

Recomendaciones para Padres y Cuidadores

La tecnología ofrece oportunidades extraordinarias para nuestra juventud, pero navegar por el mundo digital es una tarea compleja que los niños no pueden manejar solos. Los pediatras y profesionales médicos recomiendan que los niños de 0 a 6 años no tengan acceso a pantallas, salvo en casos puntuales bajo supervisión adulta. Para niños de 7 a 12 años, se aconseja menos de una hora diaria, incluyendo tareas escolares, con límites claros en tiempo y contenido. Para adolescentes de 13 a 16 años, no más de dos horas diarias, priorizando actividades fuera de pantalla y retrasando el acceso a smartphones con internet.

Las siguientes recomendaciones ofrecen orientación clara y práctica para que padres y cuidadores ayuden a los jóvenes a moverse con seguridad en los espacios digitales y a desarrollar hábitos tecnológicos saludables.

1

Establecer zonas y horarios sin dispositivos

Define espacios y momentos libres de pantallas, como dormitorios y comidas, para mejorar el descanso, la conexión familiar y la capacidad de estar presentes sin distracciones digitales.

2

Usar controles parentales de forma efectiva

Configura filtros de contenido, privacidad y límites de tiempo en los dispositivos de tus hijos. Revisalos y ajusta conforme crecen y adquieren mayor responsabilidad en su uso.

3

Practicar el acompañamiento digital

Participa en las actividades digitales de tus hijos para conocer sus intereses y guiarlos en tiempo real. Ver y jugar juntos fomenta conversaciones sobre contenido, seguridad y ciudadanía digital.

4

Establecer consecuencias claras

Define reglas y aplica consecuencias específicas cuando se sobrepasen los límites digitales. Asegúrate de que sean proporcionales y enfocadas en el aprendizaje, no en el castigo.

5

Enseñar protección de la privacidad

Ayuda a tu hijo a proteger su información personal, crear contraseñas seguras, identificar estafas y entender que lo compartido en línea puede volverse permanente.

6

Desarrollar resiliencia digital

Enséñale a afrontar ciberacoso, contenido inapropiado y presión social. Muéstrale cuándo bloquear, reportar o retirarse de interacciones negativas y cuándo acudir a un adulto.

7

Crear un acuerdo familiar sobre tecnología

Elabora un contrato escrito con normas claras sobre el uso de dispositivos y la seguridad digital. Revisalo y ajústalo conforme los niños crecen y la tecnología evoluciona.

8

Equilibrar lo digital y lo offline

Asegúrate de que tu hijo combine el uso de pantallas con actividad física, interacciones sociales cara a cara y actividades creativas sin tecnología. Da el ejemplo con tu propio comportamiento.

9

Coordinar políticas con otros padres

Trabaja con otros padres para establecer normas coherentes sobre el uso de la tecnología, garantizando consistencia en diferentes entornos y grupos de amigos.

10

Retrasar el uso personal de dispositivos

Postergar el acceso a teléfonos y tabletas personales hasta al menos los 16 años promueve una adopción gradual y responsable de la tecnología.

11

Fomentar el deporte y las actividades al aire libre

Incentiva la participación en deportes y juegos al aire libre para fomentar hábitos saludables y reducir la dependencia de las pantallas.

12

Hablar sobre los riesgos digitales

Explora junto a tu hijo casos reales de adolescentes que han enfrentado situaciones de riesgo en el entorno digital. Usa estos ejemplos para promover la toma de decisiones responsables.

[HAZ CLIC AQUÍ PARA CREAR UN PLAN DE USO DIGITAL RESPONSABLE PARA TU FAMILIA](#)