consultar “qué está quedando afuera”.

En varias familias que acompaño, hemos logrado mejoras notables solo reorganizando rutinas: cena 30 minutos ya antes, dientes, cuento y luz apagada a una hora estable. Se mantuvieron algunos videojuegos, mas movidos para el fin de semana en la tarde. Sin sermones, el humor en casa subió y los roces bajaron. No es magia, es arquitectura de hábitos.

## **Límites que funcionan cuando hay cansancio y prisa**

Los límites sólidos son simples, perceptibles y repetibles. La gramática del límite importa: regla corta, motivo claro, consecuencia congruente. En vez de “nada de tablet”, mejor “tablet solo tras tareas y hasta las 19:30”. El cerebro infantil agradece la previsibilidad. Y los adultos, asimismo.

Pro-tip de campo: las reglas se escriben y se pegan. Suena escolar, pero evita discusiones eternas. En casa, nuestras “Reglas de pantallas” fueron tres líneas impresas y plastificadas en la nevera. Cuando mi hijo procuraba negociar, señalaba el papel, no subía la voz. Despersonaliza y ahorra energía.

Para sostener el límite en días difíciles, prepara la opción alternativa ya antes del “no”. Si cortaré el juego para videoconsolas a las 19:30, enciendo la radio 5 minutos ya antes, dejo el rompecabezas abierto en la mesa o propongo la receta de galletas. La transición ocupa el sitio que dejará el dispositivo. Si lo cortas a seco, sin nada que lo sustituya, la fricción se eleva. Muchas rabietas son una mezcla de frustración y vacío.

## **Edad y criterio: no todo vale para todos**

No es exactamente lo mismo un preescolar que un adolescente. Los criterios deben madurar con ellos.

En etapa preescolar, la pantalla es un convidado eventual. Programas cortos, preferentemente co-visionados, con pausa para comentar. A esta edad, la calidad pesa más que la cantidad. Evita estímulos frenéticos, sobre todo ya antes de dormir. Con frecuencia, 20 a treinta minutos al día, no todos los días, ya es bastante.

Con escolares, aparecen los juegos y las plataformas. Aquí sí es conveniente acordar franjas horarias y dejar fuera las pantallas del dormitorio. La puerta cerrada con un brillo azul adentro es casi una convidación a trasnochar. Muchos padres me han contado que solo con sacar el móvil del cuarto “misteriosamente” mejoraron las mañanas.

En la secundaria, el móvil propio acostumbra a entrar en escena. El foco entonces no es solo el tiempo, sino más bien el uso: redes, privacidad, exposición a riesgos. Es el momento de adiestrar juicio, no solo obediencia. Lectura conjunta de acuerdos de uso, revisión de ajustes de privacidad, conversación sobre pornografía y desinformación. Incómodo, sí, mas preciso. Si no lo haces tú, lo hará TikTok con su propio guion.

## **Cuando el problema ya se desbordó**

A veces llegamos tarde. Te percatas de que tu hijo estalla ante cualquier límite, falla en clase por sueño, o pasa horas encerrado jugando en línea. No sirve la culpabilización ni los castigos radicales de cuajo. He visto a familias retirar el router “hasta nuevo aviso” y desatar guerras agotadoras.

La salida más eficiente suele ser gradual y planeada. Primera semana, reducir 20 a treinta por ciento del tiempo total. Segunda semana, mantener ese nuevo techo y desplazar una parte del uso a espacios comunes. Tercera semana, introducir actividades sustitutivas con soporte adulto: deporte, talleres, club de ajedrez, salida a la biblioteca. En paralelo, reforzar el sueño y el alimento real. No parece relacionado, mas lo es: con sueño y glucosa estables, baja la impulsividad y sube el autocontrol.

Si hay señales de alarma serias, como aislamiento social marcado, caída áspera en notas, irritabilidad extrema o síntomas físicos por privación de sueño, consulta. Psicología, pediatría, orientación escolar. La red de apoyo existe para eso, no solo cuando ya se rompió todo.

## **Contenido antes que cronómetro**

No todo minuto de pantalla es igual. Un corto de ciencia bien explicado no compite en impacto con un feed infinito de vídeos de desafíos. Cuando valoramos contenido, hay tres preguntas guía: ¿qué aprende, qué siente y qué se lleva al mundo fuera de la pantalla?

Las apps que solicitan crear, no solo consumir, son aliadas. Edición de audio, dibujo, programación por bloques, stop motion con el móvil. En un taller de verano con chicos de diez a 12 años, emplear una app gratuita de animación para contar historias convirtió 90 minutos de “pantalla” en colaboración, guion y risas. Los padres se sorprendieron: vieron pantallas, mas vieron trabajo fino de lenguaje y paciencia.

También conviene mirar el modelo de negocio tras el contenido. Si el juego vive de microtransacciones y cajas de botín, la mecánica está pensada para que el niño se quede y adquiera. No es casual que cueste cortar. Al advertir esas dinámicas, bajan los reproches personales y sube la capacidad de cambiar el entorno.

## **La regla dorada: co-presencia y conversación**

Compartir pantalla con tus hijos es más poderoso que cualquier filtro parental. No siempre y en toda circunstancia, no todo el tiempo, mas lo suficiente para entender el territorio. Siéntate a jugar una partida, mira tres videos con ellos, pregunta qué les agrada del creador que prosiguen. Eso abre puertas para charlar de estereotipos, trampas retóricas, publicidad camuflada.

Recuerdo a una madre que detestaba el juego preferido de su hijo. Lo prometió probar diez minutos. Descubrió que el chico lideraba equipos y negociaba estrategias. No por eso dejó la consola sin límites, pero pasó del

“quitas eso ya” a “enseñame de qué manera haces para coordinar al equipo, y lo jugamos juntos el sábado”. La coalición apareció donde ya antes había solo disputa.

## Herramientas tecnológicas: útiles, no milagrosas

Los controles parentales ayudan, sobre todo al inicio o con pequeños pequeños. Configurar límites de tiempo por app, bloquear descargas sin permiso, activar filtros de contenido sensible. Útiles, pero no suficientes. Con adolescentes, los bloqueos rígidos acostumbran a producir inventiva para saltarlos. Quien quiere acceder, lo va a hacer. Mejor conjuntar herramienta técnica con acuerdo explícito y consecuencias pactadas.

Un detalle práctico: pon claves de acceso que solo los adultos conozcan y desactiva las compras dentro de aplicaciones. Semeja obvio, pero todos los años escucho historias de cargos inopinados por “skins” o monedas virtuales. Eludes peleas y conversaciones amargas.

## La comida y el sueño no negocian con pantallas

Si tienes energía para pelear por dos batallas, elige estas. Comer mirando una pantalla reduce la charla familiar y altera las señales de saciedad. Además, fortalece la asociación tedio - pantalla - comida. El comedor es territorio de ojos a la altura. Y antes de dormir, las pantallas de luz azul empujan el reloj interno hacia más tarde. Si bien haya filtros nocturnos, la activación cognitiva de un juego para videoconsolas o una serie intensa no ayuda a la melatonina. La regla de oro que más resiste el paso del tiempo: sin pantallas en la mesa, sin pantallas una hora antes de dormir.

Si cuesta, ofrece transiciones: lectura en voz alta, música suave, juego de cartas simple. Lo esencial no es solo eliminar, sino construir un ritual deseable.

## Alternativas que sí se usan

Ofrecer alternativas no o sea “ve a jugar afuera” y cruzar los dedos. La alternativa eficaz es específica, alcanzable y atrayente. Un cajón con materiales de manualidades a la vista, no en el altillo. Una pelota inflada y una cuerda en la entrada, no en el fondo del armario. Libros perceptibles y del nivel que pueden leer sin frustración. Si el objeto requiere tu presencia, mejor aún: cocina fácil, huerto en macetas, arreglar algo de la casa. La participación adulta legitima el plan.

Una familia que asesoro creó “la hora del proyecto” los miércoles: media hora para avanzar en algo manual con los niños. Unas semanas edificaron una casa para pájaros, otra vez cosieron una bolsa de lona. Ese día, la tablet quedó olvidada sin prohibición expresa. El proyecto era más interesante.

## Cuando el trabajo demanda pantallas

Muchos progenitores trabajan en remoto. Las pantallas están en la mitad del ingreso familiar. Es bastante difícil pedir coherencia si tú mismo vives pegado al portátil. La salida no es culparse, sino más bien hacer visibles las diferencias. “Esto es trabajo, por eso me ves en frente de la pantalla con audífonos. Termina a las dieciocho y cierro el computador”. Un ademán tan simple como cerrar la tapa y dejar el portátil fuera del comedor comunica un límite.

Otra estrategia que veo funcionar: crear estaciones. Una esquina para el trabajo adulto, un rincón de manualidades, un espacio de lectura. Ayuda a separar mentalmente, y reduce la deriva cara “todo es cualquier cosa en cualquier lugar”.

# Acuerdos familiares por escrito

Aunque suene formal, los pactos escritos evitan discusiones circulares y reparten responsabilidad. No son un contrato legal, mas sí un recordatorio público. Han de ser cortos y revisables, cada tres a 6 meses, por el hecho de que los niños crecen y cambian.

Lista breve de temas que resulta conveniente incluir:

- Lugares sin pantallas en casa.
- Horarios y salvedades.
- Consecuencias ante incumplimientos.
- Criterios para escoger contenidos.
- Qué hacer si algo on line amedrenta o molesta.

Estos pactos ganan fuerza si asimismo incluyen compromisos de los adultos. Por servirnos de un ejemplo, no responder correos en la mesa, no llevar el móvil al dormitorio. Si pides algo que tú no haces jamás, pierdes autoridad moral. No perfecta, pero sí visible.

## Las emociones tras el “solo cinco minutos más”

El “solo 5 minutos más” no es pura manipulación infantil. Hay una emoción que pide cierre. Los juegos y plataformas están diseñados para alargar la sesión con misiones y recompensas. Si interrumpes siempre y en todo momento en el clímax, la frustración explota. Anticipa el final con un aviso, idealmente cuando el juego permite pausa sin penalidad. A mí me sirvieron temporizadores visuales, no a fin de que el niño dependa del aparato, sino más bien para externalizar el tiempo. Ver la arena bajar calma la ansiedad del fin.

Cuando llega la rabieta, respira y nombra la emoción: “Estás muy enojado por el hecho de que estabas por terminar esa misión”. Nombrar no cede, mas valida. Entonces se mantiene el límite. Ceder por grito adiestra al grito. Ceder por buena conversación entrena la conversación.

## Comparte la carga entre adultos

Un límite sostenido por una sola persona se desgasta. La pareja, los abuelos, las personas que cuidan, deben conocer las reglas y la lógica detrás. Si el abuelo presta su móvil en la sobremesa mientras que tú luchas por quitarlo, todos pierden. Habla con ellos desde el respeto y con razones pragmáticas: “Si Juan usa el móvil después de las veinte, le cuesta dormir y mañana amanece de mal humor. Precisamos que a esa hora hagamos juegos de mesa o leamos, ¿te semeja?”.

Si no hay pareja o red, busca apoyo en otros progenitores del curso. Convenir que en las casas del grupo rigen reglas parecidas reduce la presión social. No es uniforme militar, es coherencia comunitaria.

## El espejito que ofrecemos

Los pequeños aprenden mirando. Si conduces y miras el móvil en la cola del semáforo, el mensaje es claro, por más sermones. Si te ven dejar el teléfono al entrar a casa y ponerlo a cargar lejos de la mesa, también. Seleccionar momentos de desconexión perceptibles es tan educativo como cualquier charla.

Un padre me afirmó una vez: “Me pedía que dejara la consola, pero se quedaba viendo fútbol en el móvil toda la noche”. Cambió su hábito y el enfrentamiento bajó en una semana. No hizo falta decir mucho.

# Qué hacer con el aburrimiento

El hastío no es un enemigo a vencer, es un músculo a entrenar. De ahí nace el juego creativo. Si llenamos cada vacío con pantalla, los niños aprenden que el malestar leve se anestesia con estímulo externo. Acepta un tanto de hastío, quédate cerca, no lo conviertas siempre y en todo momento en inconveniente a resolver. Tras unos minutos de deambular, acostumbra a aparecer el dibujo, la tienda improvisada con mantas, la historia con muñecos.

Tampoco romántices el tedio sin red. Si el pequeño está sobrecargado emotivamente o agotado, la inventiva no florece. Ahí conviene proponer algo específico y calmado.

## El dinero en la ecuación

Muchos contenidos sin coste lucran con tu atención. Otros cuestan y ofrecen experiencias más curadas, sin anuncios invasivos. No siempre es posible abonar, mas resulta conveniente hacer cuentas. En ocasiones una suscripción familiar que evita publicidad y contenido de baja calidad reduce fricciones y vale más que una tarde de discusión cada semana. También enseña el valor del trabajo tras los contenidos.

Habla de dinero con tus hijos. Explica que las compras en un juego son eso, compras. Muestra cuánto cuesta en moneda real. La transparencia financiera es educación, no regaño.

## Señales de que vas por buen camino

No aguardes perfección. Busca tendencias. Si en dos o tres semanas ves que:

- Las mañanas se vuelven menos embrolladas.
- Hay más conversación en la mesa.
- Las labores se completan sin batallas épicas.
- Tu hijo plantea planes no digitales por propia iniciativa.
- El tono en casa suena menos crispado.

Vas bien. Ajusta, no reinicies desde cero. Y celebra. El refuerzo positivo no es solo para niños. También los adultos precisamos oír que algo está funcionando.

## Consejos prácticos que suelo repetir

Cada familia es un mundo, pero hay tips para instruir bien a un hijo en esta era que se repiten por el hecho de que marchan. Anótalos a tu manera, pégalos en la nevera, cuéntaselos a quien te cuide a los peques.

- Sin pantallas en habitaciones y mesa. Dos lugares sagrados simplifican el resto.
- Temporizadores y avisos previos. Reducen peleas y adiestran anticipación.
- Co-uso regular. Juega y mira con ellos de forma intencional, si bien sean quince minutos.
- Alternativas listas y perceptibles. El mejor plan offline es el que ya está preparado.
- Revisión trimestral de acuerdos. Los pequeños medran, las reglas también.

## Cierres que dejan puerta abierta

La educación digital es dinámica. Lo que te vale este año quizá necesite ajuste el próximo. Por eso prefiero charlar de brújula, no de mapa. Hay consejos para instruir a los hijos que son universales, como dormir lo

bastante y charlar sin prisa. Hay trucos para educar a los hijos que dependen de la personalidad de cada uno, del distrito, del colegio, de la salud mental de toda la familia. Si algo no funciona, cambia el enfoque, no abandones la meta.

Lo más valioso que entregamos a los pequeños no es una lista de prohibiciones, sino más bien un modelo de autodisciplina amable. Que aprendan a advertir en qué momento algo les hace bien y en qué momento ya no. Que sepan pedir ayuda. Que sientan que la casa está de su lado, aun cuando pone límites. Esos son, a la larga, los mejores consejos para ser buenos padres: estar presentes, mantener con calma, ofrecer alternativas reales y educar a decidir. Las pantallas proseguirán, mutarán, aparecerán tecnologías nuevas, pero con una base de hábitos y vínculos, tus hijos tendrán criterio para navegar sin perderse. Y tú vas a poder respirar un tanto más sosegado en el proceso.