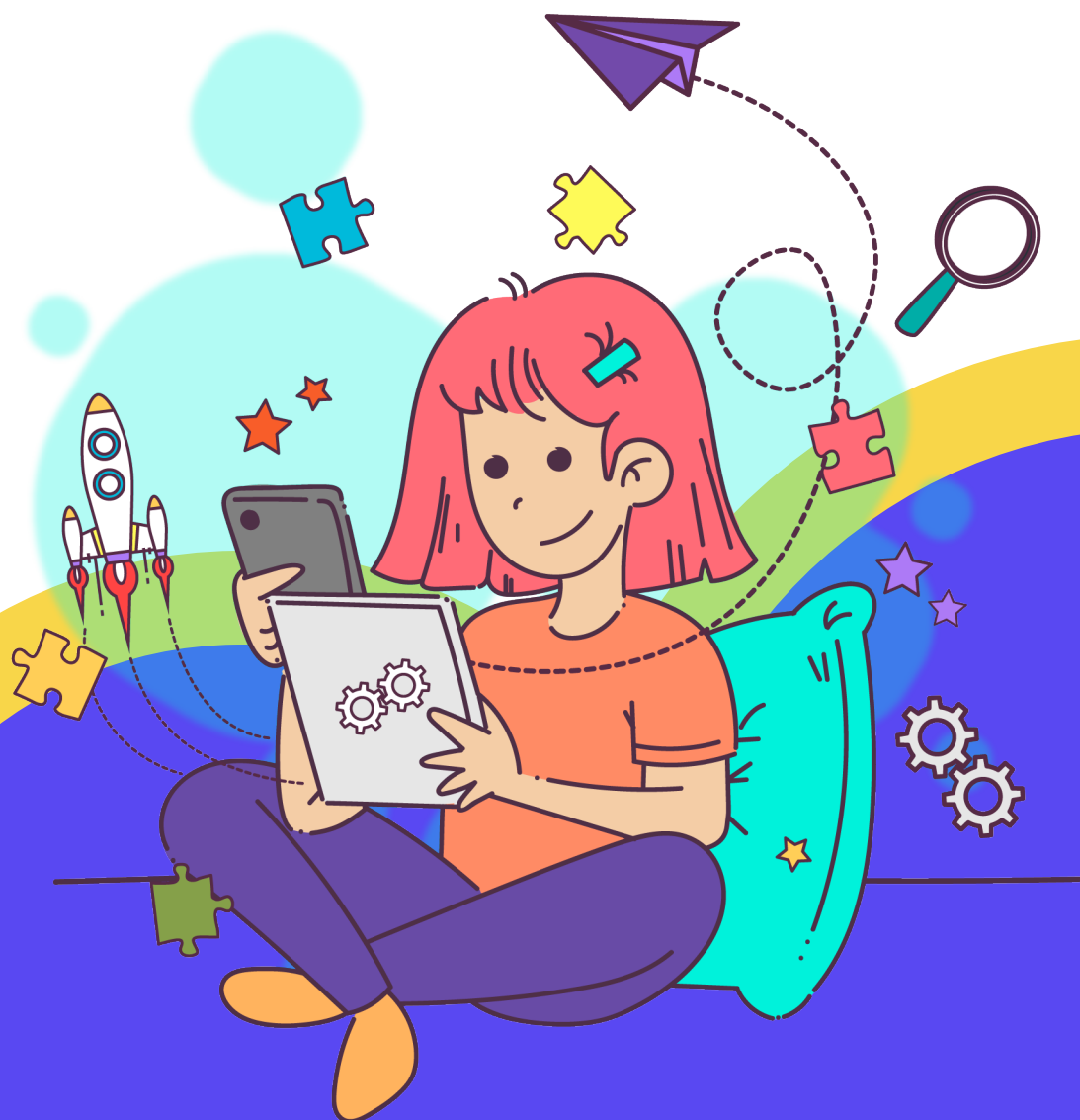


Nuestro Plan Digital Familiar:

**herramientas para acordar,
cuidar y disfrutar la
tecnología en casa.**



Editorial

Un compromiso compartido con el bienestar digital

El acceso temprano a la tecnología ha transformado la manera en que niñas, niños y adolescentes aprenden, se relacionan y participan en la sociedad. Esta transformación ofrece grandes oportunidades, pero también plantea desafíos que exigen acompañamiento, regulación y educación desde todos los ámbitos.

Desde Red PaPaz, **comprendemos que el bienestar digital es una tarea colectiva.** Las familias, las instituciones educativas, las empresas tecnológicas, los medios de comunicación y el Estado comparten la responsabilidad de construir entornos digitales seguros, saludables y formativos. Ningún actor puede hacerlo solo: **solo con esfuerzos coordinados lograremos que la tecnología sirva verdaderamente al desarrollo y la protección de niñas, niños y adolescentes.**

Con esta guía, **queremos fortalecer a las familias como primeras acompañantes y educadoras en el mundo digital.** Aquí encontrarán orientaciones sencillas y basadas en evidencia para dialogar, acordar límites, y acompañar con empatía y ejemplo.

Esta publicación complementa la Guía para instituciones educativas, disponible en www.viguias.org, que ofrece herramientas y estrategias para que las Instituciones Educativas impulsen una cultura digital de cuidado compartido.

El propósito es uno solo: **promover un uso consciente y equilibrado de la tecnología, que favorezca el bienestar, la convivencia y el aprendizaje.** Cuidar en la era digital significa aprender, adaptarse y compartir responsabilidades para garantizar que niñas, niños y adolescentes puedan crecer, explorar y conectarse de manera segura y plena.

Red PaPaz



Introducción

Criar en la era digital no es sencillo. Hoy las pantallas, los dispositivos móviles, las redes sociales, los videojuegos y la inteligencia artificial hacen parte de la vida cotidiana de nuestras hijas e hijos desde muy temprana edad.

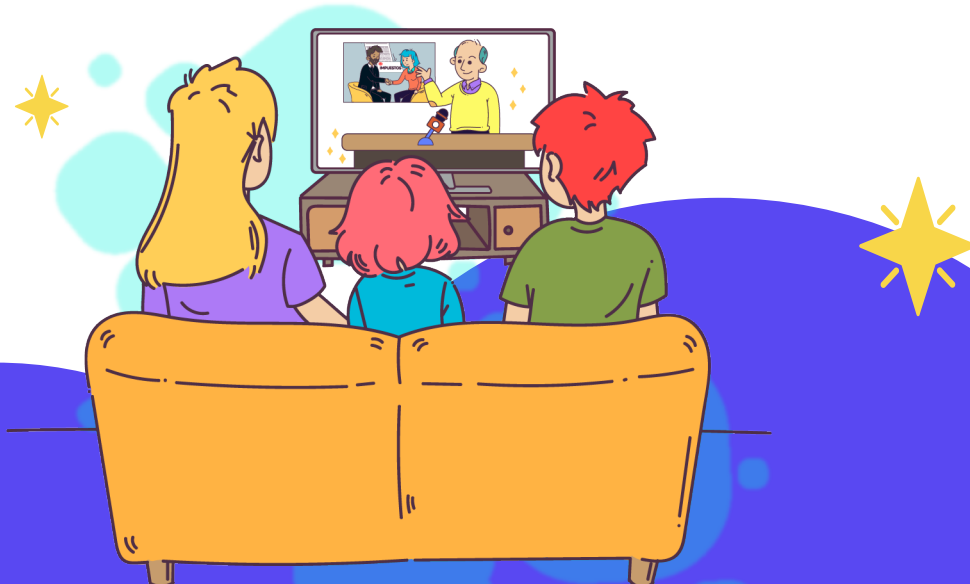
Sabemos que esto puede traer muchas preguntas y preocupaciones: **¿será que estoy permitiendo demasiado?, ¿soy muy estricto?, ¿cómo pongo límites sin generar conflictos?** Muchas madres, padres o cuidadores sienten esa contradicción: a veces entregamos las pantallas para ganar un respiro, y al mismo tiempo nos frustramos al pedirles que se desconecten mientras que para nosotros mismos es difícil despegarnos del celular. Si alguna vez se ha sentido así, no está solo.

Esta guía nace para acompañarle en ese camino. **No queremos decirle lo que se debe hacer, sino ofrecer herramientas sencillas y basadas en evidencia, para que pueda tomar decisiones informadas y construir sus propios acuerdos en casa.** El objetivo es que las familias encuentren un equilibrio que promueva el cuidado, el aprendizaje y el bienestar, tanto en la vida en línea como fuera de ella.

Esta tarea no recae solo en las familias. Las empresas de tecnología y las grandes plataformas también tienen un papel central en proteger a niñas, niños y adolescentes. Aunque ya existen regulaciones en distintos países, aún falta mucho por exigir. Sin embargo, desde el hogar sí podemos reducir riesgos, **con estrategias para disminuir tiempo en pantallas, así como frente al contenido digital basura:** publicaciones, videos y mensajes que entretienen sin aportar valor y que, incluso, pueden promover estereotipos dañinos, desinformación o conductas de riesgo.

A lo largo de esta guía encontrará ideas prácticas para conversar con sus hijas e hijos y con quienes lo acompañan en su crianza y educación, con propuestas para establecer límites con sentido, y maneras para apoyar las reglas y acuerdos definidos por la institución educativa. Porque **acompañar no es controlar, y poner reglas no es imponer: se trata de construir confianza, enseñar con nuestro ejemplo y aprender juntos.**

Más que un manual de normas, esta guía es un mapa para recuperar la calma y descubrir que, detrás de cada pantalla, también hay una oportunidad para conectar, aprender y fortalecer los lazos familiares.





¿Por qué es importante hablar sobre dispositivos móviles en la casa y en las instituciones educativas?

Los celulares, relojes inteligentes, tabletas y otros dispositivos se han vuelto parte de la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes. Para que sea más fácil, en adelante los llamaremos simplemente dispositivos.

Su presencia en la casa e instituciones educativas trae oportunidades, pero también retos y responsabilidades que si no se afrontan, pueden tener consecuencias negativas en el sueño, la concentración, las relaciones y el bienestar. Por eso, más que discutir únicamente sobre el tiempo de pantalla, es necesario conversar sobre para qué y cómo se usan estos dispositivos, y qué impacto tienen en la vida diaria.

En esta sección presentamos **modelos y ejemplos prácticos que muestran cómo las normas escolares sobre el uso de dispositivos pueden encontrar un eco en el hogar, de manera que familia e instituciones educativas refuerzan juntos un mismo mensaje.** También compartimos evidencia sobre los beneficios de contar con acuerdos claros, explicamos qué entendemos por contenido digital basura y por qué es importante hablar de él, y damos orientaciones para involucrar tanto a la red de apoyo familiar como a nuestras hijas e hijos en la construcción de reglas compartidas.



¿Qué modelos existen en las instituciones educativas y cómo podemos aplicarlos en casa?

En la guía para instituciones educativas ¹ publicada por Red PaPaz se plantean tres modelos distintos para manejar el uso de dispositivos en la escuela. Ninguno es mejor que otro por sí mismo: **lo importante es que se adapten a la edad de los estudiantes y a la realidad de cada contexto educativo.**

Lo interesante es que estos modelos pueden tener una traducción muy práctica en el hogar, de manera que las reglas escolares encuentren un eco dentro de la familia.

Modelo	En la institución educativa	En casa	Propósito y beneficios
1. Restricción total	Las y los estudiantes no llevan ni usan dispositivos durante la jornada escolar (clases, recreos, transporte).	No entregar un celular propio antes de los 14 años . Si lo tiene, no enviarlo a la institución y tener restricciones al respecto en casa.	Protege la salud mental , reduce distracciones y favorece la interacción presencial .
2. Uso pedagógico guiado	Los dispositivos se usan solo bajo la guía del docente y con un fin educativo definido.	Apoyar el uso de celular o tableta acompañado por un adulto , con tiempos definidos y un propósito claro (tareas, investigación, comunicación en horarios acordados).	Fortalece el pensamiento crítico , enseña a diferenciar contenido valioso de “contenido digital basura” y promueve el autocontrol .
3. Uso regulado o mixto	Se permite portar el dispositivo, pero solo usarlo en momentos o espacios específicos (nunca en clase o recreos).	Tener reglas visibles y constantes: sin pantallas en comidas, ni en habitaciones al dormir; horario fijo después de tareas. Supervisar según la edad.	Fomenta autonomía digital responsable y ayuda a crear rutinas saludables de uso tecnológico.



En resumen, lo que la institución educativa limita o guía, la familia lo refuerza con reglas sencillas y cotidianas. Esta coherencia entre los dos entornos es clave para dar un mensaje coherente y efectivo.



¹ Pueden acceder a ella en www.viguias.org

¿Por qué hay tres modelos diferentes?

La evidencia internacional muestra que no existe una única manera correcta de regular el uso de dispositivos. Algunas instituciones educativas optan por restringirlos totalmente; otras los permiten con condiciones y fines pedagógicos. Lo que la investigación confirma es que **no hay una receta única que funcione para todos**.

Tanto las instituciones que prohíben como las que permiten el uso de dispositivos móviles pueden tener aciertos y desafíos. **El éxito no depende de la regla, sino del proceso de construcción del acuerdo:** los más sólidos surgen de conversaciones honestas e informadas entre directivos, docentes, familias y estudiantes. Conversaciones que no solo se pregunten ¿cuánto tiempo?, sino también ¿para qué y cómo se usa la tecnología?.

Las normas que nacen de ese diálogo dejan de ser una imposición y se transforman en **herramientas de cuidado y aprendizaje compartido**. Lo mismo ocurre en casa: no existe una regla universal para todas las familias. Lo importante es **construir acuerdos que respondan a la edad, madurez y realidad de cada hija o hijo, y que reflejan las dinámicas del hogar**.





¿Cómo podemos alinear lo que hace la institución educativa con lo que ocurre en casa?

Las normas y acuerdos que promueven un uso saludable de los dispositivos son más efectivos cuando **la escuela y el hogar hablan el mismo lenguaje**. En las instituciones educativas donde se han establecido reglas claras, se han observado mejoras en la concentración, la convivencia y el bienestar emocional de los estudiantes. Pero esos avances se consolidan solo cuando las familias **refuerzan en casa los mismos mensajes y hábitos**.

¿Sabías que...?

- En algunos colegios de España donde se limitaron los celulares, el rendimiento en matemáticas y ciencias mejoró como si hubieran ganado casi un año adicional de aprendizaje ².
- En Noruega, después de restringir los celulares, las visitas de niñas a servicios de salud mental disminuyeron un 60% ³.
- En Colombia, la mayoría de niñas, niños y adolescentes accede por primera vez a redes sociales antes de los 13 años, edad mínima definida por las plataformas y lo hacen, usualmente, sin acompañamiento adulto ⁴.
- La evidencia global muestra que, más que la prohibición total, lo que funciona es establecer límites claros y explícitos, ajustados a la etapa del desarrollo y acordados con las niñas, niños y adolescentes, cuando su edad lo permite ⁵.
- Los principales resultados de este tipo de medidas se relacionan con: disminución del acoso escolar, mejora de la concentración en clase, y fomento de la socialización y las interacciones cara a cara ⁶.
- Estos datos nos recuerdan que las decisiones sobre el uso de dispositivos móviles pueden tener un gran impacto en la salud física, mental y emocional de niñas, niños y adolescentes, así como en sus procesos de aprendizaje.

La evidencia global muestra que, más que la prohibición total, **lo que realmente funciona es establecer límites claros, explícitos y coherentes entre escuela y hogar**, ajustados a la edad y contruidos con la participación de las niñas, niños y adolescentes.

² Beneito, P. & Vicente-Chirivella, O. (2021). Banning mobile phones in schools: Evidence from Spain. Applied Economic Analysis.

³ Abrahamsson, S. (2024). Smartphone bans, student outcomes and mental health. Norwegian Institute of Public Health. <https://ssrn.com/abstract=473524077>

⁴ Universidad de los Andes, Tigo y Aulas en Paz. (2024). Estudio Riesgos y Oportunidades del Uso de Internet para Niñas, Niños y Adolescentes en Colombia.

⁵ Oregon Department of Education (2024). Fostering Student Learning, Well-Being, and Belonging: Guidance for School Cell Phone Policies. Salem, OR: ODE.

⁶ Abrahamsson, S. (2024). Smartphone bans, student outcomes and mental health in secondary school [Preprint]. Norwegian Institute of Public Health.

El impacto de estas medidas es evidente: disminuye el acoso escolar, mejora la concentración y se fortalecen las interacciones cara a cara. Pero su efecto solo perdura cuando **las familias asumen un rol activo**, modelando con su propio ejemplo y aplicando rutinas consistentes en casa.

Además, el acompañamiento familiar se amplía cuando **toda la red de apoyo participa**. De poco sirve que madres y padres establezcan reglas si, cuando los niños están con los abuelos o cuidadores, estas se ignoran.

Compartir los acuerdos con la familia extendida y quienes apoyan la crianza ayuda a mantener un mensaje coherente y fortalece el sentido de cuidado compartido.

En definitiva, la institución educativa puede abrir la puerta al cambio, pero **el hogar es donde se consolidan los hábitos, se da ejemplo y se construye el bienestar digital día a día.**

¿Cómo involucrar a la red de apoyo familiar?

Los acuerdos sobre el uso de dispositivos no pueden recaer solo en madres y padres. Para que funcionen, es necesario que toda la red de apoyo familiar: abuelos, tíos, hermanos mayores u otros cuidadores, los conozca y los respalde. Si en casa hay reglas claras, pero cuando los niños visitan a los abuelos pasan horas frente a las pantallas, el mensaje se debilita.

Algunas recomendaciones prácticas para la red de apoyo son:

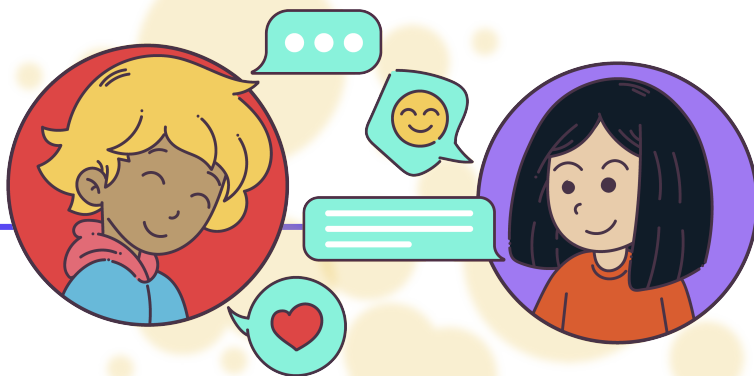
- **Compartir los acuerdos familiares:** asegúrese de que quienes cuidan a sus hijas e hijos conozcan las reglas sobre horarios, tiempos de pantalla y contenidos permitidos.
- **Unificar criterios básicos:** si en casa se acordó que no se usan pantallas durante las comidas o después de cierta hora, procure que esa regla también se cumpla cuando los niños están con otros cuidadores.
- **Conversar con otros padres y madres:** establecer reglas comunes sobre chats de la clase, el uso de dispositivos en reuniones sociales o tiempos de juego en línea evita conflictos y ayuda a que las normas sean consistentes.
- **Dar ejemplo:** pedir a los cuidadores y hermanos mayores que también moderen el uso del celular cuando están con los más pequeños, refuerza el mensaje y les muestra que todos debemos aprender a autorregularnos.

De esta manera, **el cuidado se vuelve una tarea compartida y coherente en todos los espacios de la vida de las niñas, niños y adolescentes.**



¿Por qué escuchar la voz de nuestras hijas e hijos?

Muchas veces **subestimamos la capacidad de niñas, niños y adolescentes para reconocer cómo los dispositivos impactan en su vida**. Ellos mismos admiten que pueden distraerlos, afectar su descanso o generar conflictos con sus pares, pero también valoran la conexión, la compañía y la autonomía que les ofrecen. Por eso, involucrarles en la construcción de reglas es fundamental, siempre ajustando su participación a la etapa de desarrollo en la que se encuentren.



- **Entre 0 a 5 años**, el rol adulto es de protección total. En esta etapa, las niñas y los niños no comprenden los riesgos digitales, por lo que **las decisiones sobre el uso de pantallas deben tomarlas exclusivamente madres, padres y cuidadores**. Es clave ofrecer rutinas predecibles, priorizar el juego físico y la interacción cara a cara, y limitar los dispositivos a momentos breves y supervisados, intentando evitarlos totalmente.

- **Entre los 6 y los 11 años**, las niñas y niños comienzan a desarrollar habilidades de lectura, pensamiento lógico y cierta autonomía. Pueden comprender reglas simples, pero aún no distinguen del todo los riesgos digitales, como la publicidad de productos nocivos o los contactos con desconocidos. **En esta etapa es útil darles opciones sencillas dentro de límites claros, de manera que se sientan partícipes sin perder la guía adulta**. Por ejemplo, en lugar de preguntar si quieren apagar la pantalla (a lo que seguramente responderán que no), podemos plantear: “en cinco minutos se acaba el tiempo de la tableta ¿quieres poner la alarma tú o la pongo yo?” o “es hora de guardar el celular. ¿quieres oprimir el botón de apagado tú o lo hago yo?”.



- **Entre los 12 a 14 años**, las y los adolescentes buscan más independencia y viven nuevas dinámicas sociales en línea. Aunque ya tienen mayor capacidad de reconocer riesgos, la presión de pares y la necesidad de pertenecer pueden influir en sus decisiones. Por eso es importante **invitarlos a diseñar las reglas con nosotros, negociando horarios y tiempos de uso, y generando espacios de diálogo donde puedan expresar lo que sienten y viven en el mundo digital.**

- **Entre los 15 a 18 años**, existe una mayor capacidad para reflexionar sobre los impactos a largo plazo de sus decisiones en línea. Sin embargo, siguen siendo vulnerables a fenómenos como la manipulación algorítmica, la desinformación o la violencia digital. En este momento, **el acompañamiento adulto debe enfocarse en fortalecer su criterio y uso responsable, animándoles a exigir que las plataformas ofrezcan entornos más seguros, promoviendo su ciudadanía digital.**

Adaptar la participación de hijas e hijos a su edad y nivel de madurez hace que se sientan valorados y responsables. Cuando su voz cuenta, **cumplen los acuerdos con mayor compromiso y se pueden convertir en guardianes de las normas familiares.** Así, el cuidado digital deja de ser una imposición y se transforma en una práctica compartida de respeto, confianza y aprendizaje mutuo.

¿Qué puede pasar si no hay reglas claras en casa?

Cuando no existen acuerdos familiares sobre el uso de dispositivos, se incrementan los riesgos: más tiempo frente a pantallas en la noche, menor calidad del sueño, mayor exposición a contenidos dañinos, más discusiones por los horarios o los mensajes, y dificultades de concentración en el estudio y en las actividades cotidianas.

Poner reglas no significa desconfiar de nuestras hijas e hijos, sino protegerlos, acompañarlos y enseñarles a manejar su vida digital con responsabilidad. Las normas claras, compartidas y aplicadas con cariño fortalecen el bienestar familiar y dan tranquilidad a madres, padres y cuidadores.

¿Qué entendemos por "contenido digital basura" y cómo distinguirlo?

El término contenido digital basura (chatarra) se refiere a materiales diseñados principalmente para retener la atención y generar consumo continuo, sin aportar valor educativo ni favorecer el bienestar. Este tipo de contenido suele caracterizarse por:

- **Repetitividad y falta de propósito:** videos que se repiten sin variación, que no cuentan una historia ni transmiten aprendizajes.
- **Exposición a riesgos:** contenidos violentos, sexualizados, con discursos de odio o estereotipos dañinos, que normalizan la discriminación y la exclusión.
- **Publicidad encubierta:** mensajes disfrazados de entretenimiento que buscan inducir el consumo de productos.
- **Diseño adictivo:** funciones como el scroll infinito, la reproducción automática o notificaciones constantes que buscan que las niñas, niños y adolescentes permanezcan conectados el mayor tiempo posible.



La evidencia⁷ disponible señala que este tipo de exposición puede generar efectos acumulativos negativos: **problemas de sueño, disminución de la concentración, mayor vulnerabilidad al ciberacoso, refuerzo de estereotipos y afectaciones en la autoestima.**

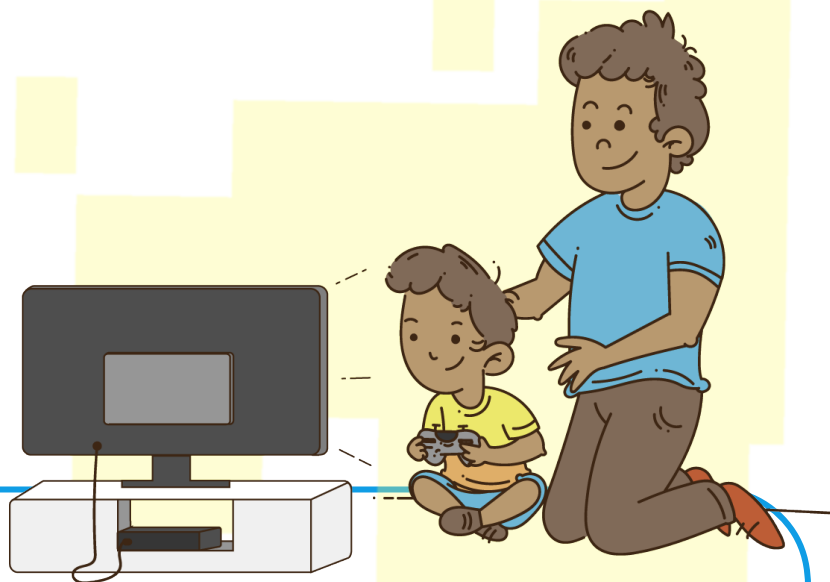
En contraste, **el contenido digital de calidad** se reconoce porque **enseña, inspira, conecta o despierta la creatividad.** Puede ser un documental que amplía el conocimiento sobre el mundo, un videojuego cooperativo que fomenta el trabajo en equipo o una aplicación que motiva a crear historias, música o dibujos. La diferencia clave está en el impacto: **¿lo que vemos suma y fortalece, o solo entretiene y desgasta?**

Ejemplos cotidianos para diferenciar

- Si un niño pasa una hora viendo videos cortos con bromas repetitivas y termina irritable, probablemente consumió contenido digital basura.
- Si en cambio, después de ver un video sobre experimentos caseros quiere intentarlos en la cocina o hacer preguntas sobre ciencia, ese contenido fue positivo y estimulante.
- Un videojuego que solo premia con compras dentro del mismo juego o anuncios constantes desgasta y frustra; uno que invita a resolver retos en equipo fomenta habilidades sociales y cognitivas.

⁷ Frontiers in Digital Child Safety Working Group. (2025). Frontiers in digital child safety: Designing a child-centered digital environment that supports rights, agency, and well-being (S. Cortesi & U. Gasser, Eds.). TUM Think Tank at the Munich School of Politics and Public Policy at the Technical University of Munich, Berkman Klein Center for Internet & Society at Harvard University, and Department of Communications and Media Research at the University of Zurich. <https://tumthinktank.de/en/project/frontiers-in-digital-child-safety>





Como madres, padres y cuidadores, nuestra tarea no es solo restringir, sino acompañar y enseñar a diferenciar. **Algunas preguntas sencillas pueden guiar esta conversación:**

- ¿Lo que estás viendo te enseña algo nuevo, te hace pensar o te inspira a crear?
- ¿Cómo te sientes después: con energía y motivación o, por el contrario, cansado y aburrido?
- ¿Este contenido refleja valores con los que te identificas, o repite estereotipos dañinos?

Practicar este filtro en el día a día ayuda a que niñas, niños y adolescentes desarrollen **pensamiento crítico y autorregulación digital**, habilidades fundamentales para navegar con seguridad y equilibrio en el entorno en línea.

En conclusión, **hablar sobre lo que consumimos digitalmente es tan importante como hablar sobre la alimentación**. Así como enseñamos a distinguir entre comida nutritiva y comida chatarra, también debemos ayudar a reconocer qué experiencias digitales **nutren la mente y el corazón** y cuáles sólo **consumen tiempo y atención sin dejar aprendizaje ni bienestar**. Nuestro propósito es: **menos consumo vacío o contenido digital basura, más experiencias que construyan curiosidad, creatividad y conexión.**



¿Quiénes son responsables del cuidado digital?

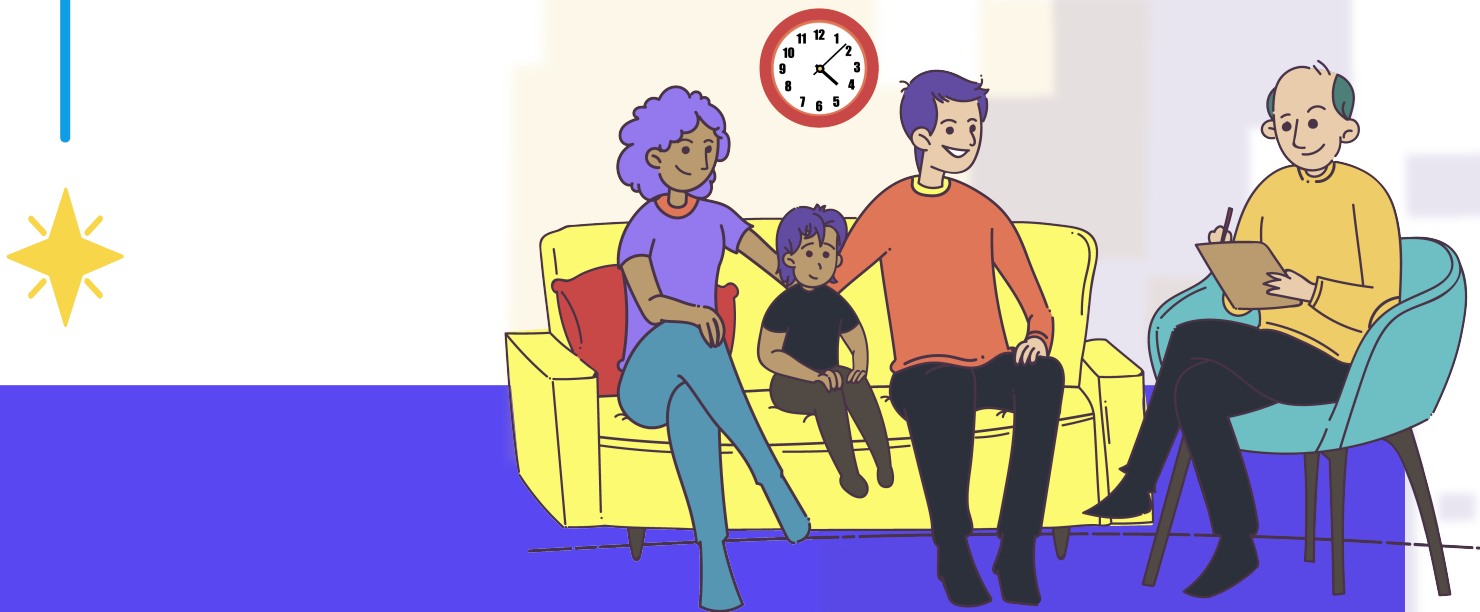


En el capítulo anterior vimos cómo los dispositivos afectan la vida familiar y escolar, y cuáles son los modelos más efectivos para acompañar su uso. Ahora surge una pregunta clave: **¿quién es responsable de que todo esto funcione?** La respuesta no es simple, porque ningún actor puede hacerlo solo. **El cuidado digital es una tarea de corresponsabilidad, en la que participan las familias, las instituciones educativas, las plataformas e industrias tecnológicas y el Estado.**

¿Qué significa corresponsabilidad y por qué nos importa?

La corresponsabilidad no significa que todos hagan lo mismo, sino que cada actor asuma un papel distinto y, juntos, contribuyan a un propósito común: **que niñas, niños y adolescentes vivan el mundo digital de manera segura, saludable y constructiva.**





A menudo se piensa que esta es una tarea exclusiva de las familias o de las instituciones educativas, lo que termina generando cargas desproporcionadas sobre ellas. Sin embargo, **ninguna regla en casa puede contrarrestar por sí sola un algoritmo diseñado para captar la atención de los adolescentes, y ninguna institución puede controlar lo que ocurre en cada hogar durante la noche.**

Por eso, necesitamos una mirada compartida y complementaria, en la que cada parte —familias, escuelas, Estado y plataformas tecnológicas— asuma su rol con compromiso y coherencia. **Solo así podremos construir entornos digitales que protegen, inspiren y promueven el bienestar de niñas, niños y adolescentes.**

¿Cuál es la responsabilidad de las plataformas tecnológicas?

No podemos ignorar que las grandes empresas tecnológicas tienen una enorme responsabilidad en la vida digital de niñas, niños y adolescentes, y que **hoy no están cumpliendo con su parte**. Redes sociales, videojuegos y plataformas de entretenimiento diseñan algoritmos que buscan maximizar el tiempo frente a la pantalla, incluso si eso **implica exponer a los menores a publicidad invasiva, desinformación, violencia, sexualización temprana o contenido digital de baja calidad**.

La evidencia muestra que muchas de estas compañías permiten que millones de niñas y niños abran cuentas en redes sociales **antes de los 13 años** —la edad mínima que ellas mismas declaran— **sin verificar realmente quiénes son los usuarios**. Este incumplimiento de sus propias reglas expone a los más pequeños a riesgos que podrían prevenirse con un verdadero compromiso con su cuidado digital.

En varios países ya se han aprobado **regulaciones que obligan a las plataformas a asumir un rol activo en la protección infantil**: limitar la exposición a contenidos dañinos, establecer sistemas de verificación de edad más seguros y garantizar que el diseño de sus productos respete los derechos de la niñez.

Desde organizaciones como **Red PaPaz**, insistimos en que estas obligaciones deben hacerse exigibles también en América Latina, porque **no puede recaer solo en las familias la tarea de enfrentar a gigantes tecnológicos que se lucran de la atención infantil**.

En Colombia, por ejemplo, aún no existen normas claras que obliguen a las plataformas a verificar la edad de quienes crean una cuenta. En la práctica, cualquier niño o niña puede abrir un perfil en redes sociales declarando tener 14 o 15 años, sin que la plataforma lo compruebe. Esto significa que **la protección real sigue siendo insuficiente, y que los menores continúan expuestos a entornos digitales que no son adecuados para su edad**.

Mientras no existan mecanismos obligatorios y efectivos, las familias seguirán siendo la primera línea de defensa. Pero esa defensa sólo será justa y sostenible si el Estado regula y las empresas tecnológicas **asumen la responsabilidad que les corresponde**.





¿Qué podemos hacer para exigir entornos digitales más seguros?

La protección digital de niñas, niños y adolescentes **no puede depender solo de las familias ni de la buena voluntad de las empresas.**

Necesitamos reglas claras, responsabilidades compartidas y políticas que garanticen verdaderamente su bienestar en línea.

Como madres, padres y cuidadores podemos **levantar la voz y exigir que se tomen decisiones concretas.**

El Consenso Nacional de Cuidado Digital es una declaración pública que nos une en un mismo propósito: **impulsar mejores regulaciones y compromisos reales para que las plataformas y los entornos digitales sean espacios donde nuestras hijas e hijos puedan aprender, crear y relacionarse sin miedo.**

Al firmarlo, estás diciendo: **sí queremos tecnología, pero queremos que sea segura, humana y responsable.**

Te unes a familias que entienden que cuidar en lo digital también es educar, proteger y exigir cambios justos.

Únete al Consenso Nacional de
Cuidado Digital con tu firma
en www.viguias.org

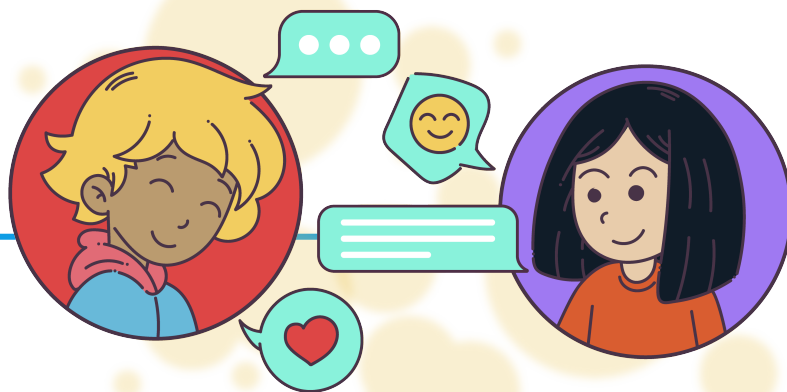


¿Qué puede (y no puede) hacer cada actor?

Las familias podemos establecer reglas cotidianas, crear rutinas, conversar sobre riesgos y oportunidades, y dar ejemplo con nuestro propio uso de pantallas. Sin embargo, no tenemos la capacidad de cambiar el diseño de las aplicaciones ni de supervisar cada espacio digital en el que participan nuestras hijas e hijos.

Las instituciones educativas pueden organizar la jornada escolar de manera que el uso de dispositivos no interfiera con el aprendizaje ni con la convivencia. También pueden enseñar hábitos de estudio y ciudadanía digital, pero su alcance termina al salir de las aulas: **no controlan lo que sucede en casa ni durante la noche.**

Las plataformas tecnológicas tienen la posibilidad de diseñar productos más seguros: sistemas de privacidad comprensibles, verificación real de edad, menor exposición a contenidos dañinos y mecanismos eficaces para responder ante reportes de acoso o violencia. **Pero no pueden reemplazar el papel afectivo y formativo de las familias, ni la labor pedagógica de las instituciones educativas.**



El Estado, por su parte, tiene la autoridad para crear y hacer cumplir leyes que protejan los derechos de la niñez en internet. Puede exigir a las empresas tecnológicas que adopten estándares de seguridad, y fortalecer a instituciones educativas y familias con programas de acompañamiento y prevención. **Aun así, su presencia no alcanza los espacios íntimos del hogar ni las conversaciones cotidianas.**

Por eso, **la protección y el bienestar digital solo son posibles cuando todos actuamos de forma coordinada: familias que acompañan, escuelas que educan, plataformas que asumen su responsabilidad y un Estado que garantiza los derechos.** Ningún actor puede hacerlo solo; juntos, sí podemos construir entornos digitales más seguros, equilibrados y humanos para nuestras niñas, niños y adolescentes.

¿Qué dice la ley y la evidencia?

En Colombia, el marco legal reconoce la corresponsabilidad como principio:

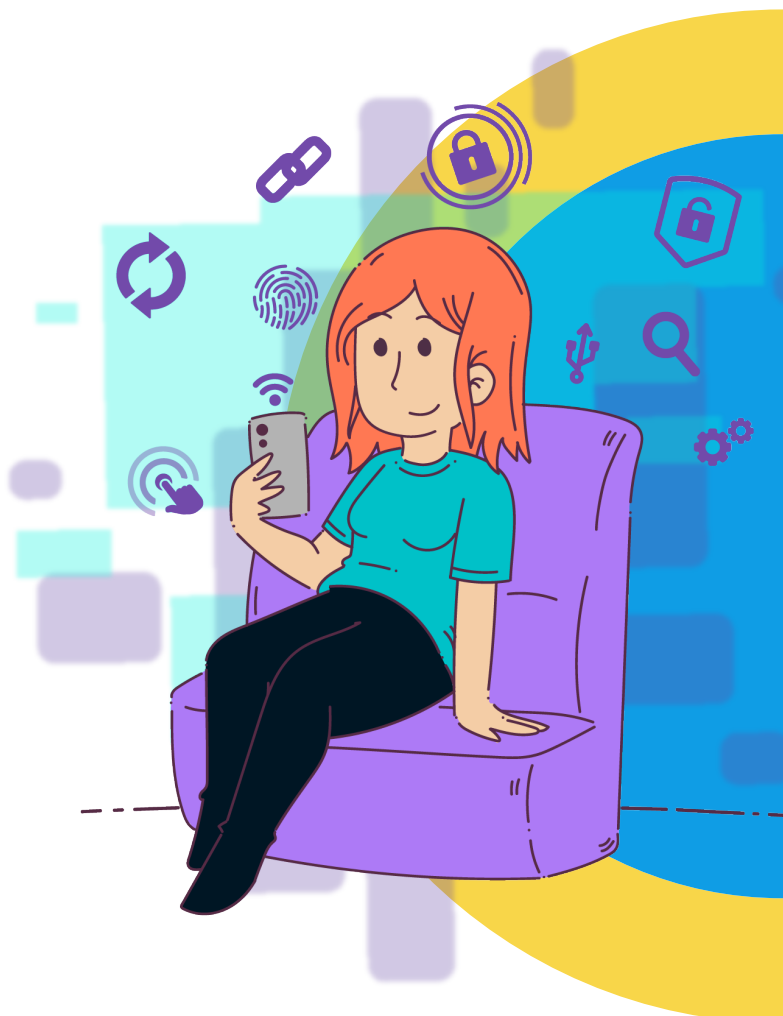
- **La Constitución Política (art. 44)** establece que los derechos de la niñez prevalecen sobre los de los demás.
- **La Ley 1098 de 2006** (Código de Infancia y Adolescencia) señala que la familia es el primer entorno protector, también en lo digital.
- **La Ley 1620 de 2013** promueve la participación de las familias en la convivencia escolar, incluyendo situaciones relacionadas con tecnologías.
- **La Ley 2170 de 2021** refuerza la idea de que regular el uso de tecnologías en entornos educativos es una tarea compartida entre Estado, escuela y familias.

La evidencia respalda este principio: **los acuerdos funcionan mejor cuando instituciones educativas, Estado, sociedad y familia están alineados**. Por eso la participación familiar no es opcional, sino indispensable para lograr un verdadero impacto en el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes.

¿Qué funciona mejor en la práctica?

Acompañar desde la familia no significa saberlo todo ni tener respuestas perfectas. Significa estar presentes, aprender junto a nuestras hijas e hijos y mostrar, con el ejemplo, que también estamos dispuestos a regular nuestro propio uso de pantallas. Este acompañamiento no se basa solo en el sentido común: **está respaldado por la evidencia**.

Los estudios muestran que **limitar el uso de dispositivos únicamente en las instituciones educativas no reduce el tiempo total de pantalla**, sino que muchas veces lo traslada al hogar. Esto confirma que la participación activa de la familia **no es opcional, sino indispensable** para lograr un impacto real en el bienestar digital de niñas, niños y adolescentes.





Ahora bien, ¿qué tipo de participación familiar ha demostrado ser más efectiva? La investigación nos da algunas pistas:

- **Conversar y acompañar de manera constante** —lo que se conoce como mediación parental activa— resulta más eficaz que la simple restricción. Este tipo de acompañamiento ayuda a que niñas, niños y adolescentes se conviertan en **usuarios críticos y creadores responsables** en los entornos digitales.
- **Dar ejemplo con nuestro propio comportamiento** —el llamado modelado parental— es uno de los factores más influyentes en el uso que las hijas e hijos hacen de la tecnología.
- **Escuchar y valorar sus opiniones** fortalece la autonomía y la responsabilidad, y hace que las reglas sean más efectivas y personalizadas. **Además, este es un derecho reconocido por la Convención sobre los Derechos del Niño.**

Acompañar, entonces, no es controlar, sino **crecer juntos en el mundo digital**, aprendiendo a cuidar, disfrutar y equilibrar la tecnología en familia.



Nuestro plan en casa: acuerdos familiares para cuidar, enseñar y aprender en el mundo digital

La tecnología avanza a gran velocidad, y es natural preguntarnos cómo establecer límites saludables sin perder las oportunidades que ofrece. No existe una receta única: **cada hogar es distinto**. Al diseñar acuerdos, conviene tener en cuenta tres aspectos:

- **El contenido:** qué se ve, se comparte o se hace.
- **El contexto:** dónde, cuándo y con quién se usa la tecnología.
- **Las características individuales:** edad, personalidad y nivel de madurez.

Considerar estos factores facilita crear un **Plan Digital Familiar adaptado a las necesidades y realidades de cada hogar**. Más que una lista de prohibiciones, este plan es **un pacto de cuidado y aprendizaje compartido**, construido **con la participación de todas las personas que hacen parte del hogar** —madres, padres, cuidadores, hijas, hijos y otros familiares— para fortalecer hábitos digitales saludables y coherentes.





Paso	Objetivo	Claves del paso	Preguntas guía / Ejemplos de acuerdos
Paso 1 – ¿Cómo empezamos la conversación?	Generar confianza y promover un diálogo cotidiano sobre lo digital.	· Favorecer que niñas, niños y adolescentes hablen sin miedo. · Integrar el tema digital como parte natural de la vida familiar. · Conversar con frecuencia, no solo en momentos de crisis. · Escuchar con atención: mirar a los ojos, resumir, validar emociones. · Usar lenguaje adaptado a la edad.	· “¿Qué fue lo más interesante que viste hoy en YouTube?” · “¿Qué es lo que más te gusta de ese juego?” · “¿Cómo te sentiste cuando pasó eso en el chat?” · “Gracias por confiar en mí; vamos a resolverlo juntos.”



Paso 2 – ¿Cómo creamos nuestro Plan Digital Familiar?	Convertir las conversaciones en acuerdos concretos y realistas.	· Construir un pacto de cuidado mutuo y flexible. · Involucrar a toda la familia en su diseño. · Responder juntos cinco preguntas: · ¿Cuándo y dónde? · ¿Qué se puede hacer? · ¿Cómo se supervisa? · ¿Cuándo tener celular propio? · ¿Cómo promover la autonomía digital?	· “Los celulares se cargan en la sala desde las 9 p. m.” · “La mesa es un espacio libre de pantallas.” · “Antes de instalar una app, la revisamos juntos.” · “Si algo nos incomoda en línea, se lo contamos a ____.” · Preguntas para decidir el primer celular: · “¿Respetas las reglas?” · “¿Cuida sus cosas?” · “¿Podemos acompañarlo adecuadamente?”
--	---	--	---



Paso	Objetivo	Claves del paso	Preguntas guía / Ejemplos de acuerdos
Paso 3 – Pensando más allá del tiempo de pantalla	Promover el bienestar integral y el uso consciente de la tecnología.	· Priorizar el sueño, la actividad física, la alimentación saludable y la convivencia. · Valorar la calidad más que la cantidad de pantalla. · Usar la tecnología como medio para aprender, no como fin. · Evaluar su impacto en la vida diaria. · Fomentar contenido educativo y conexión con lo real.	· Cuatro preguntas clave: · ¿Qué están viendo? · ¿Dónde, cuándo y con quién? · ¿Para qué lo usan y cómo les afecta? · ¿Cómo está diseñada la plataforma? Ejemplos: · “Declaramos las comidas y noches sin pantallas.” · “Hacemos pausas activas para caminar, jugar o conversar.” · “¿Este contenido te enseña, te inspira o solo te hace scroll infinito?” · “Transformemos ese interés digital en algo real: cocinar, visitar un refugio, jugar en familia.”



En este capítulo pasamos de la conversación a la acción, con herramientas concretas y un paso a paso claro para crear un entorno digital seguro, provechoso y coherente con los valores de su familia, que apoye el juego, la autonomía y el desarrollo de habilidades.

Paso 1: ¿Cómo empezamos la conversación?

El primer paso es sentarse a conversar.

La base de cualquier acuerdo familiar exitoso es la confianza y el trabajo en equipo. **Esa confianza se fortalece cuando niñas, niños y adolescentes sienten que pueden hablar sin miedo a ser juzgados**, y cuando sus voces son tomadas en cuenta.

Hablar de tecnología no debe ser un tema excepcional o de crisis: lo ideal es que sea una práctica cotidiana. **Conversar durante las comidas o en una salida o paseo familiar puede convertirse en un espacio seguro para hablar tanto de lo trivial como de lo serio.** Esto normaliza que temas como internet, videojuegos o redes sociales formen parte de la vida familiar y evita que solo se aborden solo cuando hay un problema.

¿Cómo fomentar un diálogo constante y sincero?

Acompañar no se trata de una única charla formal, sino de muchos momentos pequeños que, poco a poco, construyen un hábito de comunicación.

El objetivo es mostrar un interés genuino, con curiosidad más que con juicio. En lugar de preguntar “¿qué estás haciendo en el celular?” con tono de control, podemos decir: **“¿qué fue lo más interesante que viste hoy en YouTube?” o “¿qué juego nuevo probaste y con quién juegas?”**

Estas preguntas abiertas permiten conocer su mundo y, al mismo tiempo, transmiten confianza para que hablen de lo que les preocupa.





Recuerde que el impacto de la tecnología va mucho más allá del tiempo frente a la pantalla. **Lo que realmente importa son tres factores:**

- **El contenido:** qué se ve y se hace.
- **El contexto:** dónde, cuándo y con quién se usa la tecnología.
- **Las características individuales:** edad, personalidad y vulnerabilidades de cada niña, niño o adolescente.

Un enfoque centrado en el bienestar invita a explorar **qué genera riesgo o malestar y cómo la tecnología puede amplificarlo o reducirlo**. Por ejemplo, conversar sobre cómo alinear el uso de redes sociales con los valores familiares, o proponer ajustes sencillos —como desactivar notificaciones o planear pausas digitales— suele ser más efectivo que imponer prohibiciones generales. Estas estrategias ayudan a generar **cambios de comportamiento más sostenibles** y fortalecen la autonomía de las niñas, niños y adolescentes.

Fomentar una comunicación abierta, sin miedo a sanciones o restricciones severas, es clave. Las medidas drásticas pueden llevar a que niñas, niños y adolescentes oculten sus experiencias negativas por temor a perder acceso a la tecnología.

El diálogo continuo y de calidad es la mejor herramienta. Madres, padres y cuidadores pueden aprovechar los intereses digitales de sus hijas e hijos como punto de partida para conversaciones significativas. Esto no solo fortalece el vínculo familiar, sino que también promueve el desarrollo de **habilidades digitales, pensamiento crítico y resiliencia**, esenciales para navegar el mundo en línea con seguridad y confianza.

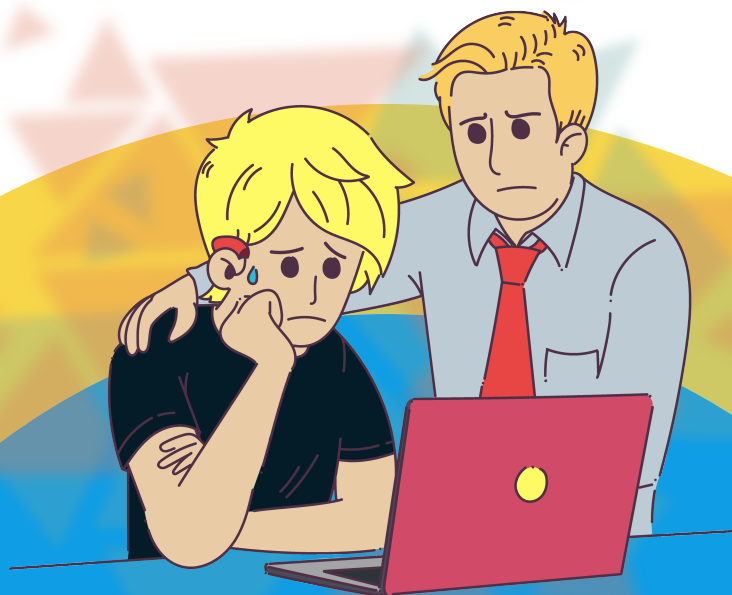
Diferentes conversaciones para diferentes momentos

No todas las charlas son iguales. A veces se dan de forma general, para construir hábitos saludables; otras surgen por una preocupación concreta o porque se sospecha que algo está pasando. En ocasiones, ocurren después de una situación que ya generó daño o riesgo. Cada escenario requiere un tono diferente:

- **Para formar hábitos:** estas conversaciones ayudan a crear confianza y mantener el tema digital como parte natural de la vida familiar. **Es útil preguntar qué plataformas disfrutan, qué juegos están probando o qué retos digitales han visto entre sus amigos.** Preguntas como “¿qué es lo que más disfrutas de ese videojuego?” o “¿cuál fue el último reto digital que viste y qué opinas de él?” transmiten curiosidad genuina y muestran que queremos conocer su mundo, no vigilarlo. **Cuando este tipo de diálogo es habitual, resulta más fácil conversar también en momentos difíciles.**

- **Para atender una preocupación:** surgen cuando notamos **señales de alerta, como cambios en el ánimo, dificultad para dormir o uso excesivo de los dispositivos.** En este caso, el objetivo no es “atrapar” a nuestra hija o hijo, sino mostrar cuidado y empatía. Podemos iniciar con frases como: “He notado que últimamente pasas más tiempo conectado y te veo algo cansado. ¿Cómo te estás sintiendo?” Este tipo de apertura invita a compartir si hay algo que les preocupa o incomoda.

- **Para reaccionar ante un riesgo:** son las conversaciones más delicadas, aquellas que ocurren después de un incidente: un mensaje ofensivo, contacto con un desconocido o exposición a contenido perturbador. **En esos momentos, mantener la calma es esencial.** Es importante **no culparlos con frases como “eso te pasó por no hacerme caso”.** En su lugar, podemos agradecer la confianza: **“Gracias por contarme; vamos a resolver esto juntos.”** Transmitir seguridad y apoyo en medio de la crisis refuerza la confianza y enseña que en casa siempre encontrarán contención, no castigo.



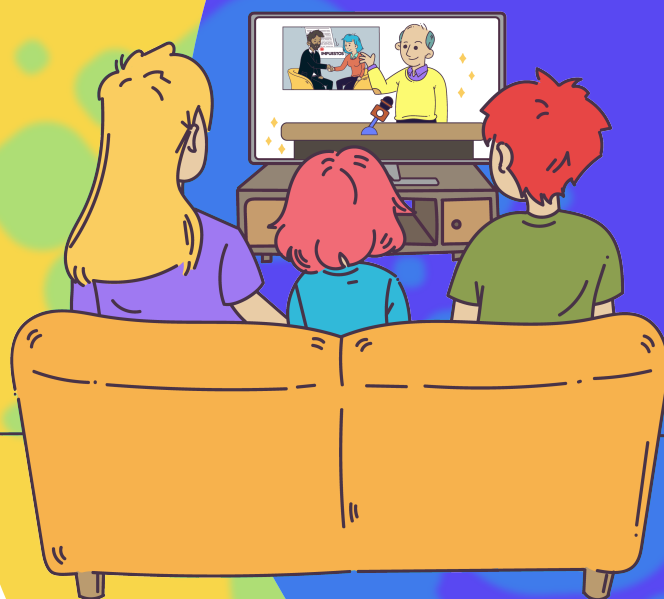


Usar el lenguaje apropiado a la edad

Cada etapa del desarrollo trae preguntas, intereses y necesidades distintas. **Adaptar el lenguaje y el enfoque según la edad ayuda a que las conversaciones sobre el mundo digital sean más significativas y efectivas.**

- **Antes de los 8 años:** durante la primera infancia, se recomienda **limitar al máximo el uso de pantallas** y, cuando sea necesario, hacerlo siempre **en compañía de un adulto**. Si usan aplicaciones educativas o hacen videollamadas con familiares, lo concreto funciona mejor. Puede usarse una comparación sencilla: "Así como solo cruzamos la calle de la mano de alguien mayor, también usamos la tableta o el celular siempre acompañados."

- **Entre 9 y 13 años:** En esta etapa, niñas y niños ganan autonomía y curiosidad, pero todavía **no diferencian fácilmente la información confiable de la publicidad o los contenidos falsos**. Conviene guiarlos con ejemplos prácticos: cuando aparezca un anuncio en un video, se puede preguntar: "¿Cómo sabes que esto es un comercial y no un consejo real?" También es útil practicar respuestas juntos: "¿Qué harías si alguien que no conoces te escribe en un chat?" El acompañamiento aquí consiste en **enseñarles a reconocer riesgos y a pensar antes de actuar**, sin infundir miedo.



• **Entre 14 y 18 años:** las y los adolescentes buscan independencia y enfrentan temas más complejos: presión social, consentimiento, comparación en redes o exposición a contenidos dañinos. **El diálogo debe ser más horizontal y reflexivo.** Por ejemplo: “He visto que muchas personas publican fotos sin pensar en las consecuencias. ¿Qué opinas de eso?” o “¿Qué harías si alguien te pide una foto que te incomoda?” **El reto en esta etapa es ofrecer criterios y acompañamiento,** más que imponer reglas rígidas que probablemente cuestionen.

Brindar respuestas claras, sin recurrir al “porque yo digo”. Reconocer cuando no sabemos algo y buscar juntos la respuesta es también una forma poderosa de enseñar. Más que dar órdenes, se trata de **guiar con el ejemplo, escuchar con empatía y crecer juntos en el mundo digital.**

Tabla 2. Resumen de efectos de la tecnología y acompañamiento según la edad

Rango de edad	Cómo viven la tecnología	Qué necesitan de madres, padres y cuidadores	Ejemplos de mensajes y prácticas
Antes de los 8 años	· Aprenden por imitación. · No comprenden riesgos, publicidad ni manipulación. · Las pantallas pueden afectar sueño, atención y juego libre.	· Protección casi total: muy poco uso de pantallas, siempre acompañado. · Priorizar el juego físico, el vínculo afectivo y rutinas estables (sueño, alimentación, movimiento).	· Establecer zonas sin pantallas (mesa, habitación). · Crear rutinas sin dispositivos antes de dormir. · Usar apps sencillas y seguras sólo por cortos periodos.

Entre 9 y 13 años

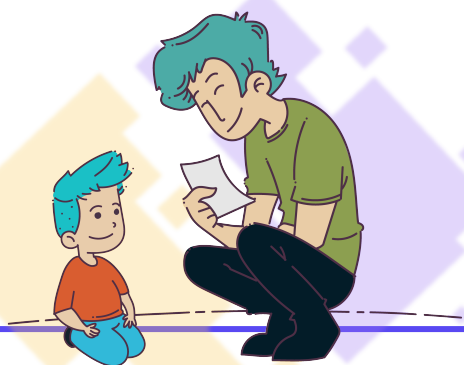
- Aumenta la curiosidad y la autonomía.
- Comienzan a usar más videojuegos, redes o mensajería, pero aún no distinguen bien publicidad, información falsa ni intenciones de desconocidos.
- Mayor impacto en autoestima y sueño si no hay límites.

- Guía cercana y límites claros: explicar reglas, revisar contenidos y apps juntos.
- Ayudar a identificar “contenido digital basura”. Enseñar a reconocer riesgos (mensajes de desconocidos, retos peligrosos) y a pedir ayuda.

- “¿Cómo sabes que esto es un comercial y no un consejo real?”
- “¿Qué harías si alguien que no conoces te escribe?”
- Acordar horarios de uso, estación de carga común en las noches.
- Zonas y espacios sin pantallas.



Rango de edad	Cómo viven la tecnología	Qué necesitan de madres, padres y cuidadores	Ejemplos de mensajes y prácticas
Entre 14 y 18 años	· Buscan independencia y validación social. · Se enfrentan a presión de pares, comparación en redes. · Riesgos de contacto y exposición a contenidos sexuales o violentos. · Pueden ocultar experiencias por miedo a castigos.	· Acompañamiento horizontal y crítico: más autonomía, pero con criterios, acuerdos explícitos y diálogo frecuente. · Hablar de bienestar, reputación digital, consentimiento, presión social y diseño de las plataformas. · Evitar medidas drásticas que rompan la confianza.	· “He visto que muchas personas publican fotos sin pensar en las consecuencias, ¿qué opinas?” · “¿Qué harías si alguien te pide una foto que te incomoda?” · Revisar juntos las configuraciones de privacidad. · Pactar horarios de desconexión o hacer pausas temporales de apps cuando sea necesario como acto de cuidado.



Escucha reflexiva

Escuchar no es solo oír, sino mostrar que se está prestando atención, que entendemos lo que nos dicen y que sus emociones son válidas. La escucha reflexiva consiste en:

- **Mirar a los ojos y poner atención plena:** dejar el celular de lado, bajar el volumen del televisor y mostrar con tu lenguaje corporal que estás disponible.
- **Resumir lo que dijeron:** repetir con tus palabras lo que contaron ayuda a confirmar que se entendió el mensaje: “entonces lo que pasó es que te agregaron a un chat nuevo y no conocías a varios de los que estaban ahí, ¿cierto?”.
- **Reflejar sus emociones:** más allá de los hechos, es importante validar cómo se sintieron: “eso debió ser confuso” o “parece que te dio miedo”. Esto les demuestra que no están exagerando y que sus sentimientos son legítimos.
- **Usar preguntas abiertas:** En lugar de preguntas de “sí” o “no” que cierran la conversación, es mejor usar preguntas que inviten a pensar y compartir sentimientos, mostrando interés genuino y no solo vigilancia. Por ejemplo, preguntar “¿Qué es lo que más te gusta de ese juego o aplicación?”, “¿Cómo te sientes después de pasar un buen rato en redes sociales?” o “¿Qué harías si alguien que no conoces te escribe por internet?”. Este tipo de preguntas ayuda a que niñas, niños y adolescentes hablen con más libertad, desarrollen criterio propio y vean la conversación como un espacio de confianza y no de control.

Cuando practicamos la escucha reflexiva, hijas e hijos sienten que su experiencia importa y que la familia es un lugar seguro para contar lo que viven en línea. Incluso si después se toman decisiones que no les gustan (como limitar un juego o bloquear a alguien), ellos saben que fueron escuchados y considerados.

¿Cómo involucramos a niñas, niños y adolescentes en la creación de acuerdos?

Es valioso que niñas, niños y adolescentes no solo sigan las reglas, sino que también participen activamente en su creación. Esto no significa que los adultos pierdan el control, sino permitir que se de un proceso de construir juntos, guiando siempre. Esto va a permitir que los acuerdos se mantengan y se respeten en familia.

¿Por qué es tan importante esto?

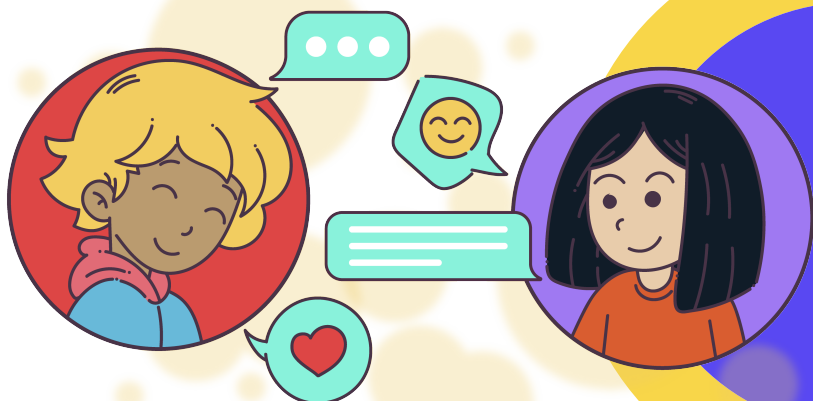
- **Es su derecho:** la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (UNCRC) reconoce que los niños y niñas tienen derecho a que su voz sea escuchada en los asuntos que les afectan.
- **Valoran su voz:** cuando les damos voz y escuchamos sus ideas, niños, niñas y adolescentes sienten que su perspectiva es importante y respetada. Esto fortalece la confianza y la comunicación en la familia.

- **Desarrollan autonomía y responsabilidad:** al participar en la creación de reglas sencillas desde pequeños, los ayuda a desarrollar autonomía y a entender que con ella viene una gran responsabilidad. Las investigaciones demuestran que darles oportunidades de participación puede mejorar su relación con la tecnología.

- **Deciden mejor:** al ser parte del proceso comprenden el “porqué” detrás de cada regla en lugar de solo obedecer. Para los niños y niñas más pequeños, puede ser tan sencillo como ayudarles a entender que “en las noches los adultos guardamos los dispositivos móviles para que el cerebro descanse”. Para un adolescente, esto se convierte en la base para una toma de decisiones más informadas y conscientes cuando naveguen por el mundo digital, incluso cuando no estén bajo supervisión adulta.

- **Reglas más efectivas y personalizadas:** las soluciones universales no suelen funcionar en el mundo digital. Al involucrarlos, las reglas pueden adaptarse a sus necesidades individuales y a su edad, haciendo que sean más fáciles de seguir y más relevantes para su experiencia.

El objetivo es que niñas, niños y adolescentes se sientan valorados y capaces, **y que crezcan con las herramientas necesarias para navegar el mundo digital de forma segura, consciente y con confianza.**



Paso 2: ¿Cómo creamos nuestro Plan Digital Familiar?

Después de haber conversado abiertamente y de haber explorado juntos cómo la tecnología forma parte de la vida de niñas, niños y adolescentes, es momento de traducir esas reflexiones en acciones concretas.

Esta sección es el corazón práctico de nuestro camino hacia un bienestar digital, donde dejaremos de lado los reglamentos estrictos para dar paso a la construcción de un Plan Digital Familiar. Más que una lista de prohibiciones, **este plan es un pacto de cuidado mutuo que define cómo, cuándo y por qué nuestra familia interactúa con el mundo digital.**

En términos simples, este plan responde a cinco preguntas clave:

1 ¿Cuándo y dónde? Definir tiempos y espacios libres de pantallas, como las comidas, las noches o las habitaciones.

2 ¿Qué se puede hacer? Acordar qué aplicaciones, juegos y contenidos son adecuados según la edad.

3 ¿Cómo se supervisa? Decidir qué herramientas y estrategias de acompañamiento se usarán, desde controles parentales hasta la mediación activa.

4 ¿Cuándo es el momento adecuado para tener un celular propio? Valorar la edad y, sobre todo, la madurez y responsabilidad de cada hija o hijo.

5 ¿Cómo se promueve la autonomía digital? Incluir espacios para el aburrimiento creativo, el pensamiento crítico y la toma de decisiones conscientes en línea.



Estas dimensiones no funcionan por separado: **juntas forman un marco claro y flexible que cada familia puede ajustar a sus valores, rutinas y necesidades.** A continuación las abordaremos una a una.

1. ¿Qué tiempos y espacios dejamos libres de pantallas?



Para cuidar de nuestro bienestar, **es fundamental establecer momentos y lugares en casa donde las pantallas no sean las protagonistas.** Crear “zonas sin celular” o “tiempos libres de pantalla” es una estrategia efectiva para proteger la interacción familiar y el bienestar individual. No se trata solo de reducir el tiempo total frente a la pantalla, sino de priorizar el dónde y el cuándo para fomentar conexiones humanas de calidad.

Ejemplos prácticos para implementar:

- **Durante las comidas:** conviertan la mesa en un espacio libre de pantallas. Un acuerdo sencillo puede ser dejar los celulares cargando en otro cuarto antes de sentarse a comer. Si alguien llega con el celular, propongan ponerlo en una canasta común hasta que terminen. Esto da oportunidad para preguntar cómo estuvo el día o compartir anécdotas.

- **En las habitaciones durante la noche:** establezcan que los dispositivos se queden fuera de los cuartos. Una práctica efectiva es tener una “estación de carga familiar” en la sala o la cocina, donde todos dejen sus celulares a una hora acordada (por ejemplo, 9:00 p. m.). Así se evita que las notificaciones despierten a alguien, que los adolescentes se trasnochen chateando o que el scroll infinito retrase el sueño. De todas formas, recomendamos que las notificaciones se mantengan desactivadas en todo momento para los dispositivos de niñas, niños y adolescentes.



- **Antes de dormir:** creen una rutina relajante sin pantallas, como leer un cuento a los más pequeños, conversar un rato o escuchar música tranquila. La recomendación es apagar dispositivos al menos una hora antes de acostarse.
- **En la institución educativa:** si en casa apoyamos la regla de no usar celulares en clase o recreo, reforzamos la coherencia con la institución. Por ejemplo, acordar que el celular no se lleva a la institución o que se mantiene apagado en la maleta hasta la salida.

2. ¿Qué se puede hacer?

No todo el contenido digital es igual, y por eso es importante que en familia se acuerde qué aplicaciones, juegos o redes sociales se pueden usar según la edad. Estas decisiones no buscan limitar por limitar, sino proteger de la exposición temprana a riesgos y aprovechar lo mejor que ofrece la tecnología.

Un buen punto de partida es revisar juntos las aplicaciones y juegos que ya están instalados en los dispositivos y conversar sobre qué les gusta de cada uno. También es útil guiarse por las clasificaciones de edad que traen los videojuegos y las aplicaciones, para asegurarse de que correspondan al nivel de madurez de cada hija o hijo.

Además, **vale la pena hablar sobre el concepto de contenido digital basura y enseñar a diferenciarlo de los contenidos de calidad, educativos o creativos.** La recomendación es privilegiar aquellas aplicaciones y plataformas que promuevan el aprendizaje, la creatividad y la socialización positiva.





En un mundo lleno de estímulos digitales, puede ser tentador llenar cada momento libre con pantallas. **Sin embargo, aprender a tolerar el aburrimiento y esos espacios de vacío es una oportunidad invaluable para el desarrollo.** Lejos de ser un problema, el aburrimiento fomenta la imaginación y la creatividad, estimula la autorregulación, ayuda a posponer la gratificación inmediata y favorece la resiliencia emocional.

Por eso, **las familias pueden ver el aburrimiento no como algo negativo, sino como un espacio para la exploración: inventar juegos, leer, conversar, salir a caminar, practicar deportes o compartir con amigos.** Estas actividades fuera de línea son esenciales para el crecimiento cerebral temprano, el desarrollo del lenguaje, la atención sostenida y la construcción de habilidades socioemocionales. En otras palabras, **tan importante como elegir qué se puede hacer en el mundo digital es dejar tiempo y espacio para que niñas, niños y adolescentes disfruten de experiencias sin pantallas que enriquezcan su vida cotidiana.**

3. ¿Cómo se supervisa?

Involucrarse activamente en la vida digital de nuestras hijas e hijos es una forma fundamental de cuidado y no solo una cuestión de restricción. **La mediación parental o la manera en que madres, padres y cuidadores supervisan, gestionan y regulan el uso de pantallas es un factor clave.**

Esto incluye no solo establecer reglas, sino también **mantener una comunicación abierta y un diálogo constante sobre sus experiencias en línea.** La idea es ajustar el nivel de supervisión a la edad y madurez, usando siempre la confianza y la comunicación como base.

Estrategias clave de supervisión y acompañamiento:

- **Mediación activa:** hablar con frecuencia sobre lo que hacen en línea, mostrar interés genuino y aprovechar los momentos cotidianos (en la mesa, al regreso de la institución educativa, antes de dormir) para preguntar qué les gusta, con quién juegan o si algo les incomodó. **No es una interrogación, sino un espacio para escuchar y acompañar.**
- **Modelado de hábitos saludables:** los adultos somos el espejo más poderoso. Si usamos el dispositivo durante las comidas o respondemos mensajes a medianoche, difícilmente podremos pedirles lo contrario. **Mostrar con el ejemplo hábitos como dejar el celular fuera del dormitorio, desconectarse en reuniones familiares o limitar el tiempo en redes sociales refuerza cualquier norma que se acuerde.**





Monitoreo progresivo según la edad:

- **0 - 8 años:** acompañamiento cercano, uso conjunto de aplicaciones y contenidos, límites simples y consistentes (ejemplo: la tableta solo se usa en la sala y por poco tiempo).
- **9 a 13 años:** revisar juntos las aplicaciones y juegos, conversar sobre lo que les gusta y explicar los motivos de las reglas. Aquí es útil anticipar rutinas claras, como guardar el celular antes de dormir o no usarlo en las comidas.
- **14 a 18 años:** dar mayor autonomía, pero mantener la supervisión a través de conversaciones frecuentes, acuerdos explícitos sobre privacidad, redes sociales y horarios, y acompañar en situaciones difíciles (acoso en línea, retos riesgosos, exposición a contenido violento o sexual).
- **Herramientas de control parental:** aplicaciones como **Family Link, Qustodio o YouTube Kids** pueden ayudar a filtrar contenidos, limitar horarios o autorizar descargas. No sustituyen la conversación ni la confianza, pero sirven como apoyo, sobre todo en edades tempranas. **Es recomendable explicarles a hijas e hijos por qué se usan, revisarlas juntos y ajustarlas con el tiempo.**

En resumen, supervisar no es espiar: es acompañar, interesarse y construir confianza. Las familias que conversan de manera regular sobre lo digital, que ajustan sus reglas a la edad y que predicán con el ejemplo, fortalecen la autonomía de hijas e hijos y reducen los riesgos en línea.



4. ¿Cuándo es el momento adecuado para tener un dispositivo propio?

La decisión de cuándo entregar el primer dispositivo es una de las decisiones más personales y complejas que las familias enfrentan en relación con el uso de tecnología. Aunque la presión social hace que muchos niños y niñas empiecen a pedirlo desde primaria, **la evidencia muestra que la edad mínima recomendada para acceder a redes sociales y aplicaciones es de 14 años, y que antes de esa edad no cuentan con las herramientas emocionales y cognitivas necesarias para gestionar sus riesgos.**

Sin embargo, no basta con fijarse solo en la edad. **Un criterio adicional a considerar para las niñas, niños y adolescentes mayores de 14 años es la madurez y responsabilidad:** su capacidad para seguir reglas, manejar la frustración, cuidar sus pertenencias y relacionarse respetuosamente con otros. Darles un dispositivo es darles una herramienta poderosa, cuyas principales funciones fueron diseñadas para las interacciones y habilidades de los adultos, por eso debemos asegurarnos de que estén listos para usarla de forma segura, respetuosa y consciente.





La evidencia lo confirma: un estudio de Sapiens Lab ¹ con más de 27.000 jóvenes mostró que **quienes recibieron celular antes de los 10 años reportaron más ansiedad, problemas de sueño y menor bienestar. En cambio, quienes lo recibieron después de los 14 mostraron mayor resiliencia y mejores indicadores de salud mental.**

¿Cómo podemos saber si están listos?

Antes de decidir, es importante tomarse un momento para reflexionar con hijas o hijos sobre las siguientes preguntas. Aunque no tienen respuestas correctas o incorrectas, si van a servir como una guía para evaluar la situación real:

- **Evalúe su nivel de responsabilidad:** ¿Suele hacerse cargo de sus cosas o las pierde o daña con frecuencia? ¿Usa solo las aplicaciones y juegos permitidos o intenta instalar cosas nuevas o navegar en sitios que no están permitidos?

- **Revise si respeta los límites:** ¿Generalmente respeta las normas que ponen en casa y en la institución educativa? ¿Cree que respetará los límites de uso que establezcan (horarios, lugares, etc.)? ¿Cumple los horarios y reglas acordados o hace pataletas cada vez que su tiempo en los dispositivos se termina?



¹ Sapien Labs. (2023). Resultados sobre edad cuando se adquirió el primer smartphone y bienestar mental. <https://sapienlabs.org>



- **Considere su nivel de empatía:** ¿Cree que usará el dispositivo de forma responsable, sin enviar mensajes o fotos que puedan herir, avergonzar o molestar a otros?
- **Analice la necesidad real:** ¿Para qué necesita su hija o hijo un dispositivo móvil? ¿Un dispositivo les ayudaría a coordinar mejor asuntos logísticos y de seguridad? ¿han explorado otras alternativas?
- **Piense en los amigos y compañeros de su hija o hijo:** ¿Han considerado cómo afectará esta decisión al grupo de amigos de tu hija o hijo? Al ser de los primeros en tener un celular en su clase, ¿podría esto generar presión social sobre otras familias o crear distracciones y dinámicas de exclusión entre las niñas y niños?
- **Piense en su propia capacidad de acompañamiento:** ¿Tiene el tiempo y el conocimiento para acompañar el uso del dispositivo que planeas adquirir? ¿Están preparados para asumir el trabajo y la preocupación adicional que trae un dispositivo móvil? Es importante tener en cuenta la supervisión diaria, las conversaciones constantes, la responsabilidad con la institución educativa y las responsabilidades legales que podrían surgir si algo sale mal.

Alternativas si aún no están listos:

- **Relojes inteligentes para niños:** permiten llamadas solo con contactos autorizados y tienen GPS.
- **Teléfonos básicos ("flecha"):** sirven para llamadas y mensajes, sin redes sociales ni acceso a internet.
- **Planes prepago:** facilitan controlar el gasto y evitar contratos fijos.

Puntos clave a considerar para cualquier edad:

- **Edad mínima para redes sociales:** La mayoría de las plataformas —como TikTok, Instagram, YouTube o WhatsApp— establecen en sus reglas que los usuarios deben tener al menos 13 años para crear un perfil. Esta norma existe porque antes de esa edad los niños y niñas no comprenden completamente los riesgos de compartir información personal ni cuentan con herramientas para cuidarse en línea. En muchos países se discute incluso aumentar la edad de acceso a 14 o 16 años, para fortalecer la protección y el bienestar digital.

- **Clasificación por edad en aplicaciones y videojuegos:** Así como las películas tienen edades recomendadas, las apps y los videojuegos también incluyen clasificaciones según su contenido. Es importante revisarlas antes de permitir su uso y evitar que niñas, niños y adolescentes accedan a material inapropiado. Cada familia puede decidir sus propias edades de acuerdo con su contexto y valores, pero en general, para el aprendizaje, menos pantalla y más juego real sigue siendo la mejor fórmula.

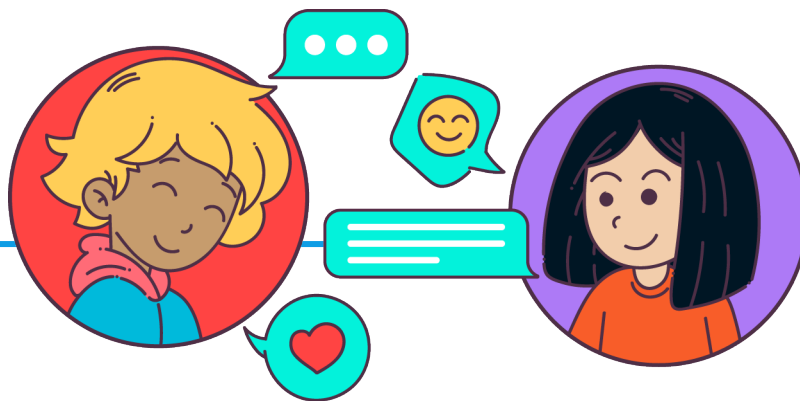
- **Dar acceso a dispositivos no es un camino sin retorno:** Entregar un celular o tableta no significa renunciar al control. Si en algún momento surgen riesgos o comportamientos que preocupan, las familias pueden hacer una pausa: suspender temporalmente el uso del dispositivo no como castigo, sino como un acto de cuidado mientras se fortalecen las habilidades necesarias para un uso seguro y responsable.

En resumen, la decisión de entregar un celular a sus hijas e hijos va más allá de simplemente decidir si se compra o no. Es una decisión compleja que implica considerar las responsabilidades que todos van a adquirir con ese nuevo dispositivo y revisar si están en capacidad de asumirlas, **por eso vale la pena tomarse el tiempo necesario para tomar una decisión consciente e informada.**



5. ¿Cómo se promueve la autonomía digital?

El objetivo del plan no es controlar cada clic, sino acompañar a niñas, niños y adolescentes para que, poco a poco, desarrollen habilidades de autorregulación y aprendan a tomar decisiones seguras y responsables en línea. **La autonomía digital no aparece de un día para otro: se construye con práctica, confianza y acompañamiento.**



- **Diversificar actividades: el equilibrio se logra promoviendo opciones fuera de lo digital.**

Ejemplos prácticos: inscribir a su hija o hijo de 10 años en clases de natación para que no todo su tiempo libre dependa de los videojuegos; organizar con los adolescentes una tarde de juegos de mesa o caminatas familiares donde los celulares se dejan en casa; o motivarlos a leer un libro corto en lugar de pasar la tarde en TikTok.

- **Estimular el pensamiento crítico: enseñar a cuestionar lo que consumen es un escudo frente a riesgos digitales.**

Ejemplos prácticos: si su hija o hijo de 12 años ve un reto viral en TikTok, pregúntele: “¿crees que este reto es seguro? ¿qué pasaría si lo intentaras?”. Si su hija o hijo de 15 años recibe un anuncio en Instagram, invítelo a preguntarse: “¿me están mostrando esto porque me gusta o porque quieren que lo compre?”. Estas conversaciones ayudan a que aprendan a detectar manipulación y tomar mejores decisiones.

- **Adaptar el acompañamiento según la edad:** el acompañamiento cambia con la madurez.

Ejemplos prácticos: con una niña o niño de 7 años, ver juntos episodios de su serie favorita en una app infantil y comentarlos. Con un preadolescente de 11, permitirle usar WhatsApp para chatear con primos, pero revisar juntos su lista de contactos y enseñarle a bloquear desconocidos. Con un adolescente de 16, negociar que tenga redes sociales, pero acordar horarios de desconexión y hablar abiertamente de lo que le incomoda en línea.

- **Hacer pausas cuando sea necesario:** entregar un dispositivo no significa que no se pueda dar marcha atrás. Ejemplos prácticos: si percibe que su hija o hijo de 13 años se trasnocha chateando y llega cansado a la institución educativa, pueden acordar juntos que el celular se queda una semana en la estación de carga común por las noches. Si su hijo o hija de 15 recibe mensajes ofensivos en un grupo, pueden decidir desinstalar temporalmente la aplicación y, en paralelo, hablar con la institución educativa o reportar el caso. La pausa se convierte en un acto de cuidado, no de castigo.

En pocas palabras, **promover la autonomía digital significa confiar en que hijas e hijos pueden aprender a cuidarse, pero sabiendo que requieren guía, límites y oportunidades reales para practicar esa responsabilidad.**

Paso 3: Pensando más allá del tiempo de pantalla



Cuando hablamos de dispositivos en casa, muchas veces la primera preocupación es **¿cuántas horas debe usarlos?. Pero limitarse a contar minutos no es suficiente. Lo que realmente marca la diferencia es qué hacen niñas, niños y adolescentes frente a la pantalla, en qué momentos del día y con qué acompañamiento.**

Promover un uso de pantallas que privilegie el bienestar

El tiempo excesivo frente a las pantallas puede reducir el tiempo disponible para actividades importantes para el bienestar de niñas, niños y adolescentes. **Al momento de definir los tiempos de uso, se debe priorizar el espacio para:**

- **Sueño de calidad:** el uso de pantallas por la noche retrasa la hora de dormir y empeora el descanso. Ejemplo práctico: establecer una rutina sin pantallas al menos una hora antes de dormir: baño, lectura o conversación tranquila en lugar de celular o tableta.
- **Actividad física:** pasar mucho tiempo en pantallas favorece el sedentarismo. Ejemplo práctico: si su hija o hijo pasa la tarde jugando videojuegos, acuerden una pausa para salir a caminar, jugar fútbol en el parque o pasear al perro.
- **Alimentación saludable:** comer frente a la pantalla no permite que este sea el acto consciente que debe ser y aumenta la probabilidad de consumir comida chatarra. así como el no prestar atención a la saciedad. Ejemplo práctico: declarar la mesa como un espacio libre de pantallas y animar a conversar durante la comida.



- **Interacción cara a cara:** las pantallas no deben reemplazar la convivencia familiar. Ejemplo práctico: reservar momentos como el desayuno del domingo o la tarde de juegos de mesa como espacios de conexión sin celulares.

- **Aprendizaje y concentración:** el uso prolongado de pantallas afecta la atención y la memoria. Ejemplo práctico: si su hija o hijo estudia con la tableta, enséñale a silenciar notificaciones y a organizar sesiones cortas de estudio con pausas activas.

- **Desarrollo de habilidades e intereses artísticos y culturales:** el tiempo fuera de las pantallas permite explorar la creatividad y la expresión personal. Ejemplo práctico: promover actividades como pintar, tocar un instrumento, cocinar, bailar, leer o participar en grupos de teatro, música o danza de la comunidad. Estas experiencias fortalecen la imaginación y la autoconfianza.

- **Participación social y comunitaria:** involucrarse en actividades colectivas fomenta la empatía, la cooperación y el sentido de pertenencia. Ejemplo práctico: animar a niñas, niños y adolescentes a participar en grupos deportivos, culturales o ambientales, proyectos escolares o voluntariados. Estas experiencias ofrecen aprendizajes que las pantallas no pueden reemplazar.

- **Contacto con la naturaleza:** pasar tiempo al aire libre es fundamental para el bienestar físico y emocional. Ejemplo práctico: realizar caminatas, cuidar una huerta, visitar parques o simplemente observar el cielo y los árboles. Estar en contacto con la naturaleza reduce el estrés, mejora el ánimo y despierta la curiosidad por el entorno.

Priorizar la calidad sobre la cantidad

No todo lo digital es igual. Para acompañar mejor, podemos hacernos cuatro preguntas:

1. ¿Qué están viendo?

Un documental, una aplicación para aprender idiomas o una actividad de dibujo digital no es lo mismo que pasar horas viendo videos cortos en redes sociales. **El contenido educativo puede apoyar el aprendizaje y hasta potenciar habilidades cognitivas, mientras que el contenido digital basura** (videos sin sentido, violentos, sexualizados o con publicidad oculta) **distrae, refuerza estereotipos y resta tiempo a actividades de mayor valor.** Ejemplo: no es lo mismo una aplicación para aprender inglés que horas de videos con bromas pesadas. Pregúntate: ¿esto enseña, inspira o solo entretiene de forma pasiva?



2. ¿Dónde, cuándo y con quién?

No es igual usar un dispositivo en familia, comentando lo que aparece en la pantalla, que hacerlo solo o en la madrugada. El contexto influye mucho: **compartir tiempo de pantalla con adultos puede convertirlo en una experiencia de aprendizaje, mientras que hacerlo en soledad y sin acompañamiento aumenta los riesgos de ciberacoso, exposición a violencia o pérdida de descanso y sueño.**

Ejemplo: no es igual que un adolescente vea videos en familia y los comenten juntos, a que lo haga solo a medianoche.

3. ¿Para qué lo usan y cómo les afecta?

No todos los niños, niñas y adolescentes son iguales: la edad, la etapa de desarrollo, su temperamento y hasta su nivel de madurez hacen que la experiencia digital tenga impactos diferentes. En la adolescencia, por ejemplo, es más efectivo conversar sobre cómo usar redes sociales de manera alineada con sus valores (cuidar su privacidad, no compararse todo el tiempo, evitar retos peligrosos) que prohibirlas totalmente, lo cual puede resultar poco realista y generar más conflicto que protección. Ejemplo: algunos niños usan pantallas para explorar su creatividad (dibujos digitales, edición de videos), mientras que otros pueden volverse más ansiosos al usar redes sociales.

4. ¿Cómo están hechas?

En general, las plataformas están diseñadas para atrapar la atención de los usuarios: vídeos con reproducción automática, notificaciones constantes, recompensas que generan adicción. Estos diseños no están pensados para el bienestar de niñas, niños y adolescentes, sino para que pasen más tiempo conectados. Como madres, padres o cuidadores debemos revisar qué aplicaciones tienen y asegurarnos de que sean seguras, educativas y apropiadas para su edad. Ejemplo: aplicaciones con reproducción automática, retos peligrosos o publicidad invasiva suelen generar uso compulsivo. **Fomenten apps educativas o creativas, sin algoritmos que atrapen la atención.**



Fomentar contenido educativo y creativo



Las pantallas pueden ser una puerta para aprender, crear e inspirarse.

- **Conexión con el mundo real:** el aprendizaje ocurre cuando el conocimiento tomado del mundo digital es aplicable o útil en su mundo físico y social. **Se debe ayudar a niñas, niños y adolescentes a conectar lo que ven en pantalla con su vida real, convirtiendo los intereses digitales en inspiración para interacciones humanas y actividades fuera de línea.** Por ejemplo, si un niño disfruta videos de gatitos, se le puede llevar a un refugio de animales para que interactúe con ellos en la vida real. Ejemplo: si tu hija o hijo disfruta videos de cocina, invítalo a preparar juntos una receta sencilla.
- **Estimular la creatividad:** promover **actividades que fomenten la imaginación**, como juegos simples, actividades de creación, o el uso de aplicaciones, para la narración de cuentos o el uso de inteligencia artificial (IA). Ejemplo: animar a tus hijas e hijos a escribir cuentos cortos en apps de narración o usar herramientas digitales para crear dibujos, música o videos caseros.
- **Buscar contenido educativo de calidad:** Es fundamental buscar **contenido educativo bien diseñado y apropiado para el desarrollo**. Ejemplo: aplicaciones como Duolingo (idiomas) o plataformas de museos virtuales son opciones más enriquecedoras que las redes sociales.



Anexo B: Plantilla – “Nuestro Plan Digital Familiar”

Este es un acuerdo de creación conjunta. El objetivo es que toda la familia converse y decida sobre cómo quieren que la tecnología sea una parte positiva de sus vidas.

Fecha: _____

Miembros de la Familia: _____

1. Nuestros valores familiares (¿Qué es lo más importante para nosotros?)

(Ejemplos: Respeto, Tiempo en Familia, Salud, Honestidad, Curiosidad, Cuidarnos)

-
-
-
-
-

2. Nuestra expectativas con este acuerdo (¿Qué esperamos lograr con este acuerdo?)

-

3. Nuestros acuerdos sobre el TIEMPO

- Durante la semana (lunes a viernes), el tiempo de uso para entretenimiento (por ejemplo, ingresar a redes sociales y navegar en la web) será de _____ a _____.
- En fines de semana, el tiempo de uso para entretenimiento (por ejemplo, ingresar a redes sociales y navegar en la web) será de _____ a _____.
- Nos desconectamos de las pantallas: _____ minutos/horas antes de dormir.

4. Nuestros acuerdos sobre los ESPACIOS

• Zonas 100% libres de pantallas en nuestra casa:

[] La mesa mientras comemos.

[] Las habitaciones para dormir.

[] (Otro lugar) _____

• Por la noche, los dispositivos se cargarán en: _____ (Ej: la sala).





5. Nuestros acuerdos sobre SEGURIDAD y BIENESTAR

- **Regla de oro:** Nunca compartiremos información personal (dirección, teléfono, institución educativa, contraseñas) con personas que no conocemos en persona o con quienes no hemos interactuado directamente en la vida fuera de Internet.
- **Si algo nos hace sentir incómodos, tristes o asustados en línea, nuestro plan es:** Contárselo inmediatamente a _____ (mamá, papá, adulto de confianza).
- **Antes de descargar una nueva App o juego, lo discutiremos en familia.** (Sí / No)
- Siempre estaremos dispuestos a **eliminar algún APP** que esté siendo difícil de controlar.
- Sé que puedo reportar situaciones que nos afecten o a otros niños, niñas y adolescentes, en el **App Te Protejo**, en **www.teprotejocolombia.org** o en la línea 141 del ICBF.
- Sé que si tengo dudas o angustia sobre contenidos que he visto en línea (pornografía o material sexual) y/o he sido víctima o testigo de alguna forma de violencia sexual o he compartido contenido sin consentimiento, puedo buscar ayuda en Te Guio, una línea confidencial y gratuita, en WhatsApp: +57 314 821 0435; en Instagram @teguio.viguias.

6. Nuestros compromisos

- **Yo (hija/o) me comprometo a:**
 - Respetar los horarios y los espacios acordados.
 - Pedirte ayuda si algo o alguien me molesta en línea.
 - Cuidar mis dispositivos y los de los demás.
- **Nosotros (padres/madres/cuidadores) nos comprometemos a:**
 - Modelar con nuestro ejemplo, respetando también los tiempos y espacios.
 - Crear momentos de diversión y conexión sin pantallas.
 - Escucharte con confianza y sin juzgar cuando nos cuentes algo sobre tu vida digital.

Firmas del acuerdo:

Hija/o

Madre/Padre/Cuidador

Madre/Padre/Cuidador

Usar fuentes de información confiables

Para orientarse en el vasto mundo digital, se recomienda a las familias apoyarse en recursos y guías de organizaciones expertas:

- **Common Sense Media:** Ofrece la mayor y más confiable biblioteca de calificaciones y reseñas independientes basadas en la edad para medios digitales. También provee consejos oportunos para familias sobre la crianza en la era digital.

Visite: www.commonsensemedia.org

- **American Academy of Pediatrics (AAP):** Ha desarrollado herramientas como el Plan de Medios Familiar (Family Media Plan), una herramienta interactiva en línea que ayuda a los padres y cuidadores a establecer y aplicar pautas de uso de medios con sus hijas e hijos.

Visite:
<https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>

- **Children and Screens:** Institute of Digital Media and Child Development: Esta organización ofrece una síntesis de la investigación sobre el uso de pantallas y el desarrollo infantil. Su sitio web también puede ser una fuente de recomendaciones para padres.

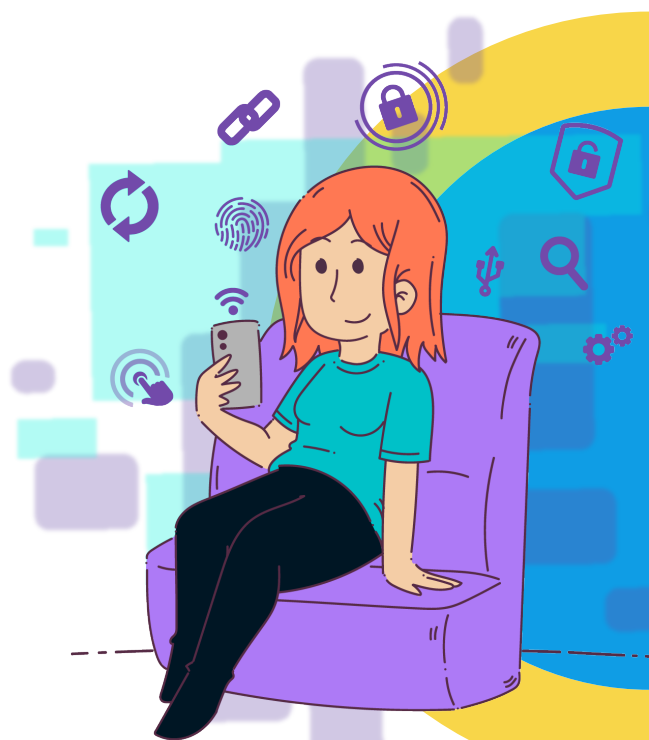
Visite:
<https://www.childrenandscreens.org/>

- **Kit PaPaz Acompañamiento de oportunidades y riesgos en línea de niñas y niños:** Es una herramienta desarrollada por Red PaPaz para madres, padres y cuidadores. Ofrece orientaciones y respuestas a inquietudes comunes sobre la relación de niñas, niños y adolescentes con el entorno digital, que incluye Internet, celulares, aplicaciones, tabletas y otras pantallas. A través de este Kit, podrán acceder a información clave que les permitirá tomar decisiones informadas ante cualquier situación o problema relacionado con los riesgos en línea.

Visite:
<https://seguridadenlinea.redpapaz.org/>

- **Superfamilias. Crianza en familia de los 6 a los 8 años:** Superfamilias en el mundo digital. Este es un capítulo de nuestro kit "Superfamilias" en el que a través de misiones para desarrollar en familia se guía a madres, padres y cuidadores en la tarea de acompañar a sus hijas e hijos en la manera en la que se relacionan con los dispositivos electrónicos.

Visite:
<https://superfamilias.redpapaz.org/superfamilias-en-el-mundo-digital/>





Haciendo equipo con la institución educativa: ¿Cómo apoyamos los acuerdos escolares?

La construcción de acuerdos sobre el uso de dispositivos móviles en las instituciones educativas no puede quedarse solo dentro de las aulas. Para que funcionen de verdad, necesitan del respaldo de toda la comunidad educativa, y en especial de las familias. **Cuando madres, padres y cuidadores enviamos el mismo mensaje que da el colegio, hijas e hijos reciben claridad y seguridad para relacionarse con la tecnología de manera equilibrada.** En este capítulo compartimos ideas prácticas para apoyar, desde casa, los acuerdos escolares.



¿Cómo conocer y apoyar los acuerdos de la institución educativa?

El apoyo familiar es el pilar que sostiene las normas escolares. La consistencia entre lo que se espera en la institución y lo que se refuerza en casa es clave para que los estudiantes comprendan, respeten, valoren, y se apropien de los acuerdos como una herramienta de cuidado colectivo en su proceso de desarrollo de habilidades digitales.

A continuación, presentamos algunas consideraciones que, como familias, son fundamentales para apoyar a nuestras hijas e hijos en el cumplimiento de los acuerdos sobre el uso de los dispositivos electrónicos dentro y fuera de la institución.

- **Comunicación constante:** para poder apoyar los acuerdos, primero hay que conocerlos. **Les invitamos a informarse activamente sobre la política de la institución educativa,** la cual se comunica a través de los canales oficiales como el Manual de Convivencia, las circulares, la página web, las reuniones de padres, y las escuelas de padres. Estar informados nos permite hablar el mismo lenguaje.

- **Involucramiento parental:** cuando un estudiante percibe que **sus padres o cuidadores valoran y respaldan las normas de la institución, la probabilidad de que las cumpla aumenta sustancialmente.** Este apoyo reduce la resistencia y los posibles conflictos, pues el estudiante entiende que el acuerdo es una norma de convivencia seria, validada tanto en la institución como por su familia.

- **La participación activa de las familias:** su voz es crucial y necesaria en los espacios de diálogo, creación y revisión periódica de estos acuerdos. **Ser parte del proceso no solo garantiza que sus inquietudes y perspectivas sean escuchadas, sino que también fomenta la transparencia y fortalece la confianza en la comunidad.** Participar de espacios como las escuelas de padres o los comités de convivencia es esencial para que los acuerdos se conviertan en elementos clave de la cultura organizacional de las instituciones educativas.





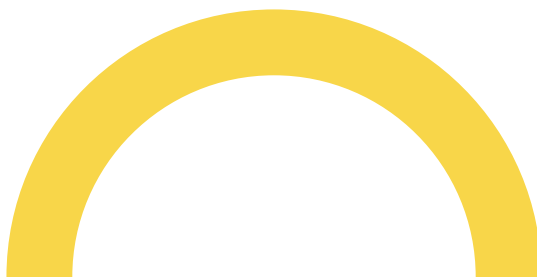
4.2. La comunicación en emergencias y ante necesidades especiales



Somos conscientes de que **una de las mayores preocupaciones de las familias es poder contactar a sus hijas e hijos en una situación de emergencia, lo que se facilita con el uso de los dispositivos electrónicos (especialmente el celular)**. Para abordar esta preocupación, a continuación, proponemos algunas estrategias que pueden ser empleadas por las instituciones educativas para generar tranquilidad y confianza entre las familias.

- **Protocolos de emergencia:** aunque a menudo se piensa en el celular como una línea directa de seguridad, **en una emergencia real (como en el caso de un accidente o una evacuación), la comunicación más efectiva y segura se gestiona a través de las líneas oficiales de la institución**. Cada institución educativa cuenta con protocolos de emergencia establecidos para manejar estas situaciones de manera ordenada, contactar a las familias y garantizar la seguridad de todos los estudiantes. **Confiar en este canal centralizado evita la desinformación y el pánico que pueden generar múltiples comunicaciones individuales.**

- **Necesidades especiales documentadas:** es importante tener en cuenta que algunos estudiantes pueden necesitar su celular por razones médicas (como el monitoreo de condiciones de salud o recordatorios sobre la toma de medicamentos a ciertas horas) u otras necesidades especiales. **Si este es el caso para alguno de sus hijas o hijos, es fundamental que lo comuniquen formalmente a la institución**. De esta manera, se puede establecer, de manera conjunta, una ruta de atención clara para esas excepciones y los procedimientos adecuados, garantizando que sus necesidades sean atendidas sin interferir con los acuerdos generales de la comunidad.



Anexos: Herramientas para la familia

A continuación, presentamos una serie de recursos prácticos, de fácil acceso y listos para usar, diseñados para ayudar a las familias a aplicar los conceptos de esta guía en su día a día y a fortalecer el bienestar digital de nuestros estudiantes.

Anexo A: Preguntas frecuentes para familias

A continuación, compartimos una lista de preguntas y respuestas a las dudas más comunes sobre los desafíos relacionados con la vida digital de nuestras hijas e hijos.

1. ¿Cuánto tiempo de pantalla se recomienda para mi hija o hijo según su edad?

Más que una regla estricta, el objetivo a la hora de definir el tiempo de pantallas es buscar un equilibrio en el que se priorice el bienestar. Las recomendaciones en este sentido iniciaron a través de las guías de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) y la Academia Americana de Pediatría (AAP, 2016). Sin embargo, las orientaciones de los expertos se han vuelto más específicas y restrictivas con el paso del tiempo para proteger el desarrollo y la salud mental de niñas, niños y adolescentes. Las recomendaciones más recientes de organizaciones como la Asociación Española de Pediatría (AEPED, 2025) sugieren lo siguiente:





• De 0 a 2 años: Cero pantallas:

- El cerebro se desarrolla a una velocidad sin precedentes y necesita estimulación sensorial y emocional real, no virtual.
- Evitar totalmente el uso de pantallas, salvo videollamadas breves con familiares que fortalezcan los vínculos afectivos.
- Las interacciones cara a cara (miradas, canciones, contacto físico y juego) son esenciales para el desarrollo del lenguaje, la empatía y la autorregulación.
- La evidencia muestra que el uso frecuente de pantallas antes de los dos años se asocia con retrasos en el habla, alteraciones del sueño y menor atención sostenida.

• De 3 a 5 años: Máximo una hora al día.

- Se permite hasta una hora diaria de contenido educativo, de calidad, sin publicidad.
- Siempre debe existir acompañamiento adulto: ver juntos, conversar sobre lo que aparece y relacionar lo visto con el entorno real.
- A esta edad aún no se distingue plenamente entre realidad y ficción: la guía adulta es clave para interpretar lo que se observa.
- Establecer rutinas claras (por ejemplo: "pantallas solo después del baño y antes de la cena") ayuda a crear límites consistentes.
- Evitar el uso de pantallas durante las comidas y al menos una hora antes de dormir.

• De 6 a 12 años: Máximo una hora y media al día.

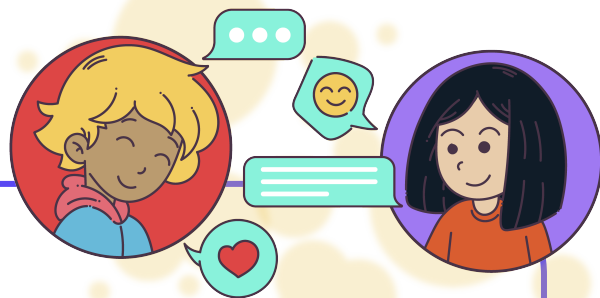
- Las pantallas pueden utilizarse con fines educativos, pero el uso recreativo debe limitarse a un máximo de 1,5 horas diarias.
- Mantener un equilibrio entre actividades digitales y físicas: deportes, lectura, juego libre y actividades creativas sin dispositivos.
- Madres, padres y cuidadores deben supervisar el contenido y las plataformas que usan sus hijas e hijos, fomentando el diálogo sobre lo que consumen.
- La exposición prolongada se relaciona con peor calidad del sueño, menor concentración y mayor impulsividad.
- Retrasar la entrega del primer teléfono inteligente con conexión a internet el mayor tiempo posible. Se recomienda no antes de los 14 años.
- Evitar pantallas en el dormitorio y apagar dispositivos 1 o 2 horas antes de dormir para favorecer el descanso.



• Adolescentes (13 a 17 años): Máximo dos horas al día.

- Más que imponer límites estrictos, lo importante es fomentar criterios de uso responsable y bienestar digital.
- Procurar que el tiempo frente a pantallas no interfiera con el sueño, la actividad física, las relaciones sociales ni las responsabilidades escolares.
- Conversar sobre temas como comparación social, consentimiento digital, desinformación y el impacto emocional de las redes.
- Los estudios indican que el uso recreativo de más de tres horas diarias se asocia con mayor riesgo de ansiedad, depresión y baja autoestima.
- Un uso moderado, acompañado y consciente puede favorecer la conexión social, el aprendizaje y la participación creativa en entornos digitales.
- Retrasar la entrega del primer teléfono inteligente con conexión a internet el mayor tiempo posible. Se recomienda no antes de los 14 años.

2. ¿Cómo puedo identificar si mi hija o hijo tiene un uso problemático del celular?



Algunas señales de alerta a las que debemos prestar atención incluyen:

- Ansiedad, irritabilidad o enojo extremo cuando no tiene acceso a su dispositivo.
- Abandono de pasatiempos o actividades sociales que antes disfrutaba.
- Uso del dispositivo a escondidas o mentir sobre el tiempo que pasa en línea.
- Bajo rendimiento académico o descuido de sus responsabilidades.
- Alteraciones en sus patrones de sueño.
- Preocupación excesiva por las notificaciones, los “likes” o la vida en línea de otros.

Si observa varias de estas señales de manera persistente, es recomendable buscar una conversación abierta y, si es necesario, el apoyo de un profesional.



3. Si mi hija o hijo necesita el celular por una emergencia en la institución educativa, ¿cómo se comunica?

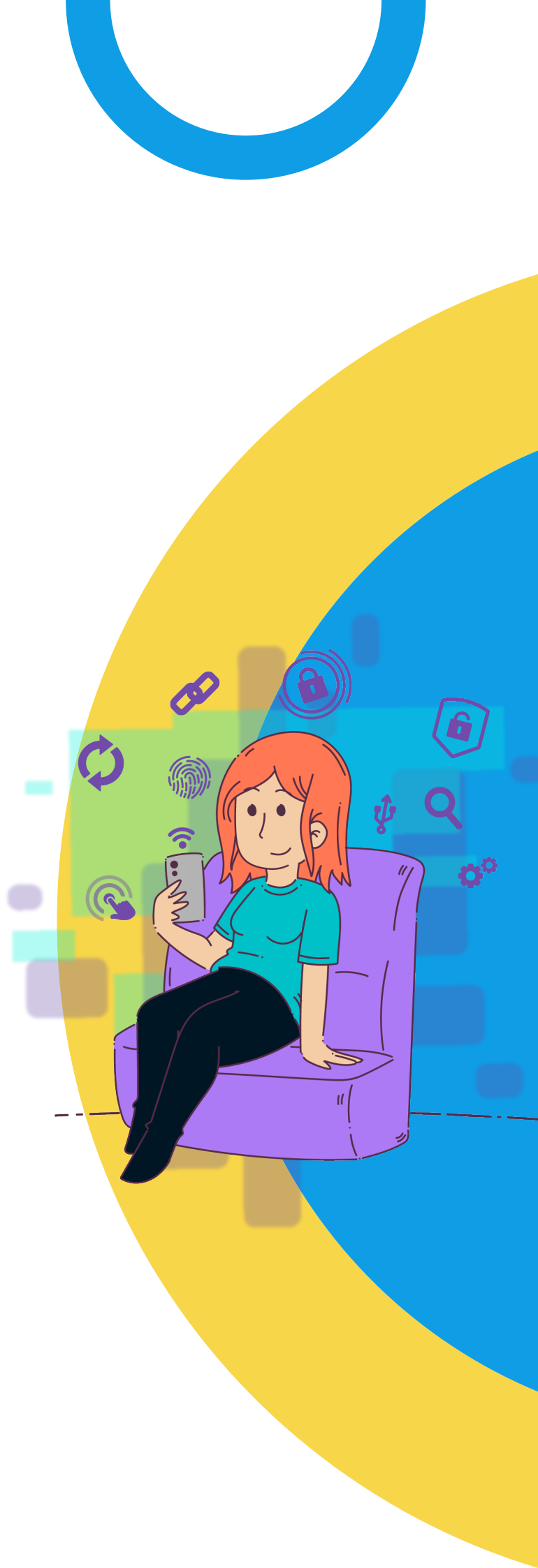


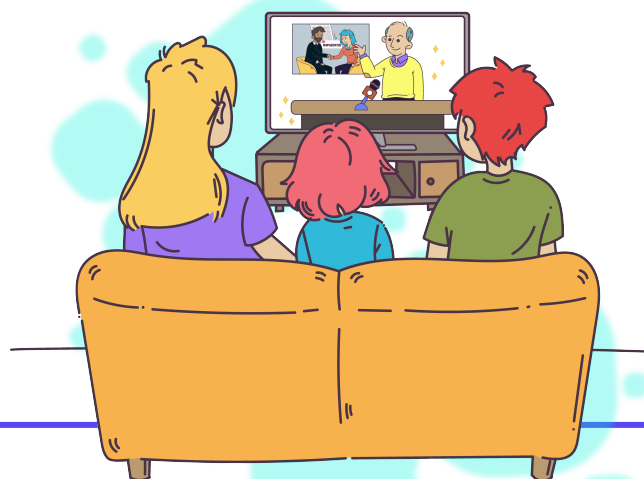
La vía de comunicación más segura y efectiva en una emergencia real es siempre a través de los canales oficiales de la institución. Estas tienen protocolos establecidos para gestionar cualquier eventualidad y contactar a las familias de manera rápida y ordenada. Confiar en este sistema centralizado evita la desinformación y el pánico.

4. ¿Cómo puedo proteger a mi hija o hijo de los riesgos en línea (ciberacoso, sexting, grooming)?

La protección más efectiva combina herramientas técnicas y habilidades humanas, como las siguientes:

- **Comunicación abierta:** Es la herramienta más poderosa. Construya un clima de confianza para que su hija o hijo se sienta segura de contarle si algo o alguien le incomoda en línea.





- **Educación:** Enséñele a ser un ciudadano digital crítico. Explíquele los riesgos, la importancia de la privacidad y la regla de oro: no compartir información personal con desconocidos.
- **Informarse sobre los riesgos:** conocer los riesgos específicos es fundamental para poder prevenirlos y manejarlos. Desde Red PaPaz ofrecemos una guía detallada para entender y actuar frente a riesgos como el abuso o la explotación sexual en línea. **Visite el Kit PaPaz PRASI en: <https://prasi.redpapaz.org/>.**
- **Herramientas de control parental:** Utilice las herramientas que ofrecen los sistemas operativos y las aplicaciones para filtrar contenido y gestionar el tiempo de uso como una primera capa de seguridad.
- **Conozca los protocolos de la institución:** Infórmese sobre la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar de la institución educativa para saber cómo actuar en equipo ante una situación de riesgo.

5. ¿Cuál es la normativa en Colombia sobre el uso de dispositivos móviles en escuelas?

El marco legal colombiano promueve un enfoque de corresponsabilidad y diálogo, no de prohibición absoluta.

- **La Ley 2170 de 2021** establece la responsabilidad compartida entre Estado, instituciones educativas y familias.
- **La Ley 1620 de 2013** faculta a las instituciones educativas para definir estas normas en su Manual de Convivencia. El Ministerio de Educación Nacional aboga por la regulación concertada, respetando la autonomía de cada institución para crear sus propios acuerdos. Adicionalmente, se sugiere la edad de 14 años como un buen momento para tener el primer celular de uso permanente y los 13 años como la edad mínima para acceder a la mayoría de las redes sociales.

6. ¿Cómo fomento que mi hija o hijo interactúe más en persona y menos con las pantallas?

- **Dialoguen sobre la importancia de crear “zonas libres de pantallas” en casa:** La mesa del comedor y las habitaciones durante la noche son excelentes lugares para empezar.

- **Establezca un “horario de desconexión” familiar:** Por ejemplo, una hora antes de dormir, todos los dispositivos (incluidos los de los adultos) se guardan. Otro ejemplo puede ser que los dispositivos móviles se cargan fuera de la habitación.

- **Promueva y planifique actividades sin dispositivos:** Noches de juegos de mesa, salidas al parque, celebraciones, actividades deportivas o simplemente conversaciones en familia.

- **Modele con el ejemplo:** Su propio comportamiento es la lección más influyente. Si usted logra desconectarse de los dispositivos electrónicos, enviará un mensaje claro y potente a sus hijas e hijos, hágale saber que: comparte las normas y se adhiere responsablemente a ellas.





7. ¿Qué recursos y herramientas existen para ayudar a las familias?

Existen excelentes organizaciones que ofrecen guías, cursos y herramientas gratuitas. Le recomendamos explorar:

- **Te Protejo:** Canal confidencial para reportar situaciones que afecten a niñas, niños o adolescentes en entornos digitales: acoso, sextorsión, contenido sexual infantil, entre otros. Ingresa a <https://teprotejocolombia.org/>
- **Aprendiendo a Ser PaPaz:** una gran variedad de materiales y recursos de alta calidad, entre los cuales encontrará: Conferencias, boletines informativos, Kits, cartillas, podcasts, entre otros, para fortalecer la alianza familia-escuela y las habilidades parentales en temas relacionados con bienestar digital. Puede descargar de manera gratuita el App Aprendiendo a ser PaPaz o consultar en <https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/>
- **Common Sense Media:** Proporciona reseñas de contenido y guías por edades. Disponibles en: <https://www.common sense media.org/es>.
- **Family Online Safety Institute (FOSI) y el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE):** Ofrecen guías sobre seguridad en línea.
- **Planes de Medios Familiares de la AAP:** Herramientas interactivas para crear sus propios acuerdos. disponible en: <https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>

