

Colección Destacada: Pantallas y Vínculo

Acompañar el uso saludable de dispositivos desde el respeto, el vínculo y el equilibrio.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Cuento: El niño que olvidó parpadear

Tema: Exceso de pantallas y desconexión de lo real

Max jugaba con su tablet desde que se despertaba. Cada día, sus ojos estaban más abiertos... pero veía menos. Olvidó cómo se olía la lluvia, cómo suenan los árboles o cómo se ríe su perro. Un día, su abuela le dijo: “Cuando parpadeas, ves de verdad”. Juntos salieron al parque y él, por primera vez en mucho tiempo, parpadeó. Y volvió a ver.

Preguntas para niños/as:

- ¿Te ha pasado que juegas tanto con la tablet que te olvidas de lo demás?
- ¿Qué cosas bonitas te gusta hacer sin pantallas?
- ¿Qué podrías hacer para recordar “parpadear”?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Cuándo notas que tu hijo/a se desconecta del entorno por el uso de pantallas?
- ¿Puedes proponer momentos sin pantallas para reconectar en familia?
- ¿Qué cosas se han dejado de hacer en casa desde que aumentó el uso de dispositivos?

Cuento: *El botón mágico que no se apagaba*

Tema: Dificultad para dejar las pantallas y frustración

Nico tenía un mando imaginario que encendía sus juegos favoritos, pero no podía apagarlo. Cuando mamá decía “ya basta”, algo en él se encendía aún más. Hasta que un día, entre los dos, inventaron un botón de pausa con forma de abrazo. No era fácil... pero con cada pausa, Nico se hacía más fuerte.

Preguntas para niños/as:

- ¿Te cuesta parar cuando estás con la tablet o el móvil?
- ¿Qué sientes cuando alguien te pide que pares?
- ¿Qué tipo de “botón de pausa” podrías inventar tú?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué emociones surgen cuando le retiras un dispositivo?
- ¿Qué rutinas puedes establecer para que no sea una lucha diaria?
- ¿Cómo puedes enseñar que “pausar” también es autocuidado?

Guía para madres y padres

Acompañar el uso saludable de pantallas en la infancia

1. Entiende antes de prohibir:

El uso excesivo de pantallas suele esconder **aburrimiento emocional, necesidad de conexión o escape del malestar**. No es solo una adicción: es una señal.

2. Qué puedes hacer en casa:

- Establece horarios claros y anticipados (ej: “Después de merendar 30 minutos, no más”)
- Usa **lenguaje que no confronte**, sino que conecte: “¿Quieres que te avise 5 minutos antes de apagar?”
- Crea **espacios sin pantallas** (comidas, coche, antes de dormir)
- Modela con tu propio uso: el ejemplo tiene más fuerza que mil normas

3. Frases útiles:




- “Las pantallas se apagan, pero tú sigues siendo divertido/a”
- “Vamos a buscar una actividad que también te guste fuera de la tablet”
- “No te estoy quitando algo... te estoy ayudando a cuidar tus ojos, tu cuerpo y tu calma”
- “Apagar puede ser difícil. Estoy aquí contigo mientras lo haces”

Ejercicios para niños/as

1. El calendario del equilibrio

Materiales: Hoja con dibujo de una semana

Cada día, el niño/a colorea:

-  Si tuvo tiempo de juego sin pantallas
-  Si le costó parar pero lo logró
-  Si usó la pantalla más de lo acordado

Reflexión: ¿Qué días te sentiste mejor contigo mismo/a?

2. Mi “botón de pausa” personal

Cómo se hace:

Dibujan un botón y lo decoran. Es un símbolo personal para recordarse que **pueden parar sin enfadarse**. Se puede pegar en la tablet o en un rincón de calma.

3. El juego de ver sin pantallas

Pedir al niño/a que nombre 5 cosas que ve, 4 que escucha, 3 que puede tocar, 2 que huele, 1 que saborea.

Ideal como transición tras apagar una pantalla o para reconectar con el presente.