

# Uso del teléfono móvil en la escuela: consejos para familias

Por Jenny Radesky, MD, FAAP y Megan A Moreno, MD, FAAP

¿La escuela de su hijo pequeño o adolescente tiene una nueva política de uso del teléfono que se implemente a partir de este año? En algunas escuelas, ahora se les pide a los alumnos que no usen los teléfonos durante toda la jornada escolar, desde el inicio hasta la finalización de las clases. En otras, se usan fundas con cerradura, como la bolsa *Yondr* para guardar los teléfonos durante el día. Ciertas escuelas solo permiten el uso de teléfonos durante el almuerzo.



## Cómo adaptarse a las nuevas normas de uso del celular en la escuela

Las nuevas políticas de uso del teléfono en la escuela como estas y otras pueden implicar algunas adaptaciones tanto para los alumnos como para los padres. Los padres, en especial, han manifestado su preocupación (<https://nationalparentsunion.org/2024/09/06/in-case-of-emergency-new-survey-finds-why-parents-say-children-should-have-their-cell-phone-at-school/>) por no poder comunicarse fácilmente con sus hijos en la escuela ante una emergencia. La implementación de estos cambios requerirá un período de adaptación para todos. A continuación mencionamos algunas sugerencias para preparar a su familia para lograrlo.

### Normalice el tiempo sin uso de teléfonos

Sin darnos cuenta, muchos de nosotros tenemos los teléfonos en la mano o en el bolsillo la mayor parte del día. Intente establecer horarios en el hogar para que todos dejen los teléfonos y realicen otras actividades. Estos descansos de pantallas ayudan a los niños de todas las edades a adaptarse para dejar sus dispositivos y enfocarse más en lo que sucede a su alrededor.

**Consejo:** los mejores momentos para comenzar a dejar el teléfono son durante los viajes en auto, las comidas o el tiempo al aire libre. A la hora de acostarse, cambie el teléfono por otra actividad como leer un libro, escribir en un diario u otra rutina adecuada para ese momento. Dé el ejemplo como padre y también deje sus dispositivos.

## Ayude a su hijo adolescente o preadolescente a entender los beneficios de pasar tiempo sin el teléfono

Plantee el tiempo sin los teléfonos como un experimento del que todos aprenderán. ¿Qué se siente al no tener el teléfono a mano? ¿Disfrutan del tiempo a solas sin interrupciones para sumergirse en sus propios pensamientos o resulta incómodo al principio? ¿Hasta qué punto han adquirido el hábito de seguir un flujo de contenido o *feed* en lugar de fomentar su propia creatividad? Observe si las conversaciones en el hogar o las tareas escolares fluyen con mayor facilidad.

### Use las configuraciones integradas del teléfono

La mayoría de los teléfonos y dispositivos tienen herramientas que permiten administrar el tiempo frente a la pantalla. Puede establecer períodos de inactividad o activar las opciones de no molestar a través de configuraciones como bienestar digital, tiempo frente a la pantalla o compartir en familia. En lugar de verlo como una restricción del tiempo frente a la pantalla de su familia, considérela como una forma de proteger las actividades que son importantes para ustedes, en las que quieren estar plenamente presente. Recuérdele a sus hijos que las empresas de tecnología no necesitan (ni merecen) tener acceso a nuestras vidas en todos los momentos del día.

**Consejo:** revisen las configuraciones del teléfono juntos para ver la cantidad de tiempo frente a la pantalla o el número de veces que la pantalla del dispositivo se activa. ¿Le sorprende la cantidad de veces que usted también desbloqueó su teléfono?

## Enséñeles estrategias no tecnológicas para calmarse o despejar la mente

Los alumnos de escuela media y secundaria con frecuencia dicen que usan sus teléfonos para relajarse o "despejarse" cuando se sienten abrumados por las actividades escolares. Como cuidador, reconozca que a veces es normal sentirse abrumado en la escuela. No obstante, enfatice la importancia de resolver los problemas poniendo en práctica otras estrategias de afrontamiento. Algunos ejemplos son

respirar profundo/usar técnicas de conexión a tierra (<https://www.youtube.com/watch?v=E1GIg0tueWg>), pedir permiso para salir a tomar agua y hablar con un asesor escolar.

**Consejo:** los padres y educadores pueden trabajar conjuntamente para apoyar a los alumnos que se sienten estresados o abrumados y elaborar planes sobre qué hacer cuando los estudiantes necesiten despejarse.

## Reduzca la cantidad de veces que envía mensajes a sus hijos durante el día

¿Adivine de quiénes provienen la mayoría de los mensajes que reciben los niños durante las jornadas escolares? ¡Los padres! Aunque resulte práctico, o quiera darle apoyo emocional a un niño estresado, es más fácil que este aprenda a ser independiente cuando pasa tiempo alejado de sus padres cada día. No envíe mensajes hasta después de que finalice la escuela o anote las ideas en una nota adhesiva para hablarlo con su hijo más tarde.

**Consejo:** ¿sabía que puede programar los mensajes para que se entreguen en horarios específicos con posterioridad? Escriba un mensaje en el momento conveniente para usted y seleccione la opción "Enviar más tarde" para que se envíe en el momento adecuado para su hijo.

## Planifique una estrategia de comunicación

Durante la jornada escolar, utilice la línea de teléfono de la oficina de la escuela para comunicarse por cualquier problema inesperado que surja, como la necesidad de recogerlo, una enfermedad o tareas escolares olvidadas. Deje en claro que el uso del teléfono es correcto antes y después de la escuela.

**Consejo:** si le preocupa la comunicación en una emergencia, hable con la escuela y revise el **plan de comunicación ante emergencias (/spanish/safety-prevention/all-around/paginas/actions-schools-are-taking-to-make-themselves-safer.aspx)**. Todas las escuelas deberían tener un plan implementado.

## Comience de manera sencilla con los teléfonos nuevos

Si su hijo pequeño o adolescente recibe un teléfono nuevo, la mejor estrategia es que se aburra de usarlo. Esto significa comenzar sin redes sociales, YouTube o juegos, que son las mayores distracciones durante el horario escolar. Puede configurar el teléfono de modo que requiera su permiso para realizar nuevas descargas. Así, el teléfono es meramente un dispositivo de comunicación, no una fuente de diversión, y no tendrán la tentación de usarlo durante la jornada escolar.

## Esté preparado para los tropiezos y retrocesos

El cambio es difícil y los errores deben considerarse una oportunidad de crecimiento. Tómese el tiempo necesario para revisar y conversar sobre la política de uso del teléfono de la escuela con su hijo. Repase cuáles serán las consecuencias si los niños no cumplen con la política de la escuela y la manera en que trabajarán juntos para que su hijo pueda lograrlo.

## Recuerde

Los padres y las familias cumplen un rol sumamente importante en la enseñanza de hábitos de uso de dispositivos electrónicos y pantallas para niños y adolescentes. A medida que su hijo se adapta a una nueva política de uso del teléfono en la escuela, aproveche la oportunidad para reiniciar sus expectativas con respecto al uso de dispositivos electrónicos en el hogar.

## Más información

- Plan para el consumo de medios electrónicos de la familia de la AAP (/spanish/fmp/paginas/MediaPlan.aspx)
- Los niños y el tiempo frente a la pantalla: las preguntas de las 5 "C" para adolescentes jóvenes (/Spanish/family-life/Media/paginas/kids-and-screens-the-5-cs-questions-for-young-teens.aspx)
- ¿La política de no uso de teléfonos en la escuela mejora el aprendizaje? ([https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/school-phone-policies/?srsltid=AfmBOorNCNuVL17yWsnNdCBieIfDtedYX9WEYFAEy4Abp1GiEdC9aFDh&\\_gl=1%2a159isad%2a\\_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a\\_ga\\_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..](https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/school-phone-policies/?srsltid=AfmBOorNCNuVL17yWsnNdCBieIfDtedYX9WEYFAEy4Abp1GiEdC9aFDh&_gl=1%2a159isad%2a_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a_ga_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..)) (Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la American Academy of Pediatrics)
- Efecto del tiempo frente a la pantalla en el rendimiento académico y la salud mental (<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/effects-of-screen-time-on-academic-performance-and-mental-health/?>)

\_gl=1%2a159isad%2a\_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a\_ga\_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..) (Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la AAP)

- Reducir las distracciones de los relojes inteligentes en las escuelas primarias ([https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/reducing-distractions-from-smartwatches-in-elementary-schools/?\\_gl=1%2a159isad%2a\\_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a\\_ga\\_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..](https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/reducing-distractions-from-smartwatches-in-elementary-schools/?_gl=1%2a159isad%2a_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a_ga_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..)) (Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la AAP)
- Los profesores hablan de tecnología: Lo que los padres deben saber sobre este año escolar (<https://fosi.org/program/teachers-talk-tech-what-parents-need-to-know-this-school-year/>) (Family Online Safety Institute)

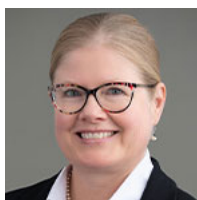
## Acerca de la Dra. Radesky



**Jenny Radesky, MD, FAAP**, es codirectora médica del Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la AAP, profesora universitaria David G. Dickinson de Pediatría en la Facultad de Medicina de la University of Michigan, donde dirige el Desarrollo. La Dra. Radesky es autora de las declaraciones de política de la AAP Media and Young Minds ([https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds?autologincheck=redirected&\\_gl=1%2a8i1ux0%2a\\_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a\\_ga\\_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..](https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds?autologincheck=redirected&_gl=1%2a8i1ux0%2a_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a_ga_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..)) (Medios electrónicos y mentes jóvenes) y Digital Advertising to Children ([https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Digital-Advertising-to-Children?autologincheck=redirected&\\_gl=1%2a8i1ux0%2a\\_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a\\_ga\\_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..](https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Digital-Advertising-to-Children?autologincheck=redirected&_gl=1%2a8i1ux0%2a_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a_ga_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..)) (Medios electrónicos y mentes jóvenes).

La Dra. Radesky es autora de las declaraciones de política de la AAP Media and Young Minds ([https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds?autologincheck=redirected&\\_gl=1%2a8i1ux0%2a\\_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a\\_ga\\_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..](https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Media-and-Young-Minds?autologincheck=redirected&_gl=1%2a8i1ux0%2a_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a_ga_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..)) (Medios electrónicos y mentes jóvenes) y Digital Advertising to Children ([https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Digital-Advertising-to-Children?autologincheck=redirected&\\_gl=1%2a8i1ux0%2a\\_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a\\_ga\\_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..](https://publications.aap.org/pediatrics/article/138/5/e20162591/60503/Digital-Advertising-to-Children?autologincheck=redirected&_gl=1%2a8i1ux0%2a_ga%2aMTA4MDkxODkzNi4xNzI5MTkxNjQy%2a_ga_FD9D3XZVQQ%2aczE3NTczNjIxNDYkbzQ5JGcxJHJQxNzU3MzY2MDY5JGo2MCRsMCRoMA..)) (Medios electrónicos y mentes jóvenes). Es editora del libro sobre pediatría del comportamiento del desarrollo Encounters With Children, 5th Edition (Encuentros con niños, 5ª edición) publicado por la National Academy of Science. Puede seguirla en el Instagram @jennyradeskymd (<https://www.instagram.com/jennyradeskymd>)

## Acerca de la Dra. Moreno



**Megan Moreno, MD, MPH, MEd, FAAP**, es codirectora médica del Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la AAP, y profesora de Pediatría y profesora adjunta de Psicología Educativa en la University of Wisconsin-Madison. Es directora académica del Departamento de Pediatría General y Medicina del Adolescente, y vicedirectora de Asuntos Académicos del Departamento de Pediatría. La Dra. Moreno tiene una gran vocación de ayudar a los adolescentes a enfrentar las dificultades de mantener un equilibrio entre relaciones, influencias y experiencias, y a considerar las formas en que la tecnología puede brindar nuevos espacios para la educación y el apoyo. Puede seguir a su equipo en las redes sociales en @SMAHRTeam (<https://www.instagram.com/smahrteam/>).

**Última actualización** 9/8/2025

**Fuente** American Academy of Pediatrics (Copyright © 2025)

La información contenida en este sitio web no debe usarse como sustituto al consejo y cuidado médico de su pediatra. Puede haber muchas variaciones en el tratamiento que su pediatra podría recomendar basado en hechos y circunstancias individuales.