

Antes de los 8 años, menos pantallas es mejor

10 recomendaciones prácticas para lograr un mejor uso de pantallas entre los 6 y 8 años



Crecer en la era digital: Guía basada en evidencia para familias · 6 a 8 años · UNCOLI 2026

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 niñas y niños entre 6 y 8 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

Defina reglas simples

- 1 Genere acuerdos con otras familias y, en casa, defina y comunique las reglas de forma clara y explícita. Esto les ayuda a sus hijos a internalizar la norma y les da seguridad porque poco a poco comprenden que el mundo funciona con normas en las que ellos pueden confiar (4). Al establecer sus reglas, brinde opciones sencillas para cumplirlas (por ejemplo, "En cinco minutos se acaba el tiempo de la tableta, ¿quieres poner la alarma tú o la pongo yo?"), así logrará que se sientan partícipes sin que usted pierda el control (2,5). Construya las reglas para su familia ingresando a: <https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>.

Fomente el aburrimiento y el juego libre

- 2 En esta etapa el aburrimiento no es un vacío que deba llenarse a toda costa sino un motor de la creatividad, la postergación de la gratificación y la tolerancia de la frustración, que impulsa a los niños hacia el juego libre (3,5–7). En estos espacios ganan seguridad emocional al superar retos por su propia cuenta (7). Por el contrario, las pantallas al ofrecer una gratificación pasiva inhiben estas experiencias y desplazan el movimiento y la interacción social (8). Al no entregar pantallas, les permite usar su cuerpo e ingenio para crear sus propios juegos y estrategias de regulación emocional.

Comuníquese y eduque con un lenguaje apropiado para su edad

- 3 Entre los 6 y 8 años se empiezan a comprender conceptos como la publicidad, la privacidad y lo que está bien o mal (5,9). Hable regularmente con ellos sobre lo que ven, y use instrucciones concretas que ellos puedan entender, como: "Algunas veces los contenidos que ves en la pantalla podrían confundirte o asustarte. Si eso pasa, ven corriendo a contarme" (10). Esto fortalece su pensamiento crítico y facilita que si un día están expuestos a un riesgo usted pueda detectarlo y actuar a tiempo (1,4).

BD Salud física y mental: Bienestar Digital

Limite el uso de pantallas a máximo una hora al día

- 4 Si el ocio digital se excede más de una hora, desplaza hábitos como el sueño, el juego, el aprendizaje y la interacción cara a cara (11). Limite el tiempo de pantalla máximo una hora diaria en casa (incluyendo el tiempo de estudio y tareas) y complemente el uso del tiempo libre con actividades que no impliquen el uso de dispositivos (12).

Proteja la estabilidad y calidad del sueño

- 5 La presencia de dispositivos interfiere con la calidad del sueño e impide que el cerebro y el cuerpo de los niños se tranquilicen adecuadamente a la hora de dormir (13,14). Si desde ahora define que ni las pantallas ni las consolas ingresan a los dormitorios, estará creando un escenario propicio para un descanso y desarrollo adecuados (15). Establezca un espacio de "parqueo" de pantallas fuera de las habitaciones para que una hora antes de ir a dormir, todos dejen sus pantallas en ese lugar (8). 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 que, entre los 6 y 8 años, debería ser de entre 9 y 11 horas por noche (16).

Cree zonas y momentos libres de pantallas

- 6 Es vital proteger los espacios de interacción social y descanso. Establezca reglas inamovibles como "cero pantallas en la mesa durante las comidas", "sin dispositivos durante los trayectos en carro" o "no hay pantallas en las habitaciones". Esto asegura que los niños reciban atención plena de sus familias y fomenta la conversación (9,13,17).

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

No entregue un smartphone propio

El uso de pantallas móviles altera el desarrollo cerebral de las áreas relacionadas con el lenguaje y afecta el enfoque atencional (8,18). A esta edad la luz azul de las pantallas suprime hasta el 99% de la melatonina, bloqueando el sueño profundo y la capacidad de regular las emociones al día siguiente (12,14). El tiempo sedentario frente a pantallas suprime las interacciones necesarias para el desarrollo socioemocional (11). En esta edad no se necesita un smartphone. Si requiere un medio de comunicación constante por temas logísticos o de seguridad utilice un reloj inteligente para niños o un teléfono básico que solo permita hacer y recibir llamadas o mensajes de texto, con contactos preaprobados y sin acceso a internet (3,19).

8

Restrinja el uso de redes sociales

En esta etapa niñas y niños no están preparados emocional ni cerebralmente para gestionar las cuentas de redes sociales (1,20,21). Las redes sociales en sus términos y condiciones afirman carecer de mecanismos para garantizar su seguridad (1,10). El diseño algorítmico de estas plataformas puede exponerlos a contenidos inapropiados y a interacción con desconocidos al tiempo que captura sus datos de manera masiva (1,6). Anuncie cuanto antes que las redes sociales se entregarán hasta después de los 16 años.

9

Instale controles parentales y filtre los contenidos

A esta edad los niños empiezan a interesarse por plataformas como YouTube y videojuegos, donde podrían acceder fácilmente a contenidos o interacciones inapropiados para su edad (10,22). Utilice herramientas nativas ([En Familia](#) de Apple, [Family Safety](#) de Microsoft o [Family Link](#) de Google) o software especializado ([Qustodio](#)) en todos los dispositivos que usen sus hijos (5,23). Al configurar el control parental establezca un control estricto para contenidos sexuales y violentos, bloquee la descarga de aplicaciones, establezca horarios de sueño y tiempo escolar. Si sus hijos le solicitan autorizar la descarga de nuevos juegos o aplicaciones que usted no conoce, consulte <https://www.common sense media.org> antes de autorizar la descarga para verificar que sean apropiados para su nivel de madurez (3).

10

Permanezca atento al contenido que consumen

No permita el uso solitario de pantallas, convierta este tiempo en un espacio de diálogo activo donde usted le ayude a sus hijos a filtrar estímulos inadecuados y a comprender lo que observa (13). Acompañar el uso de pantallas le permitirá, clarificar límites y expectativas, conocer los gustos e intereses de sus hijos y comprender la lógica con la que se acercan al mundo digital (1).

¿Cómo afectan las pantallas a niñas y niños?

Durante esta etapa tan sensible, las pantallas no son una buena opción porque interfieren negativamente en el desarrollo de habilidades como:

▶ **Aprender a calmarse.**

Al usar la pantalla para tranquilizarlos o para que hagan lo que queremos, dificultamos el desarrollo de mecanismos de regulación, el cerebro se vuelve frágil ante el aburrimiento o la frustración, y empieza a depender de estímulos externos para calmarse (8,18). No use pantallas para calmar el llanto, la rabia o la frustración. En lugar de eso, prefiera reconocer, validar y acompañar las emociones de sus hijos.

▶ **Lenguaje y habilidades sociales:**

Estas dos habilidades se aprenden en la interacción dinámica con otras personas. Como las pantallas son unidireccionales y estáticas, reemplazan las oportunidades para practicar interacciones verbales y sociales, lo que desencadena dificultades en la interpretación de emociones y empobrece el vocabulario emocional (11,18). Fomente que sus hijos tengan interacciones sociales cara a cara.

▶ **Postergar la gratificación:**

El diseño de las plataformas ofrece recompensas constantes que no les exigen ningún tipo de esfuerzo y sobrecargan su sistema nervioso aún inmaduro. Como resultado, empiezan a percibir como aburridas o poco satisfactorias todas aquellas actividades que requieren paciencia y esfuerzo sostenido (6,24). Priorice las actividades que requieran tiempo y dedicación como la práctica de alguna disciplina o el desarrollo de una nueva habilidad.

99%

de la melatonina puede ser suprimida por la luz azul de las pantallas en niños, bloqueando el sueño profundo y la capacidad de regular las emociones al día siguiente (12,14).

Entre los 6 y 8 años: 9 a 11 horas de sueño por noche

Referencias

Crecer en la era digital · Guía 6–8 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. Chen YA, Fan T. Adolescents' mental health, problematic internet use, and their parents' rules on internet use: A latent profile analysis. *Computer Human Behavior*. el 1 de julio de 2024;156. doi:10.1016/j.chb.2024.108232
5. Red PaPaz. Nuestro Plan Digital Familiar: herramientas para acordar, cuidar y disfrutar la tecnología en casa [Internet]. noviembre de 2025. Disponible en: www.viguias.org
6. Price C. Cómo cortar con tu móvil PDF. Grijalbo; 2018.
7. Ortiz C, Fastman M. A novel independence intervention to treat child anxiety: A nonconcurrent multiple baseline evaluation. *J Anxiety Disord*. el 1 de julio de 2024;105. doi:10.1016/j.janxdis.2024.102893 PubMed PMID: 38901131.
8. 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*. 2022. p. 393–405. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0155 PubMed PMID: 35293954.
9. Center of Excellence Social Media and Youth Mental Health, American Academy of Pediatrics. Las 5 “C” del uso de pantallas: Niños en edad escolar: 5 a 10 años [Internet]. mayo de 2024. Disponible en: https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE_5Cs_Handout_Toddlers_SPANISH.pdf
10. 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. Disponible en: https://www.weprotect.org/wp-content/uploads/GTA-2025_ES.pdf
11. Thiagarajan TC, Newson JJ, Swaminathan S. An exploration of the impact of smartphones in childhood on mind health in young adulthood. 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. Molina E. El tiempo frente a la pantalla en la educación infantil: Equilibrar la balanza digital [Internet]. Washington DC; 2025. Disponible en: www.worldbank.org
14. Hartstein LE, Mathew GM, Reichenberger DA, Rodriguez I, Allen N, Chang AM, et al. The impact of screen use on sleep health across the lifespan: A National Sleep Foundation consensus statement. *Sleep Health*. 2024. p. 373–84. doi:10.1016/j.sleh.2024.05.001 PubMed PMID: 38806392.
15. Canadian Paediatric Society. Setting limits around screenuse and sleep. mayo de 2025. Report.
16. 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.
17. Radesky J, Christakis D. Media and Young Minds. *Pediatrics*. el 1 de noviembre de 2016;138(5):e20162591. doi:10.1542/peds.2016-2591
18. Hutton JS, Dudley J, Horowitz-Kraus T, Dewitt T, Holland SK. Associations between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatr*. el 1 de enero de 2020;174(1). doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3869 PubMed PMID: 31682712.
19. Sapien Labs. Resultados sobre edad cuando se adquirió el primer smartphone y bienestar mental. mayo de 2023. Report.
20. Office of the U.S. Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
21. Orben A, Przybylski AK, Blakemore SJ, Kievit RA. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nat Commun*. el 1 de diciembre de 2022;13(1). doi:10.1038/s41467-022-29296-3 PubMed PMID: 35347142.
22. Center of Excellence Social Media and Youth Mental Health. American Academy of Pediatrics. Las 5 “C” del uso de pantallas: Niños en edad escolar: 5 a 10 años [Internet]. 2024. Disponible en: https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE_5Cs_Handout_School_Age_Children_SPANISH.pdf
23. 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.
24. 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*. 2023. p. 136–50. doi:10.1038/s44159-023-00153-4

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.

Entre los 9 y 13 años, las pantallas pueden esperar

10 recomendaciones prácticas para un uso de pantallas seguro y saludable antes de los 13 años



Crecer en la era digital: Guía basada en evidencia para familias · 9 a 13 años · UNCOLI 2026

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 preadolescentes entre 9 y 13 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

Mantenga con firmeza las reglas que ha definido:

en la preadolescencia aumenta la relevancia de la opinión de los pares y con ello la presión social hacia la adquisición de dispositivos y plataformas (1,4). Mantener con firmeza las reglas durante esta etapa hace que sus hijos entiendan que la norma es inamovible, lo que les quita el peso de tener que decidir o dar explicaciones (5,6). Involucrarlos progresivamente en la definición de reglas, bajo el liderazgo y decisión final de los padres, fomenta la responsabilidad y les ayuda a comprender que el bienestar digital es un compromiso familiar que no cede a la presión externa (7). Visite <https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx> para definir las reglas junto a sus hijos.

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 movilizarse independientemente o animarlos a hacer llamadas telefónicas reales, permitirá que empiecen a asumir riesgos reales controlados, les ayudará a desarrollar su autoconfianza y su capacidad para resolver problemas e interactuar socialmente con mayor seguridad (2).

3

Eduque sobre el diseño persuasivo:

Explíqueles que las plataformas y dispositivos han optimizado su diseño para secuestrar su atención y activar el sistema de recompensa de su cerebro (1,5,8). Ayúdeles a comprender que las notificaciones, el desplazamiento infinito y los algoritmos de IA, funcionan como anzuelos capturando su atención e impidiéndoles tomar decisiones libres respecto a qué les gusta y a qué dedican su tiempo (1,9,10).

BD

Salud física y mental: Bienestar Digital

4

Limite el uso de pantallas a máximo una hora al día:

Cuando el ocio digital se excede más de una hora, desplaza hábitos como el sueño, el juego, el aprendizaje y la interacción cara a cara (11), que son fundamentales para la salud mental y la reconfiguración cerebral que tiene lugar en la pubertad (4,12). Asegure que este límite de 60 minutos incluya el tiempo de estudio y tareas. Complemente el uso del tiempo libre con actividades que no impliquen el uso de dispositivos (13).

5

Saque las pantallas de las habitaciones:

Además de mantener el cerebro en un estado de excitación o alerta durante la noche (13), al estar sin supervisión, las pantallas facilitan el acceso a contenidos inapropiados, la interacción con desconocidos o las conductas de riesgo en línea (14). 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 (15).

6

Proteja la estabilidad y calidad del sueño:

Al tiempo que las pantallas impiden el descanso profundo porque la luz azul que emiten bloquea la melatonina (16,17), la dopamina de las redes sociales mantiene el cerebro en estado de alerta (12). Esta interferencia del sueño afecta negativamente el aprendizaje y el bienestar emocional (8). Evite el uso de pantallas 60 minutos antes de ir a dormir para que el cerebro recupere su equilibrio biológico (13). Defina un horario para ir a dormir y procure mantenerlo de manera consistente en el tiempo (18). Asegure que sus hijos entre los 9 y 13 años duerman entre 8 y 10 horas por noche (19).

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 (20), 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). Sus hijos van al colegio para conectar con personas no con pantallas y en esta edad un smartphone con internet no los protege, sino que abre la puerta a riesgos de diferente naturaleza. Si necesita comunicar algo urgente hágalo a través de los canales oficiales de la institución. Implemente normas de uso, límites de tiempo y zonas de desconexión en casa (15,21).

8 **No ceda ante la presión social del "todos tienen uno":**
ceder en sus límites porque "todos tienen un smartphone" solo alimenta un problema de acción colectiva. Si tan solo cinco familias acuerdan esperar, sus hijos tendrán su propio grupo y nadie será el "bicho raro". Al retrasar la entrega de un smartphone usted no está siendo aburrido o castigando a sus hijos, sino que los está protegiendo de una potente interferencia que los afecta de forma negativa. Permita que su familia decida basada en lo que la ciencia dice que es sano y no en lo que hace la mayoría.

9 **Instale controles parentales:**
Estudios clínicos confirman que el monitoreo parental contribuye a reducir significativamente las tasas de depresión y ansiedad (6). 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 hiperactivar el cerebro (22,23). 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 (3):**
entre los 9 y 13 años, el cerebro atraviesa una ventana de alta sensibilidad donde el uso de pantallas impacta negativamente la satisfacción vital y eleva el riesgo de depresión, especialmente en niñas de 11 a 13 años. Posponga la entrega de estos dispositivos hasta los 16 años (2). Si tiene una necesidad particular de seguridad o comunicación, elija celulares básicos o relojes sin Internet (24). Si sus hijos ya tienen acceso, instale controles parentales y defina horarios y normas de uso estricto. Revocar el acceso o hacer una pausa para garantizar la protección también es una opción legítima.

¿Qué hacer para enfrentar la presión de grupo?

La frase "¡Papá/mamá, soy el/la único/a que no tiene smartphone!" es la presión más grande que enfrentan los padres y madres. Sin embargo, al establecer acuerdos con otros papás del curso y del grupo de amigos de sus hijos para retrasar la entrega de dispositivos, se puede reducir la presión social. Como papás y mamás pueden:

- ▶ **Hablar con otros papás:**
Antes de dar acceso a una red social o a un juego, preguntar en el chat de padres: "¿Ustedes ya lo permitieron?" permitirá abrir la conversación sobre los acuerdos y descubrir que la mayoría comparte esta duda y solo están esperando que alguien lo diga para tomar acción.
- ▶ **Crear acuerdos de grupo:**
Las investigaciones recomiendan esperar hasta los 16 años para dar acceso a un smartphone o a las redes sociales (2,3). Al acordar esperar en grupo de acuerdo con esta recomendación, el estigma de "ser el bicho raro sin smartphone o plataformas" se rompe.
- ▶ **Ser coherentes y habilitar más espacios sin pantallas:**
Alinear las normas de la casa con las del colegio (por ejemplo, pijamadas sin pantallas o estaciones de smartphones a la entrada durante las visitas), reduce la confusión en los niños y crea espacios para la interacción real.

2X

más riesgo de depresión en preadolescentes con smartphone propio (3, 8)

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

Crecer en la era digital · Guía 9–13 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. Orben A, Przybylski AK, Blakemore SJ, Kievit RA. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nat Commun.* el 1 de diciembre de 2022;13(1). doi:10.1038/s41467-022-29296-3 PubMed PMID: 35347142.
5. Chen YA, Fan T. Adolescents' mental health, problematic internet use, and their parents' rules on internet use: A latent profile analysis. *Computer Human Behavior.* el 1 de julio de 2024;156. doi:10.1016/j.chb.2024.108232
6. 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
7. 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
8. 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>
9. 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
10. 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
11. Thiagarajan TC, Newson JJ, Swaminathan S. An exploration of the impact of smartphones in childhood on mind health in young adulthood. 2025. Report.
12. 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.
13. Hartstein LE, Mathew GM, Reichenberger DA, Rodriguez I, Allen N, Chang AM, et al. The impact of screen use on sleep health across the lifespan: A National Sleep Foundation consensus statement. *Sleep Health.* Elsevier Inc.; 2024. p. 373–84. doi:10.1016/j.sleh.2024.05.001 PubMed PMID: 38806392.
14. Canadian Paediatric Society. Setting limits around screenuse and sleep. mayo de 2025. Report.
15. 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
16. 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
17. 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.
18. Sletten TL, Weaver MD, Foster RG, Gozal D, Klerman EB, Rajaratnam SMW, et al. The importance of sleep regularity: a consensus statement of the National Sleep Foundation sleep timing and variability panel. *Sleep Health.* el 1 de diciembre de 2023;9(6):801–20. doi:10.1016/j.sleh.2023.07.016 PubMed PMID: 37684151.
19. 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.
20. 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>
21. 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
22. 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
23. 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
24. Price C. Cómo cortar con tu móvil PDF. Grijalbo; 2018.

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.

Entre los 14 y 17 años, privilegiemos su bienestar digital

10 recomendaciones prácticas para que la tecnología potencie el futuro de sus hijos



Crece en la era digital: Guía basada en evidencia para familias · 14 a 17 años · UNCOLI 2026

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

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>.

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).

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

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).

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).

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

Crecer 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.viguas.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.