

# Crecer en la era digital

Guía basada en evidencia para familias



**14 a 17**  
años

## Entre los 14 y 17 años, privilegiemos su bienestar digital

Este documento reúne 10 recomendaciones basadas en evidencia científica y directrices de salud pública recientes, orientadas a promover entornos digitales seguros y proteger la salud mental de adolescentes entre 14 y 17 años. Recomendamos adaptar estas pautas al contexto específico de cada familia.

### CD CIUDADANÍA DIGITAL — Desarrollo de autonomía

#### 1 Defina las reglas junto a ellos

El acceso a pantallas no es un derecho adquirido sino un privilegio sujeto al cumplimiento de normas. Definir reglas en familia genera compromiso. Visite: [healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx](https://healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx)

#### 2 Fomente la autonomía en el mundo real

Asignarles responsabilidades, movilidad independiente y llamadas reales les permite sentirse útiles y capaces, brindándoles una fuente de fortaleza emocional y propósito.

#### 3 Eduque sobre el consumo crítico

Comprender que el modelo de negocio tecnológico usa el tiempo en línea para recopilar datos y predecir comportamientos es un conocimiento básico hoy. Converse sobre publicidad, privacidad, IA y diseño persuasivo.

### BD BIENESTAR DIGITAL — Salud física y mental

#### 4 Limite el tiempo de uso de pantallas

Adolescentes que pasan más de 3 horas al día en redes tienen el doble de riesgo de dificultades en salud mental. Limite redes y videojuegos a máx. 1 hora entre semana y 2 horas en fin de semana y vacaciones.

#### 5 Saque las pantallas de las habitaciones

Las pantallas en habitaciones durante la noche mantienen el cerebro en excitación y facilitan acceso a contenido inapropiado sin supervisión. Establezca un "parqueadero" de pantallas 1 hora antes de dormir.

#### 6 Proteja la calidad del sueño

La luz azul bloquea melatonina y la dopamina de las redes sociales mantiene el cerebro en alerta. Evite pantallas 60 min antes de dormir. Entre 13 y 17 años: 8 a 10 horas de sueño por noche.

### PS LOS NO NEGOCIABLES — Protección y seguridad

#### 7 Apoye la restricción de smartphones en el aula

La restricción favorece interacciones cara a cara y reduce ciber-situaciones. Sin reglas familiares que apoyen, compensarán en casa. Evite que lleven smartphone al colegio y use canales oficiales. Implemente normas, límites y zonas de desconexión.

#### 8 Establezca zonas de desconexión

Las interacciones cara a cara son la única manera de aprender a leer el contexto social. Reglas: cero smartphones en la mesa, desconectados en el carro, sin pantallas con amigos.

#### 9 Instale controles parentales

El monitoreo parental reduce tasas de depresión y ansiedad. No es falta de confianza sino protección necesaria. Use herramientas nativas (Apple, Microsoft, Google) o Qustodio.

#### 10 Retrase smartphone y redes hasta los 16

Entre los 9 y 15 años el cerebro es hipersensible al diseño persuasivo. Si aún no ha entregado dispositivos, espere hasta los 16. Si necesita comunicación, elija celulares básicos. Si ya tienen un smartphone instale controles y defina límites estrictos.

## ¿Cómo saber si están preparados?

Aunque la edad es un primer punto de referencia, el uso de smartphones y redes requiere madurez emocional. Hágase estas preguntas:

### ¿Pueden desconectarse 1 hora antes de dormir?

Un adolescente que necesita su dispositivo para conciliar el sueño o con quien hay que pelear cada noche para que se desconecte, indica que ha desarrollado dependencia. Es señal de que aún no está preparado.

### ¿Respetan normas y límites en otras áreas?

Si no pueden gestionar lo básico en el mundo físico (perder pertenencias, no avisar al salir, incumplir límites), será más difícil que cuiden un dispositivo y respeten los límites digitales.

### ¿Han tenido antecedentes de vulnerabilidad?

Cuando se han experimentado situaciones de violencia, exclusión o problemas de salud mental, un smartphone puede actuar como un amplificador de estos riesgos. Evalúe cuidadosamente la entrega/pertinencia de entregarlo

**3+ hrs/día** en redes duplica el riesgo de problemas de salud mental

— Surgeon General's Advisory on Social Media, 2023

**Nota:** Las recomendaciones presentadas 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. Elaborado por Viviana Quintero en el marco de una consultoría para UNCOLI.