



## 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.

#### 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. «Parqueadero» de pantallas 1 hora antes de dormir.

#### 6 Proteja la calidad del sueño

La luz azul bloquea melatonina y la dopamina de redes mantiene 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 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.

#### 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 ya los tienen, 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 pertinencia.

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.