



Verano y pantallas

Una guía sobre riesgos, oportunidades y herramientas para la vida digital en vacaciones.



Junto a

SofiChas

MARITCHU
SEITUN

Verano, pantallas y cambios de rutina

Durante el verano cambian los ritmos. Los horarios son menos fijos, hay menos rutina y más tiempo libre. También cambia nuestra relación con las pantallas: aparecen con más frecuencia y ocupan un lugar más visible en la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes.

Para muchas familias, esto abre preguntas y tensiones. No porque falten reglas, sino porque **es difícil sostenerlas cuando el contexto cambia.**

Esta guía surge de una colaboración entre **XOUL, Maritchu Seitún y Sofía Chas**, con la intención de ofrecer información y herramientas para acompañar el uso de pantallas durante el verano de manera consciente y reflexiva, cuidando el bienestar, la autonomía y el vínculo con nuestros hijos e hijas.

No nos proponemos eliminar pantallas, pero tampoco usarlas sin límites. Se trata de **integrarlas a la vida cotidiana con criterio, presencia y diálogo.**



Pantallas y bienestar: qué dice la ciencia

En los últimos años la ciencia investigó mucho sobre los efectos de la vida digital en la infancia y adolescencia. Más allá de ciertos matices, hay algunos consensos importantes.

El modo en que las personas adultas acompañan el uso que los niños y niñas hacen de las pantallas, parece ser más importante que el tiempo de uso. **Cuando madres, padres, cuidadores y docentes se interesan por lo que ocurre en el mundo digital a través de preguntas, escucha, explicaciones y momentos compartidos, suelen aparecer menos conflictos y más confianza.**

En cambio, cuando el acompañamiento se apoya principalmente en el control, el castigo o la prohibición, suele aumentar la tensión. Los límites son siempre importantes, pero **cuando no son acompañados por diálogo (preguntar, interesarse por lo que hacen, reflexionar en conjunto, mostrar curiosidad) terminan teniendo el efecto contrario y debilitan el vínculo.**



No sólo cuánto, sino cómo

También es importante ampliar la mirada. El bienestar digital no se juega únicamente en cuántas horas los chicos y las chicas usan las pantallas, sino también en interesarnos por:

- ◆ Para qué utilizan la tecnología.
- ◆ Qué contenidos consumen.
- ◆ Con quiénes interactúan.
- ◆ Cómo se sienten luego de usarlas.
- ◆ Si pueden reconocer cuando algo les incomoda y si saben que pueden pedir ayuda en esos casos.



Edades y acompañamiento

No todas las edades requieren lo mismo, ni todas las familias funcionan igual.

Aun así, algunas orientaciones generales pueden servir como referencia para probar durante el verano.



Bebés (0-2)

- Cero pantallas.
- Interacción directa con personas.
- Estimular con juego sensorial, libros y movimiento.



Primera infancia (2-5)

- Priorizar el juego, el movimiento y el vínculo.
- Pantallas ocasionales, siempre acompañadas.
- Evitar que la pantalla reemplace el intercambio familiar.



Infancia (6-9)

- Acuerdos simples y sostenibles.
- Contenidos elegidos, no automáticos ni infinitos.
- Conversaciones sobre lo que ven y sienten.



Preadolescencia (10-13)

- Acompañar el ingreso a juegos en línea y evitar las redes sociales.
- Hablar de privacidad, cuidado y vínculos.
- Pasar del control al acuerdo.



Adolescencia (14+)

- Más autonomía, acompañar en vigilia atenta.
- Más preguntas que controles.
- Evitar usar el teléfono como castigo. Esto suele bloquear el diálogo.



Un punto de partida: balance y acuerdos

Antes de sumar reglas, puede ser útil detenerse y prestar atención al panorama completo.

¿Qué presencia tienen hoy las pantallas en la vida familiar? ¿Qué aportan? ¿Qué generan? ¿Producen cansancio o preocupación? ¿Qué ejemplo estamos dando las personas adultas?

El verano puede ser una buena oportunidad para conversar sobre esto y construir **acuerdos familiares**. No como una lista de prohibiciones, sino buscando herramientas y estrategias teniendo en cuenta qué es importante para cada familia, y así planear cómo cuidarlo.

Al momento de elaborar estos acuerdos, suele ser útil definir cosas como:

- Momentos y espacios sin pantallas.
- Tiempos de descanso digital.
- Criterios de cuidado y respeto.
- Compromiso de pedir ayuda si algo genera incomodidad.
- Revisión periódica de lo acordado.

Cuando las personas adultas también forman parte de los acuerdos, suele ser más fácil sostenerlos en el tiempo.





Herramientas para el día a día

Además de establecer acuerdos, hay gestos cotidianos que pueden hacer una gran diferencia. **Acompañar más y vigilar menos, observar qué hacen los chicos y las chicas y no solo cuánto tiempo pasan en línea, y compartir momentos digitales ayuda a construir confianza y cuidado.**

También es clave **promover el uso de pantallas con intención y objetivos claros y no solo como respuesta al aburrimiento**: tomarnos el tiempo de pensar por qué estamos viendo algo en el celular, si nos gusta o no y qué nos gustaría ver puede romper con la inercia y orientarnos hacia un uso de las pantallas más consciente. El juego regula emociones, activa el cuerpo y tiene principio y fin, lleva a la saciedad y a buscar otra actividad o juego; las pantallas, en cambio, suelen funcionar por estímulo constante e infinito y no llevan a la saciedad.

El equilibrio es fundamental.



Caja de herramientas



Controles parentales

Pueden ser un primer apoyo, especialmente hasta la adolescencia media. Ayudan a organizar horarios y accesos, y funcionan mejor cuando forman parte de un acuerdo de cuidado, no como castigo. No reemplazan el diálogo, pero pueden acompañarlo.



Instalar XOUL

App de acompañamiento parental que analiza lo que hace en línea cada niño, niña o adolescente y envía reportes a sus cuidadores con riesgos, emociones y consejos de psicólogos para abrir el diálogo, sin invadir su privacidad. Descárgala [aquí](#).



Contrato de uso de pantallas

Poner por escrito los acuerdos ayuda a que sean más claros y sostenibles. El contrato de uso de pantallas es una herramienta sencilla para definir compromisos compartidos.

👉 Puedes ver ejemplos de contratos [aquí](#).



Esta guía fue construida por:



Maritchu Seitún

Lic. en Psicología, referente en crianza, infancia y adolescencia. Autora y formadora de profesionales de la salud.
@maritchuseitun



Sofi Chas

Lic. en Orientación Familiar, autora y creadora de juegos que fortalecen vínculos. Acompaña a familias y brinda talleres sobre crianza.
@sofichas



XOUL

App de acompañamiento parental que te ayuda a monitorear lo que hacen tus hijos e hijas en línea, respetando su privacidad.
@xoul.app





Regístrate gratis en xoul.me