

Bogotá, junio de 2026

UNCOLI lanza "Crecer en la era digital": guías basadas en evidencia para acompañar a las familias en el uso de pantallas

La Unión de Colegios Internacionales de Bogotá presenta una serie de tres documentos prácticos, diferenciados por edad, que traducen la evidencia científica más reciente en recomendaciones concretas para los hogares.

Desde la Unión de Colegios Internacionales de Bogotá (UNCOLI), y en coherencia con la iniciativa *Desconectar para Conectar* que hemos liderado en nuestros 27 colegios asociados, presentamos hoy la serie "Crecer en la era digital: Guía basada en evidencia para familias", un conjunto de tres documentos diseñados para acompañar a los hogares en uno de los desafíos más complejos de la crianza contemporánea: el uso de pantallas y dispositivos digitales en la infancia y la adolescencia.

Cada guía está dirigida a un rango de edad específico (6 a 8 años, 9 a 13 años y 14 a 17 años) y reúne 10 recomendaciones prácticas fundamentadas en la evidencia científica disponible y en las directrices de salud pública más recientes, entre ellas las de la Academia Americana de Pediatría, la OCDE y la Oficina del Cirujano General de los Estados Unidos.

De la preocupación a la acción informada

El punto de partida de estas guías es el mismo que motivó la decisión que tomaron los 27 colegios de UNCOLI de implementar una restricción en el uso de dispositivos durante el horario escolar: la preocupación genuina por el bienestar de los estudiantes. Las guías no buscan generar alarma sino ofrecer herramientas concretas a las familias. Están organizadas en tres ejes: el desarrollo de la autonomía y la ciudadanía digital, la salud física y mental, y la protección y seguridad en entornos digitales. Entre sus recomendaciones se encuentran establecer límites de tiempo claros y consistentes, retirar los dispositivos de las habitaciones durante la noche, instalar controles parentales y retrasar la entrega de Smartphones y el acceso a redes sociales hasta los 16 años.

Un llamado a nuestros colegios

Sabemos que criar en la era digital es un desafío del que todos estamos aprendiendo. También sabemos que las familias no pueden enfrentar solas la presión de un ecosistema tecnológico diseñado para capturar la atención de sus hijos. Por eso, estas guías incluyen orientaciones para manejar la presión social del "todos tienen uno", para crear acuerdos entre familias del mismo curso y para alinear las normas del hogar con las del colegio.

Los colegios UNCOLI hemos dado un primer paso importante al restringir el uso de dispositivos móviles durante la jornada escolar. Pero ese paso cobra pleno sentido cuando va acompañado de compromisos similares en los hogares. Por eso, invitamos a nuestros colegios asociados a compartir estas guías con sus familias, a incorporar su contenido en los espacios de orientación y formación de padres, y a hacer de la conversación sobre bienestar digital una parte permanente de su trabajo con las comunidades educativas.

Las tres guías están disponibles de forma gratuita a través de los canales de comunicación de los colegios asociados a UNCOLI.

Acerca de UNCOLI

UNCOLI (Unión de Colegios Internacionales de Bogotá) es una asociación que agrupa 27 colegios de la capital. Su propósito es promover la colaboración entre instituciones educativas, el intercambio de buenas prácticas y el desarrollo de iniciativas conjuntas en beneficio de sus comunidades a través de la educación, el deporte y el arte.

Contacto de prensa

Viviana Quintero,
Consultora en tecnología, niñez y prevención de violencias - yviviana.qs@gmail.com

Alejandra Echeverry Fajardo, Directora Ejecutiva UNCOLI - direccion@uncoli.edu.co