

Ser madre o padre hoy significa negociar a diario con un universo de pantallas que solicita entrada en cada minuto libre. Tablets en el coche, juegos para videoconsolas tras clase, móviles en la mesa. Claro que hay beneficios, y no solo para entretener: un buen vídeo puede enseñar geometría, una app puede respaldar la lectura, una video llamada acerca a los abuelos. El reto no es demonizar, sino poner marco, criterio y presencia. Enseñar, 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 berrinche. 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 educar 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 colonizan el tiempo de lo esencial: sueño, movimiento, convivencia, estudio, juego libre. El objetivo es resguardar esos pilares. Un niño que duerme 9 a once horas conforme su edad, sale al parque, charla en la mesa y cumple con sus labores, tendrá menos riesgo de caer en el uso compulsivo. Ese enfoque cambia la pregunta. En vez de “cuántos minutos”, conviene consultar “qué queda afuera”.

En múltiples familias que acompaño, hemos logrado mejoras notables solo reorganizando rutinas: cena treinta minutos antes, dientes, cuento y luz apagada a una hora estable. Se sostuvieron ciertos juegos, 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 simples, perceptibles y repetibles. La gramática del límite importa: regla corta, motivo claro, consecuencia congruente. En lugar de “nada de tablet”, mejor “tablet solo después de labores 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 3 líneas impresas y plastificadas en la nevera. Cuando mi hijo intentaba negociar, señalaba el papel, no subía la voz. Despersonaliza y ahorra energía.

Para mantener el límite en días bastante difíciles, prepara la opción alternativa antes del “no”. Si voy a cortar el videojuego a las 19:30, enciendo la radio cinco minutos ya antes, dejo el rompecabezas abierto en la mesa o planteo la receta de galletas. La transición ocupa el lugar que dejará el dispositivo. Si lo cortas a seco, sin nada que lo reemplace, la fricción se eleva. Muchas pataletas son una mezcla de frustración y vacío.

Edad y criterio: no todo sirve 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 más que la cantidad. Evita estímulos frenéticos, sobre todo ya antes de dormir. A menudo, 20 a 30 minutos al día, no todos y cada uno de los días, ya es bastante.

Con escolares, aparecen los videojuegos 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 prácticamente 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 suele entrar en escena. El foco entonces no es solo el tiempo, sino 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, pero 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 on-line. No sirve la culpabilización ni los castigos drásticos de golpe. He visto a familias retirar el enrutador “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, sostener ese nuevo techo y mover 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, fortalecer el sueño y la comida real. No semeja 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 abrupta 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 desafíos. Cuando valoramos contenido, hay tres preguntas guía: ¿qué aprende, qué siente y qué se lleva al planeta 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 noventa minutos de “pantalla” en colaboración, guion y risas. Los progenitores se sorprendieron: vieron pantallas, mas 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 advertir esas activas, bajan los reproches personales y sube la capacidad de mudar 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 vídeos con ellos, pregunta qué les gusta del autor que prosiguen. Eso abre puertas para hablar de estereotipos, trampas oratorias, publicidad camuflada.

Recuerdo a una madre que odiaba el juego favorito de su hijo. Lo prometió probar diez minutos. Descubrió que el chaval lideraba equipos y negociaba estrategias. No por eso dejó la consola sin límites, mas pasó del “quitas eso ya” a “enseñame de qué forma haces para regular al equipo, y lo jugamos juntos el sábado”. La alianza apareció donde ya antes había solo disputa.

Herramientas tecnológicas: útiles, no milagrosas

Los controles parentales asisten, sobre todo al comienzo 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 suelen generar inventiva para saltarlos. Quien desea acceder, lo hará. 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 riñas y conversaciones amargas.

La comida y el sueño no negocian con pantallas

Si tienes energía para batallar por dos batallas, escoge estas. Comer mirando una pantalla reduce la charla familiar y altera las señales de saciedad. Además de esto, 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 cara después. Aunque haya filtros nocturnos, la activación cognitiva de un juego 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 esencial no es solo quitar, sino construir un ritual deseable.

Alternativas que sí se usan

Ofrecer alternativas no esto es “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 perceptibles y del nivel que pueden leer sin frustración. Si el objeto requiere tu presencia, mejor aún: cocina sencilla, 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 construyeron una casa para pájaros, otra vez cosieron una bolsa de tela. 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 congruencia si tú mismo vives pegado al portátil. La salida no es culparse, sino hacer perceptibles las diferencias. “Esto es trabajo, por eso me ves frente a la pantalla con audífonos. Termino a las 18 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, una esquina de manualidades, un espacio de lectura. Ayuda a separar mentalmente, y reduce la deriva hacia “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 tres a seis meses, pues los pequeños crecen y cambian.

Lista breve de asuntos que resulta conveniente incluir:

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

Estos acuerdos ganan fuerza si asimismo incluyen compromisos de los adultos. Por servirnos de un ejemplo, no contestar correos en la mesa, no llevar el móvil al dormitorio. Si solicitas algo que tú no haces jamás, pierdes autoridad ética. No perfecta, pero sí perceptible.

Las emociones tras el “solo 5 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. 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 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 pues estabas por finalizar esa misión”. Nombrar no cede, mas valida. Luego se sostiene el límite. Ceder por grito adiestra al grito. Ceder por buena charla entrena 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 después de las veinte, le cuesta dormir y mañana amanece de mal humor. Necesitamos que a esa hora hagamos juegos de mesa o leamos, ¿te parece?”.

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

El espejo que ofrecemos

Los niños 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 solicitaba que dejara la consola, pero él 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 aburrimiento no es un contrincante a vencer, es un músculo a entrenar. De somospapis.com 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 poco de tedio, quédate cerca, no lo conviertas siempre en inconveniente a solucionar. Tras unos minutos de deambular, suele aparecer el dibujo, la tienda improvisada con mantas, la historia con muñecos.

Tampoco romántices el tedio sin red. Si el niño está sobrecargado emocionalmente o fatigado, la creatividad 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 toda circunstancia es posible pagar, pero conviene 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. Asimismo enseña el valor del trabajo detrás de los contenidos.

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

Señales de que vas por buen camino

No esperes perfección. Busca tendencias. Si en dos o 3 semanas ves que:

- Las mañanas se vuelven menos caóticas.
- Hay más charla en la mesa.
- Las labores se completan sin batallas épicas.
- Tu hijo propone 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 pequeños. Asimismo los adultos precisamos percibir que algo está marchando.

Consejos prácticos que suelo repetir

Cada familia es un planeta, pero hay tips para educar bien a un hijo en esta era que se repiten pues marchan. Anótalos a tu forma, 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. Dismuyen peleas y entrenan 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 pactos. Los niños medran, las reglas también.

Cierres que dejan puerta abierta

La educación digital es activa. Lo que te vale este año tal vez necesite ajuste el próximo. Por eso prefiero charlar de brújula, no de mapa. Hay consejos para enseñar a los hijos que son universales, como dormir lo bastante y dialogar sin prisa. Hay trucos para enseñar a los hijos que dependen de la personalidad de cada uno de ellos, del barrio, 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 afable. Que aprendan a advertir cuándo algo les hace bien y cuándo ya no. Que sepan solicitar ayuda. Que sientan que la casa está de su lado, incluso cuando pone límites. Esos son, con el tiempo, los mejores consejos para ser buenos padres: estar presentes, sostener con calma, ofrecer 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 podrás respirar un poco más sosegado en el proceso.