

KIT ESENCIAL PARA ACOMPañAR A TUS HIJOS EN EL USO DE PANTALLAS

Una guía clara para ayudarte a entender
lo que está pasando y empezar a actuar
con más conciencia en casa

Incluye:

- ✓ **Señales que debes observar en tus hijos**
Reconoce a tiempo lo que puede estar indicando
desconexión emocional
- ✓ **El impacto de las pantallas en su bienestar**
Lo que está ocurriendo... más allá de lo que se ve
- ✓ **7 hábitos para reconectar con tus hijos**
Acciones simples que puedes empezar a aplicar desde hoy

Porque acompañar a tus hijos en el mundo
digital... no es solo limitar, es saber cómo estar

SEÑALES QUE DEBES OBSERVAR EN TU HIJO QUE PUEDEN INDICAR DESCONEXIÓN EMOCIONAL

Señal Emocional	Frecuencia	Notas
Irritabilidad repentina sin causa aparente	Nunca A veces Frecuente	
Cambios de humor después del uso de dispositivos	Nunca A veces Frecuente	
Se aísla o evita el contacto familiar	Nunca A veces Frecuente	
Muestra ansiedad cuando no tiene acceso a pantallas	Nunca A veces Frecuente	
Problemas para dormir o insomnio	Nunca A veces Frecuente	
Baja autoestima o se compara con otros en redes	Nunca A veces Frecuente	
Se muestra más agresivo o desafiante	Nunca A veces Frecuente	
Disminución del interés en actividades que antes disfrutaba	Nunca A veces Frecuente	
Se frustra fácilmente o tiene poca tolerancia a la espera	Nunca A veces Frecuente	
Cambios en la alimentación (apetito excesivo o pérdida de apetito)	Nunca A veces Frecuente	

➡ **Si marcaste varias en “Frecuente”...**
tu hijo podría estar necesitando más conexión emocional, no más control.

➡ **Si varias están en “A veces”...**
quizás sea un buen momento para observar con más atención y empezar a hacer pequeños ajustes en casa.



El impacto de las pantallas en la vida de tus hijos: Lo que no siempre vemos

1.) Sueño alterado

El uso prolongado de pantallas, especialmente antes de dormir, puede provocar que los niños se acuesten más tarde, tarden más en conciliar el sueño y descansen menos. También se ha relacionado con interrupciones en el sueño profundo, más somnolencia durante el día y cambios en el ritmo natural del descanso.

2.) Alimentación desequilibrada

Ver pantallas mientras se come, especialmente televisión, puede favorecer una alimentación menos saludable. Se ha observado una mayor ingesta de productos ultraprocesados y un aumento en el riesgo de sobrepeso y obesidad.

3.) Menos movimiento, más sedentarismo

Cuanto más tiempo frente a la pantalla, menos tiempo activo. Limitar el uso de dispositivos ayuda a promover el juego, el movimiento y la actividad física, esenciales para el desarrollo físico y emocional. Se recomienda al menos 60 minutos diarios de movimiento vigoroso o moderado.

4.) Impacto en la salud cardiovascular

La falta de ejercicio físico por estar frente a pantallas durante largos periodos puede aumentar el riesgo de presión alta, colesterol desequilibrado y síndrome metabólico. Reducir el tiempo frente a dispositivos tiene beneficios directos sobre el corazón.

5.) Fatiga visual y malestar físico

Ojos irritados, visión borrosa, dolor de cuello o cabeza, cansancio general... Son señales del cuerpo que indican que es hora de descansar de las pantallas. Los niños también lo sienten, aunque a veces no lo expresen con claridad.

6.) Cambios en el cerebro

Algunos estudios advierten sobre posibles efectos en el desarrollo cerebral cuando hay una exposición excesiva y prolongada a pantallas en la infancia, afectando zonas clave para la atención, la autorregulación y la empatía.

Importante:

El uso de pantallas no se recomienda en niños menores de 6 años.

En etapas tempranas, lo que más necesitan son interacciones reales, movimiento, juego libre y mucha conexión emocional.



7 HÁBITOS FAMILIARES PARA RECONECTAR CON TUS HIJOS MÁS ALLÁ DE LAS PANTALLAS

A veces la conexión más poderosa no es con el WiFi, sino con una mirada, una risa o un silencio compartido.

1. Comidas sin pantallas

- Apagamos el televisor y guardamos los celulares en la mesa.
- Conversamos sobre el día, sin distracciones.

Comer juntos fortalece vínculos y crea rutinas emocionales seguras.

2. Rutinas de sueño sin dispositivos

- Evitamos pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- Creamos un ritual nocturno (cuento, abrazo, charla tranquila).

El descanso mejora cuando lo último que ven no es una pantalla, sino a ti.

3. Juego libre y espontáneo

- Proponemos al menos 15-20 minutos diarios de juego sin tecnología.
- Participamos sin dirigir, dejamos que inventen y se expresen.

El juego libre es el idioma del alma infantil.

4. Escucha activa

- Hacemos pausas reales para escuchar lo que nos quieren contar.
- Respondemos desde el corazón, no desde el juicio.

A veces lo que más necesitan no es una solución, sino tu atención.

5. Supervisión respetuosa

- Mostramos interés genuino por lo que ven o juegan.
- Hablamos con ellos, no solo “sobre” ellos.

Acompañar no es controlar: es estar disponible.

6. Acuerdos claros sobre el uso de pantallas

- Establecemos juntos horarios y reglas (¡incluyendo a los adultos!).
- Cumplimos las normas con coherencia y cariño.

Los límites también son una forma de amor.

7. Momentos de presencia plena

- Creamos momentos del día donde todos estén 100% presentes.
- Apagamos notificaciones... y encendemos la conexión emocional.

La presencia es el regalo más valioso que puedes darles.



BONUS: Espacio para reflexionar

Al final del día, tómate un momento para reflexionar cómo has conectado con tu hijo.

Así podrás ir reparando y cambiando la manera en la que interactúas con él. Y poco a poco irás fortaleciendo el vínculo lo cual te ayudará a criar con más conciencia. No necesitas hacerlo todos los días, pero cuando lo hagas... sentirás la diferencia.

Escribe desde el corazón. Lo importante no es que sea perfecto, sino que sea sincero