

Ser madre o padre hoy significa negociar diariamente con un cosmos de pantallas que solicita 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 video puede educar geometría, una app puede respaldar la lectura, una videollamada acerca a los abuelos. El reto no es satanizar, sino poner marco, criterio y presencia. Educar, no solo controlar.

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 funciona, y lo que se resquebraja al primer enfado. Este texto no es una lista de prohibiciones ni una oda tecnófoba, sino más bien un conjunto de consejos para ser buenos progenitores en una temporada hiperconectada, con trucos para enseñar a los hijos que se mantienen en el día a día, aun cuando vuelves tarde del trabajo y las energías no sobran.

La charla que importa no es sobre pantallas, es sobre hábitos

Las pantallas se vuelven problema cuando colonizan el tiempo de lo esencial: sueño, movimiento, convivencia, estudio, juego libre. El propósito es proteger esos pilares. Un pequeño que duerme nueve a once horas según su edad, sale al parque, habla en la mesa y cumple con sus tareas, tendrá menos peligro de caer en el uso compulsivo. Ese enfoque cambia la pregunta. En lugar de “cuántos minutos”, conviene preguntar “qué está quedando afuera”.

En múltiples familias que acompaño, hemos conseguido mejoras notables solo reorganizando rutinas: cena 30 minutos antes, dientes, cuento y luz apagada a una hora estable. Se mantuvieron ciertos juegos para videoconsolas, 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 marchan cuando hay cansancio y prisa

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

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 intentaba negociar, señalaba el papel, no subía la voz. Despersonaliza y ahorra energía.

Para sostener el límite en días difíciles, prepara la alternativa ya antes del “no”. Si cortaré el juego para videoconsolas a las 19:30, enciendo la radio cinco minutos ya antes, dejo el rompecabezas abierto en la mesa o propongo la receta de galletas. La transición ocupa el lugar que va a dejar 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 lo mismo un preescolar que un adolescente. Los criterios deben madurar con ellos.

En etapa preescolar, la pantalla es un invitado eventual. Programas cortos, preferiblemente co-visionados, con pausa para comentar. A esta edad, la calidad pesa mucho más que la cantidad. Evita estímulos furiosos, sobre todo antes de dormir. De forma frecuente, 20 a 30 minutos al día, no todos y cada uno de los días, ya es bastante.

Con escolares, aparecen los juegos y las plataformas. Aquí sí conviene pactar franjas horarias y dejar fuera las pantallas del dormitorio. La puerta cerrada con un brillo azul adentro es casi una convidación a trasnochar. Muchos progenitores 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 el uso: redes, privacidad, exposición a peligros. Es el instante de entrenar juicio, no solo obediencia. Lectura conjunta de pactos de uso, revisión de ajustes de privacidad, conversación sobre pornografía y desinformación. Incómodo, sí, mas necesario. Si no lo haces tú, lo va a hacer TikTok con su propio guion.

Cuando el inconveniente ya se desbordó

A veces llegamos tarde. Te das cuenta de que tu hijo revienta ante cualquier límite, falla en clase por sueño, o pasa horas encerrado jugando online. 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 veinte a 30 por ciento del tiempo total. Segunda semana, sostener ese nuevo techo y mover una parte del uso a espacios comunes. Tercera semana, introducir actividades sustitutivas con soporte adulto: deporte, talleres, club de ajedrez, salida a la biblioteca. Paralelamente, reforzar el sueño y el alimento real. No parece relacionado, pero 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 ya 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 videos de retos. 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 doce años, emplear una app gratis de animación para contar historias transformó 90 minutos de “pantalla” en colaboración, guion y risas. Los progenitores se sorprendieron: vieron pantallas, pero vieron trabajo fino de lenguaje y paciencia.

También resulta conveniente mirar el modelo de negocio detrás del contenido. Si el juego vive de microtransacciones y cajas de botín, la mecánica está pensada para que el pequeño se quede y compre. No es casual que cueste cortar. Al detectar esas activas, 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 todo momento, no todo el tiempo, pero lo bastante para entender el territorio. Siéntate a jugar una partida, mira tres videos con ellos, pregunta qué les agrada del autor que prosiguen. Eso abre puertas para hablar de estereotipos, trampas retóricas, publicidad camuflada.

Recuerdo a una madre que odiaba el juego favorito 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 forma haces para coordinar al equipo, y lo jugamos juntos el sábado”. La alianza apareció donde antes había solo disputa.

Herramientas tecnológicas: útiles, no milagrosas

Los controles parentales asisten, 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 recios acostumbran a generar creatividad para saltarlos. Quien desea acceder, lo va a hacer. Mejor combinar herramienta técnica con pacto explícito y consecuencias pactadas.

Un detalle práctico: pon claves de acceso que solo los adultos conozcan y desactiva las compras en apps. Semeja obvio, mas cada año escucho historias de cargos inopinados por “skins” o monedas virtuales. Evitas riñas 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 de esto, refuerza la asociación aburrimiento - pantalla - comida. El comedor es territorio de ojos a la altura. Y antes de dormir, las pantallas de luz azul empujan el reloj interno cara más tarde. Si bien haya filtros nocturnos, la activación cognitiva de un videojuego 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 ya antes de dormir.

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

Alternativas que sí se usan

Ofrecer opciones alternativas no o sea “ve a jugar afuera” y cruzar los dedos. La opción alternativa eficaz es concreta, accesible y atractiva. 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 guardarropa. Libros visibles 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 casita 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 exige pantallas

Muchos padres trabajan en recóndito. Las pantallas están en medio del ingreso familiar. Es bastante difícil solicitar coherencia si tú mismo vives pegado al portátil. La salida no es culparse, sino hacer visibles las diferencias. “Esto es trabajo, por eso me ves en frente de la pantalla con audífonos. Termino a las 18 y cierro el computador”. Un gesto 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, una esquina 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 acuerdos escritos evitan discusiones circulares y reparten responsabilidad. No son un contrato legal, mas sí un recordatorio público. Han de ser cortos y revisables, cada 3 a 6 meses, por el hecho de que los niños medran y cambian.

Lista breve de asuntos que conviene incluir:

- Lugares sin pantallas en casa.
- Horarios y salvedades.
- Consecuencias ante incumplimientos.
- Criterios para elegir contenidos.
- Qué hacer si algo on line atemoriza o incomoda.

Estos acuerdos 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 solicitas algo que tú no haces nunca, pierdes autoridad ética. No perfecta, pero sí perceptible.

Las emociones detrás del “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 exender la sesión con misiones y recompensas. Si interrumpes siempre y en toda circunstancia en el clímax, la frustración explota. Adelanta el final con un aviso, idealmente cuando el juego permite pausa sin penalidad. A mí me sirvieron temporizadores visuales, no para que el pequeño dependa del aparato, sino para externalizar el tiempo. Ver la arena bajar calma la ansiedad del fin.

Cuando llega la pataleta, respira y nombra la emoción: “Estás muy enojado porque estabas por finalizar esa misión”. Nombrar no cede, pero valida. Entonces se mantiene el límite. Ceder por grito adiestra al grito. Ceder por buena charla adiestra la charla.

Comparte la carga entre adultos

Un límite sostenido por una sola persona se gasta. 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 tú luchas por quitarlo, todos pierden. Habla con ellos desde el respeto y con razones pragmáticas: “Si Juan usa el móvil tras las veinte, le cuesta dormir y mañana amanece de mal humor. Necesitamos que a esa hora hagamos juegos de mesa o leamos, ¿te semeja?”.

Si no hay pareja o red, busca apoyo en otros padres del curso. Acordar que en las casas del conjunto rigen reglas parecidas reduce la presión social. No es uniforme militar, es congruencia comunitaria.

El espéculo 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. Escoger instantes de desconexión perceptibles es tan educativo como cualquier charla.

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

Qué hacer con el aburrimiento

El tedio no es un contrincante a vencer, es un músculo a adiestrar. 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 transformes siempre y en todo momento en inconveniente a solucionar. Tras unos minutos de merodear, 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 emocionalmente o fatigado, la inventiva no florece. Ahí resulta conveniente proponer algo concreto y calmado.

El dinero en la ecuación

Muchos contenidos gratis lucran con tu atención. Otros cuestan y ofrecen experiencias más curadas, sin anuncios invasivos. No siempre y en todo momento es posible pagar, pero 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 detrás de 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 3 semanas ves que:

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

Vas bien. Ajusta, no reinicies desde cero. Y festeja. El refuerzo positivo no es solo para pequeños. Asimismo los adultos precisamos percibir que algo está marchando.

Consejos prácticos que suelo repetir

Cada familia es un planeta, mas hay consejos para educar bien a un hijo en esta era que se repiten porque funcionan. Anótalos a tu forma, pégalos en la nevera, cuéntaselos a quien te cuida a los peques.

- Sin pantallas en habitaciones y mesa. Dos lugares sagrados facilitan el resto.
- Temporizadores y avisos anteriores. Dismuyen riñas y adiestran anticipación.
- Co-uso regular. Juega y mira con ellos de forma intencional, aunque sean 15 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 hablar de brújula, no de mapa. Hay consejos para enseñar a los hijos que son universales, como dormir lo bastante y charlar sin prisa. Hay trucos para instruir a los hijos que dependen de la personalidad de cada uno, del barrio, del instituto, 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 afable. Que aprendan a detectar cuándo algo les hace bien y en qué momento ya no. Que sepan solicitar 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, sostener con calma, ofrecer opciones alternativas reales y enseñar a decidir. Las pantallas seguirán, mutarán, aparecerán tecnologías nuevas, mas con una base de hábitos y vínculos, tus hijos tendrán criterio para navegar sin perderse. Y tú vas a poder respirar un tanto más tranquilo en [obtener más información](#) el proceso.