

# Entre los 9 y 13 años, las pantallas pueden esperar

10 recomendaciones prácticas para un uso de pantallas seguro y saludable antes de los 13 años



## Crecer en la era digital: Guía basada en evidencia para familias · 9 a 13 años · UNCOLI 2026

Criar en la era digital es un desafío del que todos estamos aprendiendo. Sin embargo, la evidencia científica y los cambios legales recientes nos permiten pasar de la preocupación a acciones informadas. Dar el primer paso de controlar las pantallas nos abrió espacio para enfocarnos en lo más importante: la salud mental, la seguridad y el desarrollo integral de nuestras hijas e hijos.

Este documento reúne 10 recomendaciones basadas en la evidencia científica disponible y las directrices de salud pública más recientes. Está orientado a promover entornos digitales seguros y proteger la salud mental de los preadolescentes entre 9 y 13 años. Entendemos que cada familia tiene dinámicas y necesidades particulares; por ello, recomendamos adaptar estas pautas a su contexto específico o consultar con su profesional de salud de confianza para ajustarlas al desarrollo individual de sus hijos.

### ¿A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas?

Las "pantallas" (o dispositivos de pantalla) son todos aquellos dispositivos electrónicos (principalmente teléfonos inteligentes o smartphones, pero también tabletas, computadores, televisores y consolas de videojuegos), que permiten el acceso a internet y a plataformas digitales (1). Aunque se utilizan para diferentes actividades, por su constante disponibilidad y su diseño persuasivo, pueden acaparar la atención e interferir o desplazar actividades necesarias para el bienestar como el sueño, el juego físico y la interacción social cara a cara (2,3).

## CD Desarrollo de autonomía: Ciudadanía Digital

1

### Mantenga con firmeza las reglas que ha definido:

en la preadolescencia aumenta la relevancia de la opinión de los pares y con ello la presión social hacia la adquisición de dispositivos y plataformas (1,4). Mantener con firmeza las reglas durante esta etapa hace que sus hijos entiendan que la norma es inamovible, lo que les quita el peso de tener que decidir o dar explicaciones (5,6). Involucrarlos progresivamente en la definición de reglas, bajo el liderazgo y decisión final de los padres, fomenta la responsabilidad y les ayuda a comprender que el bienestar digital es un compromiso familiar que no cede a la presión externa (7). Visite <https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx> para definir las reglas junto a sus hijos.

2

### Fomente la autonomía en el mundo real:

Al hacer cosas por sí mismos, sus hijos aprenden muchas de las habilidades prácticas y de interacción que necesitarán para la vida adulta (3). Asignarles responsabilidades en el hogar, permitirles movilizarse independientemente o animarlos a hacer llamadas telefónicas reales, permitirá que empiecen a asumir riesgos reales controlados, les ayudará a desarrollar su autoconfianza y su capacidad para resolver problemas e interactuar socialmente con mayor seguridad (2).

3

### Eduque sobre el diseño persuasivo:

Explíqueles que las plataformas y dispositivos han optimizado su diseño para secuestrar su atención y activar el sistema de recompensa de su cerebro (1,5,8). Ayúdeles a comprender que las notificaciones, el desplazamiento infinito y los algoritmos de IA, funcionan como anzuelos capturando su atención e impidiéndoles tomar decisiones libres respecto a qué les gusta y a qué dedican su tiempo (1,9,10).

## BD Salud física y mental: Bienestar Digital

4

### Limite el uso de pantallas a máximo una hora al día:

Cuando el ocio digital se excede más de una hora, desplaza hábitos como el sueño, el juego, el aprendizaje y la interacción cara a cara (11), que son fundamentales para la salud mental y la reconfiguración cerebral que tiene lugar en la pubertad (4,12). Asegure que este límite de 60 minutos incluya el tiempo de estudio y tareas. Complemente el uso del tiempo libre con actividades que no impliquen el uso de dispositivos (13).

5

### Saque las pantallas de las habitaciones:

Además de mantener el cerebro en un estado de excitación o alerta durante la noche (13), al estar sin supervisión, las pantallas facilitan el acceso a contenidos inapropiados, la interacción con desconocidos o las conductas de riesgo en línea (14). Establezca un "parqueadero" de pantallas fuera de las habitaciones para que una hora antes de ir a dormir, todos dejen sus pantallas en ese lugar (15).

6

### Proteja la estabilidad y calidad del sueño:

Al tiempo que las pantallas impiden el descanso profundo porque la luz azul que emiten bloquea la melatonina (16,17), la dopamina de las redes sociales mantiene el cerebro en estado de alerta (12). Esta interferencia del sueño afecta negativamente el aprendizaje y el bienestar emocional (8). Evite el uso de pantallas 60 minutos antes de ir a dormir para que el cerebro recupere su equilibrio biológico (13). Defina un horario para ir a dormir y procure mantenerlo de manera consistente en el tiempo (18). Asegure que sus hijos entre los 9 y 13 años duerman entre 8 y 10 horas por noche (19).

**Nota:** Las recomendaciones presentadas en este documento, son una base informativa para orientar el bienestar digital y no sustituyen la asesoría profesional personalizada. Cada familia debe ajustar estas pautas a su propio contexto y necesidades. UNCOLI no se responsabiliza ni avala el contenido de enlaces externos. La información presentada es válida a la fecha de su publicación.

**7** **Apoye las medidas de restricción de smartphones en el aula:**  
Aunque la restricción de smartphones en el colegio favorece las interacciones cara a cara y reduce las ciber-situaciones que afectan la convivencia (20), cuando no hay reglas familiares que apoyen estas medidas sus hijos van a tender a compensar los tiempos de desconexión del colegio cuando lleguen a casa (1,2). Sus hijos van al colegio para conectar con personas no con pantallas y en esta edad un smartphone con internet no los protege, sino que abre la puerta a riesgos de diferente naturaleza. Si necesita comunicar algo urgente hágalo a través de los canales oficiales de la institución. Implemente normas de uso, límites de tiempo y zonas de desconexión en casa (15,21).

**8** **No ceda ante la presión social del "todos tienen uno":**  
ceder en sus límites porque "todos tienen un smartphone" solo alimenta un problema de acción colectiva. Si tan solo cinco familias acuerdan esperar, sus hijos tendrán su propio grupo y nadie será el "bicho raro". Al retrasar la entrega de un smartphone usted no está siendo aburrido o castigando a sus hijos, sino que los está protegiendo de una potente interferencia que los afecta de forma negativa. Permita que su familia decida basada en lo que la ciencia dice que es sano y no en lo que hace la mayoría.

**9** **Instale controles parentales:**  
Estudios clínicos confirman que el monitoreo parental contribuye a reducir significativamente las tasas de depresión y ansiedad (6). Supervisar el uso de pantallas y redes sociales, no es falta de confianza sino una medida de protección necesaria frente a dispositivos y plataformas diseñados para hiperactivar el cerebro (22,23). Utilice herramientas nativas ([En Familia](#) de Apple, [Family Safety](#) de Microsoft o [Family Link](#) de Google) o software especializado ([Qustodio](#)) en los dispositivos de sus hijos como apoyo para filtrar contenidos, proteger ante riesgos digitales y controlar el tiempo que pasan en línea.

**10** **Retrase el smartphone y las redes sociales hasta los 16 años (3):**  
entre los 9 y 13 años, el cerebro atraviesa una ventana de alta sensibilidad donde el uso de pantallas impacta negativamente la satisfacción vital y eleva el riesgo de depresión, especialmente en niñas de 11 a 13 años. Posponga la entrega de estos dispositivos hasta los 16 años (2). Si tiene una necesidad particular de seguridad o comunicación, elija celulares básicos o relojes sin Internet (24). Si sus hijos ya tienen acceso, instale controles parentales y defina horarios y normas de uso estricto. Revocar el acceso o hacer una pausa para garantizar la protección también es una opción legítima.

## ¿Qué hacer para enfrentar la presión de grupo?

La frase "¡Papá/mamá, soy el/la único/a que no tiene smartphone!" es la presión más grande que enfrentan los padres y madres. Sin embargo, al establecer acuerdos con otros papás del curso y del grupo de amigos de sus hijos para retrasar la entrega de dispositivos, se puede reducir la presión social. Como papás y mamás pueden:

- ▶ **Hablar con otros papás:**  
Antes de dar acceso a una red social o a un juego, preguntar en el chat de padres: "¿Ustedes ya lo permitieron?" permitirá abrir la conversación sobre los acuerdos y descubrir que la mayoría comparte esta duda y solo están esperando que alguien lo diga para tomar acción.
- ▶ **Crear acuerdos de grupo:**  
Las investigaciones recomiendan esperar hasta los 16 años para dar acceso a un smartphone o a las redes sociales (2,3). Al acordar esperar en grupo de acuerdo con esta recomendación, el estigma de "ser el bicho raro sin smartphone o plataformas" se rompe.
- ▶ **Ser coherentes y habilitar más espacios sin pantallas:**  
Alinear las normas de la casa con las del colegio (por ejemplo, pijamadas sin pantallas o estaciones de smartphones a la entrada durante las visitas), reduce la confusión en los niños y crea espacios para la interacción real.

# 2X

**más riesgo de depresión en preadolescentes con smartphone propio (3, 8)**

**Nota:** Las recomendaciones presentadas en este documento, son una base informativa para orientar el bienestar digital y no sustituyen la asesoría profesional personalizada. Cada familia debe ajustar estas pautas a su propio contexto y necesidades. UNCOLI no se responsabiliza ni avala el contenido de enlaces externos. La información presentada es válida a la fecha de su publicación.

# Referencias

Crecer en la era digital · Guía 9–13 años · UNCOLI 2026

1. OECD. How's Life for Children in the Digital Age? [Internet]. OECD Publishing; 2025. Disponible en: [https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age\\_0854b900-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html) doi:10.1787/0854b900-en
2. Haidt J. La generación ansiosa. 1a ed. Barcelona: Paidós; 2024.
3. Twenge JM. 10 Rules for Raising Kids in a High-Tech World. New York: Atria Books; 2025.
4. Orben A, Przybylski AK, Blakemore SJ, Kievit RA. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nat Commun.* el 1 de diciembre de 2022;13(1). doi:10.1038/s41467-022-29296-3 PubMed PMID: 35347142.
5. Chen YA, Fan T. Adolescents' mental health, problematic internet use, and their parents' rules on internet use: A latent profile analysis. *Computer Human Behavior.* el 1 de julio de 2024;156. doi:10.1016/j.chb.2024.108232
6. Koning IM, Peeters M, Finkenauer C, van den Eijnden RJM. Bidirectional effects of Internet-specific parenting practices and compulsive social media and Internet game use. *J Behav Addict.* el 1 de octubre de 2018;7(3):624–32. doi:10.1556/2006.7.2018.68
7. Center of Excellence Social Media and Youth Mental Health. American Academy of Pediatrics. Las 5 "C" del uso de pantallas: Adolescentes jóvenes: 10-14 años [Internet]. mayo de 2024 [citado el 15 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: [https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE\\_5Cs\\_Handout\\_Young\\_Teens\\_SPANISH.pdf](https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE_5Cs_Handout_Young_Teens_SPANISH.pdf)
8. Office of the U.S. Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory [Internet]. 2023 [citado el 15 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
9. Flayelle M, Brevers D, King DL, Maurage P, Perales JC, Billieux J. A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology.* Nature Publishing Group; 2023. p. 136–50. doi:10.1038/s44159-023-00153-4
10. We Protect Global Alliance. Evaluación global de amenazas 2025 Prevención de la explotación y el abuso sexual infantil facilitados por la tecnología: de la información a la acción [Internet]. febrero de 2025 [citado el 11 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: [https://www.weprotect.org/wp-content/uploads/GTA-2025\\_ES.pdf](https://www.weprotect.org/wp-content/uploads/GTA-2025_ES.pdf)
11. Thiagarajan TC, Newson JJ, Swaminathan S. An exploration of the impact of smartphones in childhood on mind health in young adulthood. 2025. Report.
12. Maza MT, Fox KA, Kwon SJ, Flannery JE, Lindquist KA, Prinstein MJ, et al. Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatr.* el 6 de febrero de 2023;177(2):160–7. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.4924 PubMed PMID: 36595277.
13. Hartstein LE, Mathew GM, Reichenberger DA, Rodriguez I, Allen N, Chang AM, et al. The impact of screen use on sleep health across the lifespan: A National Sleep Foundation consensus statement. *Sleep Health.* Elsevier Inc.; 2024. p. 373–84. doi:10.1016/j.sleh.2024.05.001 PubMed PMID: 38806392.
14. Canadian Paediatric Society. Setting limits around screenuse and sleep. mayo de 2025. Report.
15. Center of Excellence Social Media and Youth Mental Health, American Academy of Pediatrics. Las 5 "C" del uso de pantallas: Adolescentes más grandes:15 - 17 años [Internet]. mayo de 2024 [citado el 15 de febrero de 2026]. Report. Disponible en: [https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE\\_5Cs\\_Handout\\_Older\\_Teens\\_SPANISH.pdf](https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE_5Cs_Handout_Older_Teens_SPANISH.pdf)
16. Hale L, Hartstein LE, Robbins R, Grandner MA, LeBourgeois MK, Garrison MM, et al. What Do We Know About the Link Between Screens and Sleep Health? En: Christakis D, Hale L, editores. *Handbook of Children and Screens.* Cham: Springer Nature Switzerland; 2025. p. 101–7. doi:10.1007/978-3-031-69362-5\_14
17. Nathanson AI. Sleep and Technology in Early Childhood. *Psychiatric Clinics of North America.* W.B. Saunders; 2024. p. 15–26. doi:10.1016/j.psc.2023.06.002 PubMed PMID: 38302204.
18. Sletten TL, Weaver MD, Foster RG, Gozal D, Klerman EB, Rajaratnam SMW, et al. The importance of sleep regularity: a consensus statement of the National Sleep Foundation sleep timing and variability panel. *Sleep Health.* el 1 de diciembre de 2023;9(6):801–20. doi:10.1016/j.sleh.2023.07.016 PubMed PMID: 37684151.
19. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health.* el 1 de diciembre de 2015;1(4):233–43. doi:10.1016/j.sleh.2015.10.004 PubMed PMID: 29073398.
20. Abrahamsson S, Bütikofer A, Felfe C, Buitrago CF, Bennett P, Khoury L, et al. Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health \* [Internet]. 2024. Disponible en: <https://ssrn.com/abstract=4735240>
21. AEP. Cero pantallas hasta los 6 años y solo una hora al día entre los 6 y 12 [Internet]. 2025. Report. Disponible en: [www.aeped.es](http://www.aeped.es)
22. Fardouly J, Magson NR, Johnco CJ, Oar EL, Rapee RM. Parental Control of the Time Preadolescents Spend on Social Media: Links with Preadolescents' Social Media Appearance Comparisons and Mental Health. *J Youth Adolesc.* el 5 de julio de 2018;47(7):1456–68. doi:10.1007/s10964-018-0870-1
23. Bertrandias L, Bernard Y, Elgaied-Gambier L. How Using Parental Control Software Can Enhance Parents' Well-Being: The Role of Product Features on Parental Efficacy and Stress. *Journal of Interactive Marketing.* el 7 de mayo de 2023;58(2–3):280–300. doi:10.1177/10949968221144270
24. Price C. Cómo cortar con tu móvil PDF. Grijalbo; 2018.

**Nota:** Este documento fue elaborado por Viviana Quintero en el marco de una consultoría para UNCOLI. Las recomendaciones presentadas en este documento, son una base informativa para orientar el bienestar digital y no sustituyen la asesoría profesional personalizada. Cada familia debe ajustar estas pautas a su propio contexto y necesidades. UNCOLI no se responsabiliza ni avala el contenido de enlaces externos. La información presentada es válida a la fecha de su publicación.