

Pantallas con propósito: cómo gestionar el uso de la tecnología en las vacaciones

Algunos consejos y recomendaciones de la psicóloga Andrea Ladrón de Guevara (Perú), para acompañar a los niños y adolescentes en el uso de las pantallas este verano.

19/12/2024

Las vacaciones de verano son una valiosa oportunidad para que nuestros hijos exploren nuevos intereses y disfruten del tiempo libre sin la presión escolar. Como experta en salud mental y educación es importante recordar que el tiempo de ocio no es sinónimo de ociosidad.

El tiempo libre bien gestionado despierta la creatividad, fortalece el vínculo entre hermanos, lazos familiares y estimula la imaginación, llevándolos a crear juegos y actividades que no habrían surgido de otro modo. Para preservar y potenciar este espíritu creativo, es fundamental usar la tecnología de manera consciente, estableciendo intención, propósito y límites claros.

Los padres deben actuar como guías informados, asumiendo la responsabilidad sobre el tipo de contenido al que sus hijos acceden, las influencias a las que están

expuestos y la incidencia que esto puede tener en la consolidación de su autoestima, seguridad en sí mismo, identidad y forma de vincularse con otros.

Las pantallas no deben ser vistas solo como un "entretenimiento pasivo" o pasatiempo, sino como una herramienta que puede ser provechosa y enriquecedora, siempre que se combine con experiencias significativas y momentos en familia. A continuación, comparto algunas recomendaciones y pautas basadas en el desarrollo madurativo de niños y adolescentes para hacer un uso adecuado de la tecnología durante este verano.

Niños de 0 a 5 años: Promover el juego activo sin pantallas

- Minimiza el uso de pantallas, ya que sobreestimula sus sentidos, afecta su concentración y

genera dependencia, reduciendo su interés por el mundo real. Úsalas solo de forma puntual y supervisada, por ejemplo, para escuchar un cuento o canciones.

- Prioriza contenido auditivo y evita estímulos digitales visuales. Si usas videos, elige aquellos que fomenten habilidades como el reconocimiento de colores, letras y números. Evita contenido pasivo como la televisión donde el niño no interactúe.
- Actividades innovadoras en familia:
 1. Crea una búsqueda de tesoro temática (piratas, exploradores del bosque, cazadores de dinosaurios) donde los niños se conviertan en investigadores. Dibuja un mapa de casa con

pistas visuales (dibujos o símbolos). Y esconde pequeños objetos o premios simbólicos.

2. Trabajen juntos en un proyecto de álbum familiar, collage o mural, utilizando fotos de la familia, recortes y dibujos de los planes durante las vacaciones y los aprendizajes ganados.
3. Aprovecha también este tiempo para reforzar pequeñas responsabilidades con la que tus hijos se sientan cada vez más seguros de sí mismos.

Tip: Convierte el uso de pantallas en un aprendizaje compartido, participando activamente y vinculándolo con el mundo real. Prioriza actividades al aire libre, juegos sensoriales, manualidades, lectura de cuentos y juegos de roles para un desarrollo integral.

Niños de 6 a 11 años: Potenciar la creatividad, la alfabetización digital y el pensamiento crítico

- Establece rutinas claras con un máximo de una hora diaria de pantallas, incluyendo actividades educativas y recreativas, equilibradas con deportes, arte, contacto con la naturaleza y socialización presencial. Limita el acceso a Internet, usa dispositivos fijos bajo supervisión adulta y evita su uso en baños y dormitorios. Define previamente límites de tiempo, espacios permitidos de uso y contenidos adecuados a la edad.
- Fomenta más el uso de pantallas para el aprendizaje y no como la primera opción de entretenimiento, que tus hijos vean la tecnología como un medio para aprender alguna

manualidad, cocinar, tocar un instrumento, etc. Utiliza herramientas tecnológicas que refuercen la lectura, la escritura y las matemáticas. El acceso a contenidos que desarrollen habilidades cognitivas será muy beneficioso.

- Genera espacio de reflexión después de ver algún contenido digital, pregúntales qué aprendieron, qué les gustó y por qué, qué piensan de la historia, qué harían ellos en la situación, cómo lo resolverían, etc. De esta forma estás promoviendo su autoconciencia y el desarrollo de una identidad crítica frente al contenido que consumen.
- Actividades innovadoras en familia:
 1. Crear un proyecto de ciencias que se pueda realizar desde

casa, como cultivar plantas o crear un circuito eléctrico simple.

2. Aprendan nuevas recetas juntos, fomentando la habilidad culinaria, el trabajo en equipo y el vínculo familiar.

Tip: Que tus hijos creen un horario semanal de su rutina diaria, actividades o planes, lectura y momentos de descanso. Un horario equilibrado es clave para evitar el sobreuso de la tecnología.

Adolescentes (12 años en adelante): Consolidación de una identidad fuerte frente a las influencias sociales

- Conversa con tus hijos sobre la importancia de ser auténticos, resistir las presiones sociales y fortalecer su autoestima. Aprovecha para hablarles sobre la necesidad de ser críticos con la información y la elección de

contenidos, así como de proteger su privacidad. Mantén un diálogo constante sobre la influencia del contenido digital, especialmente en la imagen corporal y la identidad, y cómo los medios sociales pueden distorsionar la realidad y afectar en nuestras emociones.

- Ampliar los horizontes. Anima a tu hijo a utilizar su tiempo libre para aprender de finanzas, decoración, edición de videos, etc. El tiempo libre puede ser utilizado para desarrollar talentos y habilidades personales.
- Ser la mejor versión de sí mismo. Recuerda que lo más importante es que tu hijo sea la mejor versión de sí mismo. Para lograrlo es fundamental buscar un equilibrio entre las actividades que realiza y

reflexionar sobre cómo se desenvuelve en sus diferentes roles: como hijo, hermano, nieto, amigo y ciudadano. Condúcelo a preguntarse si está dando lo mejor de sí en sus acciones y en sus relaciones con los demás.

- Actividades Innovadoras en familia:

1. Participen juntos en un proyecto de voluntariado como una oportunidad para desarrollar en familia un sentido de responsabilidad social.
2. Delega en tu hijo adolescentes parte de la preparación de una excursión familiar, competición deportiva familiar o campeonato de juegos de mesa. Esto lo hará sentir valioso.
3. Fomenta hacer un journal o diario en vacaciones. Este

hábito le permitirá conocerse a sí mismo, valorar más los desafíos superados y los momentos vividos, y el proceso detrás de cada logro. Reforzará su gratitud, fortalecerá su autoestima y desarrollará su capacidad para reflexionar y planificar con una actitud positiva.

Tip: Retrasa la edad de acceso al primer celular inteligente. Una vez que lo tenga, será más difícil la supervisión del uso, tipo de contenido y contacto con otras personas. Tu hijo aún está desarrollando su capacidad crítica, consolidando su autoestima e identidad y aprendiendo a regular su propia conducta, son aprendizajes que necesitan de tu acompañamiento.

Como padres, tenemos la responsabilidad de guiar a nuestros

hijos para que comprendan que el tiempo libre puede ser enriquecedor, siempre que lo gestionemos de manera consciente. Las vacaciones de verano no deben ser un período de inactividad ni de consumo pasivo de entretenimiento, sino una oportunidad para explorar nuevas formas de aprender, desarrollar habilidades y compartir con amigos y familia.

La tecnología no es el enemigo, puede ser una herramienta educativa cuando se utiliza de forma crítica y supervisada. Al establecer límites claros acompañamos la interacción de nuestros hijos con la tecnología y los guiamos para que desarrollen hábitos responsables y saludables.

Si necesitas ayuda para gestionar el uso de pantallas en tu familia, puedes contactar a Andrea Ladrón de Guevara a través del correo:

andrealucia.ladrondeguevara@gmail.com
Teniendo en cuenta las necesidades y dinámicas específicas de tu hogar, habrán estrategias adaptadas a implementar para aprovechar del verano en un ambiente digital equilibrado y saludable.

Andrea Ladrón de Guevara

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-pe/article/pantallas-con-propósito-como-gestionar-el-uso-de-la-tecnología-en-las-vacaciones/>
(23/01/2026)