

Criar en la era digital es un desafío del que todos estamos aprendiendo. Sin embargo, la evidencia científica y los cambios legales recientes nos permiten pasar de la preocupación a acciones informadas. Dar el primer paso de controlar las pantallas nos abrió espacio para enfocarnos en lo más importante: la salud mental, la seguridad y el desarrollo integral de nuestras hijas e hijos.

Este documento reúne 10 recomendaciones basadas en la evidencia científica disponible y las directrices de salud pública más recientes. Está orientado a promover entornos digitales seguros y proteger la salud mental de los adolescentes entre 14 y 17 años. Entendemos que cada familia tiene dinámicas y necesidades particulares; por ello, recomendamos adaptar estas pautas a su contexto específico o consultar con su profesional de salud de confianza para ajustarlas al desarrollo individual de sus hijos.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas?

Las "pantallas" (o dispositivos de pantalla) son todos aquellos dispositivos electrónicos (principalmente teléfonos inteligentes o smartphones, pero también tabletas, computadores, televisores y consolas de videojuegos), que permiten el acceso a internet y a plataformas digitales (1). Aunque se utilizan para diferentes actividades, por su constante disponibilidad y su diseño persuasivo, pueden acaparar la atención e interferir o desplazar actividades necesarias para el bienestar como el sueño, el juego físico y la interacción social cara a cara (2,3).

CD

Desarrollo de autonomía: Ciudadanía Digital

- 1

Defina las reglas junto a ellos:

El acceso a pantallas no es un derecho adquirido sino un privilegio que debe estar sujeto al cumplimiento de las normas que usted defina como responsable de la seguridad y bienestar de sus hijos (2–4). Para definir reglas en familia visite: <https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>.
- 2

Fomente la autonomía en el mundo real:

Al hacer cosas por sí mismos sus hijos aprenden muchas de las habilidades prácticas y de interacción que necesitarán para la vida adulta (3). Asignarles responsabilidades en el hogar, permitirles que se movilen de forma independiente, animarlos a hacer llamadas telefónicas reales, permitirá que se sientan útiles y capaces y les brindará una fuente de fortaleza emocional y propósito (2).
- 3

Eduque sobre el consumo crítico de contenidos:

Comprender que el modelo de negocio tecnológico usa el tiempo en línea para recopilar datos de los usuarios con el fin de predecir e influir sobre sus comportamientos es un conocimiento básico en esta época (1,5). Mantener conversaciones regulares y abiertas sobre temas como la publicidad, la privacidad, la IA y el diseño persuasivo, le ayuda a fomentar el pensamiento crítico de sus hijos y a ellos les ayuda a desarrollar las habilidades de análisis informacional necesarias para ejercer una ciudadanía digital activa y responsable (6,7).

BD

Salud física y mental: Bienestar Digital

- 4

Limite el tiempo de uso de pantallas:

Esperar que un adolescente pueda gestionar por sí solo el tiempo que pasa conectado, es exigirle a una corteza prefrontal inmadura que compita contra algoritmos diseñados para capturar y retener la atención por el mayor tiempo posible (8). Los adolescentes que pasan más de 3 horas al día en redes sociales tienen el doble de riesgo de tener dificultades en salud mental (1,9). Limite el tiempo en redes sociales y videojuegos a máximo una hora al día entre semana y máximo 2 horas al día durante el fin de semana y las vacaciones (10).
- 5

Saque las pantallas de las habitaciones:

Además de mantener el cerebro en un estado de excitación o alerta, dejar las pantallas en las habitaciones de sus hijos durante la noche, facilita que accedan a contenido o interacciones inapropiadas cuando están solos y sin supervisión (11). Establezca un “parqueadero” de pantallas fuera de las habitaciones para que una hora antes de ir a dormir, todos dejen sus pantallas en ese lugar (6).
- 6

Proteja la estabilidad y calidad del sueño:

Las pantallas impiden el descanso profundo porque la luz azul que emiten bloquea la melatonina (12,13). Además, la dopamina de las redes sociales mantiene el cerebro en estado de alerta (8). La combinación de estos efectos interfiere con el aprendizaje y el bienestar emocional (14). Evitar el uso de pantallas 60 minutos antes de ir a dormir permite que el cerebro recupere su equilibrio biológico, facilita el sueño reparador y reduce el riesgo de padecer depresión y ansiedad (1,14). Defina un horario para ir a dormir y procure mantenerlo de manera consistente en el tiempo. Asegure que sus hijos duerman la cantidad de tiempo recomendada, entre los 13 y 17 años debería ser de entre 8 y 10 horas por noche (15).

Nota: Las recomendaciones presentadas en este documento, son una base informativa para orientar el bienestar digital y no sustituyen la asesoría profesional personalizada. Cada familia debe ajustar estas pautas a su propio contexto y necesidades. UNCOLI no se responsabiliza ni avala el contenido de enlaces externos. La información presentada es válida a la fecha de su publicación.

- 7

Apoye las medidas de restricción de smartphones en el aula:

Aunque la restricción de smartphones en el colegio favorece las interacciones cara a cara y reduce las ciber-situaciones que afectan la convivencia (16), cuando no hay reglas familiares que apoyen estas medidas sus hijos van a tender a compensar los tiempos de desconexión del colegio cuando lleguen a casa (1,2). Evite que lleven su smartphone al colegio, si necesita comunicar algo urgente hágalo a través de los canales dispuestos por el colegio e implemente normas de uso, límites de tiempo y zonas de desconexión en casa (6,10).
- 8

Establezca zonas y tiempos de desconexión:

Las interacciones cara a cara son la única manera en que sus hijos pueden aprender a leer el contexto y las interacciones y una oportunidad excepcional para desarrollar y practicar habilidades socioemocionales (2,17). Implemente reglas como "cero smartphones en la mesa", "desconectados en el carro" o "sin pantallas cuando estamos con amigos" para favorecer espacios de desconexión.
- 9

Instale controles parentales:

Estudios clínicos confirman que el monitoreo parental contribuye a reducir significativamente las tasas de depresión y ansiedad (18). Supervisar el uso de pantallas y redes sociales, no es falta de confianza sino una medida de protección necesaria frente a dispositivos y plataformas diseñados para activar el sistema de recompensa de sus hijos (19,20). Utilice herramientas nativas ([En Familia](#) de Apple, [Family Safety](#) de Microsoft o [Family Link](#) de Google) o software especializado ([Qustodio](#)) en los dispositivos de sus hijos como apoyo para filtrar contenidos, proteger ante riesgos digitales y controlar el tiempo que pasan en línea.
- 10

Retrase el smartphone y las redes sociales hasta los 16 años:

Entre los 9 y 15 años, el cerebro es hipersensible al diseño persuasivo de las redes sociales y a la comparación social. En esta etapa los "frenos" biológicos (corteza prefrontal) aún son muy inmaduros para autorregularse ante un dispositivo hiper-estimulante como el smartphone (1). Si aún no ha entregado estos dispositivos o plataformas espere hasta los 16 años (2). Si tiene una necesidad particular de seguridad o comunicación, prefiera celulares básicos o relojes sin Internet (21). Si sus hijos ya tienen acceso, instale cuanto antes un control parental y defina límites, horarios y normas de uso. Esto le ayudará a mitigar riesgos de salud mental y ciberseguridad (22). Recuerde que revocar el acceso para garantizar la protección también es una opción legítima.

¿Cómo saber si están preparados? (14,23–26)

Aunque la edad es un primer punto de referencia, el uso de smartphones y redes sociales requiere un grado de madurez no solo biológico sino emocional. Las siguientes preguntas pueden ayudar a reconocer si los adolescentes están preparados para recibir o seguir usando un dispositivo, si es necesario establecer o mantener un límite estricto, o si ya están preparados para tener límites más flexibles:

- ▶

¿Son capaces de desconectarse de las pantallas una hora antes de ir a dormir?

Un adolescente que necesita su dispositivo para conciliar el sueño o con quien hay que pelear cada noche para que se desconecte, nos indica que ha desarrollado una cierta dependencia de su dispositivo y esta es una señal de que aún no está preparado.
- ▶

¿Respetan las normas y límites en otras áreas de su vida?

Comportamientos como perder frecuentemente sus pertenencias, no avisar al salir o incumplir sistemáticamente los límites que establecemos, evidencian una falta de madurez en las habilidades de autorregulación y control y que podrían no estar preparados aún. Si no pueden gestionar lo básico en el mundo físico, será más difícil que puedan cuidar un dispositivo y respetar los límites para el mundo digital.
- ▶

¿Han tenido antecedentes de vulnerabilidad o conductas de riesgo?

Cuando se han experimentado en el pasado situaciones de violencia, exclusión o problemas de salud mental, un smartphone puede actuar como un amplificador de estos riesgos. Este tipo de antecedentes son fundamentales para evaluar la pertinencia de entregar un dispositivo y para aumentar la supervisión una vez se haya entregado.

3+

hrs/día

en redes duplica el riesgo de problemas de salud mental

— Surgeon General's Advisory on Social Media, 2023

Nota: Las recomendaciones presentadas en este documento, son una base informativa para orientar el bienestar digital y no sustituyen la asesoría profesional personalizada. Cada familia debe ajustar estas pautas a su propio contexto y necesidades. UNCOLI no se responsabiliza ni avala el contenido de enlaces externos. La información presentada es válida a la fecha de su publicación.

Referencias

Crece en la era digital · Guía 14–17 años · UNCOLI 2026

1. OECD. How's Life for Children in the Digital Age? [Internet]. OECD Publishing; 2025. Disponible en: https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html doi:10.1787/0854b900-en
2. Haidt J. La generación ansiosa. 1a ed. Barcelona: Paidós; 2024.
3. Twenge JM. 10 Rules for Raising Kids in a High-Tech World. New York: Atria Books; 2025.
4. Congreso de la República de Colombia. Ley 2489 de 2025. Congreso de la República de Colombia. República de Colombia; el 17 de julio de 2025.
5. Flayelle M, Brevers D, King DL, Maurage P, Perales JC, Billieux J. A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. Nature Reviews Psychology. Nature Publishing Group; 2023. p. 136–50. doi:10.1038/s44159-023-00153-4
6. Center of Excellence Social Media and Youth Mental Health, American Academy of Pediatrics. Las 5 “C” del uso de pantallas: Adolescentes más grandes:15 - 17 años [Internet]. mayo de 2024 [citado el 15 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE_5Cs_Handout_Older_Teens_SPANISH.pdf
7. We Protect Global Alliance. Evaluación global de amenazas 2025 Prevención de la explotación y el abuso sexual infantil facilitados por la tecnología: de la información a la acción [Internet]. febrero de 2025 [citado el 11 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: https://www.weprotect.org/wp-content/uploads/GTA-2025_ES.pdf
8. Maza MT, Fox KA, Kwon SJ, Flannery JE, Lindquist KA, Prinstein MJ, et al. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. JAMA Pediatr. el 6 de febrero de 2023;177(2):160–7. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924 PubMed PMID: 36595277.
9. Liu M, Kamper-Demarco KE, Zhang J, Xiao J, Dong D, Xue P. Time Spent on Social Media and Risk of Depression in Adolescents: A Dose–Response Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health. MDPI; 2022. doi:10.3390/ijerph19095164 PubMed PMID: 35564559.
10. AEP. Cero pantallas hasta los 6 años y solo una hora al día entre los 6 y 12 [Internet]. 2025. Report. Disponible en: www.aeped.es
11. Canadian Paediatric Society. Setting limits around screen use and sleep. mayo de 2025. Report.
12. Hale L, Hartstein LE, Robbins R, Grandner MA, LeBourgeois MK, Garrison MM, et al. What Do We Know About the Link Between Screens and Sleep Health? En: Christakis D, Hale L, editores. Handbook of Children and Screens. Cham: Springer Nature Switzerland; 2025. p. 101–7. doi:10.1007/978-3-031-69362-5_14
13. Nathanson AI. Sleep and Technology in Early Childhood. Psychiatric Clinics of North America. W.B. Saunders; 2024. p. 15–26. doi:10.1016/j.psc.2023.06.002 PubMed PMID: 38302204.
14. Office of the U.S. Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory [Internet]. 2023 [citado el 15 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
15. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation’s updated sleep duration recommendations: Final report. Sleep Health. el 1 de diciembre de 2015;1(4):233–43. doi:10.1016/j.sleh.2015.10.004 PubMed PMID: 29073398.
16. Abrahamsson S, Bütikofer A, Felfe C, Buitrago CF, Bennett P, Khoury L, et al. Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health * [Internet]. 2024. Disponible en: <https://ssrn.com/abstract=4735240>
17. Thiagarajan TC, Newson JJ, Swaminathan S. An exploration of the impact of smartphones in childhood on mind health in young adulthood. 2025. Report.
18. Koning IM, Peeters M, Finkenauer C, van den Eijnden RJM. Bidirectional effects of Internet-specific parenting practices and compulsive social media and Internet game use. J Behav Addict. el 1 de octubre de 2018;7(3):624–32. doi:10.1556/2006.7.2018.68
19. Fardouly J, Magson NR, Johnco CJ, Oar EL, Rapee RM. Parental Control of the Time Preadolescents Spend on Social Media: Links with Preadolescents’ Social Media Appearance Comparisons and Mental Health. J Youth Adolesc. el 5 de julio de 2018;47(7):1456–68. doi:10.1007/s10964-018-0870-1
20. Bertrandias L, Bernard Y, Elgaied-Gambier L. How Using Parental Control Software Can Enhance Parents’ Well-Being: The Role of Product Features on Parental Efficacy and Stress. Journal of Interactive Marketing. el 7 de mayo de 2023;58(2–3):280–300. doi:10.1177/10949968221144270
21. Price C. Cómo cortar con tu móvil PDF. Grijalbo; 2018.
22. Center of Excellence Social Media and Youth Mental Health., American Academy of Pediatrics. Las 5 “C” del uso de pantallas: Adolescentes jóvenes: 10-14 años [Internet]. mayo de 2024 [citado el 15 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE_5Cs_Handout_Young_Teens_SPANISH.pdf
23. Red PaPaz. Nuestro Plan Digital Familiar: herramientas para acordar, cuidar y disfrutar la tecnología en casa [Internet]. noviembre de 2025 [citado el 4 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: www.viguias.org
24. Sapien Labs. Resultados sobre edad cuando se adquirió el primer smartphone y bienestar mental. mayo de 2023. Report.
25. Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of Screen Time with Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Psychiatry. American Medical Association; 2022. p. 393–405. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0155 PubMed PMID: 35293954.
26. Xie X, Cheng H, Chen Z. Anxiety predicts internet addiction, which predicts depression among male college students: A cross-lagged comparison by sex. Front Psychol. el 16 de enero de 2023;13. doi:10.3389/fpsyg.2022.1102066

Nota: Este documento fue elaborado por Viviana Quintero en el marco de una consultoría para UNCOLI. Las recomendaciones presentadas en este documento, son una base informativa para orientar el bienestar digital y no sustituyen la asesoría profesional personalizada. Cada familia debe ajustar estas pautas a su propio contexto y necesidades. UNCOLI no se responsabiliza ni avala el contenido de enlaces externos. La información presentada es válida a la fecha de su publicación.