

Crecer en la era digital

Guía basada en evidencia para familias



9 a 13 años

Entre los 9 y 13 años, las pantallas pueden esperar

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 preadolescentes entre 9 y 13 años. Recomendamos adaptar estas pautas al contexto específico de cada familia.

CD CIUDADANÍA DIGITAL — Desarrollo de autonomía

- 1 Mantenga con firmeza las reglas definidas**
 En la preadolescencia aumenta la presión social hacia dispositivos y plataformas. Mantener reglas con firmeza les quita el peso de decidir o dar explicaciones. Involucrarlos en definición de reglas fomenta responsabilidad progresiva. Visite www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx para definir sus reglas.
- 2 Fomente la autonomía en el mundo real**
 Asignarles responsabilidades en el hogar, movilizarse independientemente y hacer llamadas reales les ayuda a desarrollar autoconfianza y capacidad para resolver problemas e interactuar socialmente.
- 3 Eduque sobre el diseño persuasivo**
 Explíqueles que las plataformas optimizan su diseño para secuestrar la atención. Las notificaciones, el desplazamiento infinito y los algoritmos de IA funcionan como anzuelos impidiendo que decidan libremente.

BD BIENESTAR DIGITAL — Salud física y mental

- 4 Limite pantallas a máximo 1 hora al día**
 Cuando el ocio digital excede una hora, desplaza hábitos fundamentales para la salud mental y la reconfiguración cerebral que tiene lugar en la pubertad. Incluya tiempo de estudio y tareas en este límite.
- 5 Saque las pantallas de las habitaciones**
 Sin supervisión, las pantallas facilitan el acceso a contenidos inapropiados y conductas de riesgo. Establezca un «parqueadero» de pantallas fuera de habitaciones 1 hora antes de dormir.
- 6 Proteja la calidad del sueño**
 La luz azul bloquea la melatonina y la dopamina de redes sociales mantiene el cerebro en alerta. Evite pantallas 60 min antes de dormir. Entre 9 y 13 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 en el colegio favorece interacciones cara a cara. Sin reglas familiares complementarias, sus hijos compensarán en casa. Implemente normas, límites y zonas de desconexión.
- 8 No ceda ante el «todos tienen uno»**
 Ceder solo alimenta un problema de acción colectiva. Si cinco familias acuerdan esperar, sus hijos tendrán su propio grupo. Retrasar la entrega no es castigar sino proteger.
- 9 Instale controles parentales**
 El monitoreo parental reduce significativamente tasas de depresión y ansiedad. Use herramientas nativas (Apple, Microsoft, Google) o Qustodio como apoyo para filtrar contenidos y controlar tiempo.
- 10 Retrase smartphone y redes hasta los 16**
 Entre los 9 y 13 años el cerebro atraviesa una ventana de alta sensibilidad donde las pantallas impactan negativamente la satisfacción vital. Si necesita comunicación, elija celulares básicos sin acceso a internet.

¿Qué hacer para enfrentar la presión de grupo?

La frase «¡Soy el/la único/a que no tiene smartphone!» es la presión más grande que enfrentan los padres. Estas estrategias funcionan para establecer acuerdos:

Hablar con otros papás

Antes de dar acceso a una red social o juego, pregunte en el chat de padres: «¿Ustedes ya lo permitieron?» Esto abre la conversación y descubrirá que la mayoría comparte la misma duda y está esperando que alguien tome la iniciativa.

Crear acuerdos de grupo

Las investigaciones recomiendan esperar hasta los 16 años. Al acordar esperar en grupo, el estigma de «ser el bicho raro sin smartphone» se rompe y la presión social se desactiva.

Ser coherentes con las normas del colegio

Alinear las normas de la casa con las del colegio (pijamas sin pantallas, estaciones de smartphones a la entrada durante visitas) reduce la confusión y crea espacios para la interacción real.

2x más riesgo de depresión en preadolescentes con smartphone propio

— Estudio longitudinal de salud mental infantil - Twenge, 2025 y Office of the U.S. Surgeon General 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.