



CRECER EN FAMILIA

TRANSFORMA EL
TIEMPO EN PANTALLA
EN OPORTUNIDADES
DE CONEXIÓN

Encendamos su mundo más allá de las pantallas...



Introducción: **El Nuevo Paisaje Familiar**

Hola,

Si te preguntas si tu hijo pasa demasiado tiempo en la tablet o por qué se enoja cuando se la quitas, no estás solo. Es el gran desafío de la crianza actual.

Las pantallas son parte de nuestra vida. Nos conectan y entretienen, pero encontrar el equilibrio en este mundo digital es complejo.

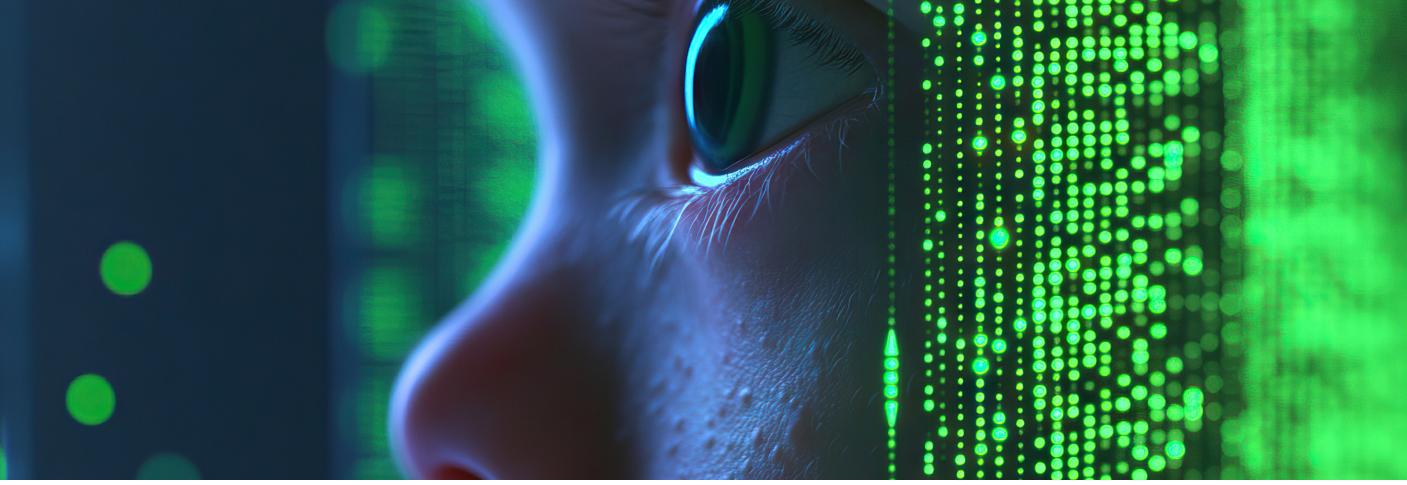
Esta guía no busca culparte, sino darte claridad y herramientas prácticas. Nuestro objetivo es ayudarte a transformar el tiempo de pantalla, a menudo fuente de conflicto, en una oportunidad para conectar y fortalecer los lazos familiares.

La tecnología no tiene por qué ser el enemigo. Aprendamos a navegarla juntos.

Empecemos este viaje.

1

El Doble Filo de la Pantalla (I)



Para entender cómo actuar, primero debemos comprender qué está pasando en el cuerpo y la mente de nuestros hijos cuando interactúan con las pantallas.

El Ladrón Silencioso del Descanso

Una de las primeras víctimas del uso excesivo de pantallas es el sueño. La luz azul de los dispositivos interfiere con la producción de melatonina, la hormona que nos ayuda a dormir.

Un niño o adolescente que no descansa lo suficiente no solo verá afectado su rendimiento escolar, sino también su estado de ánimo y su salud física.

La Batalla por la Atención

El mundo digital está diseñado para llenarnos de estímulos. Esto puede hacer que el mundo real parezca "lento" o "aburrido" en comparación, dificultando la concentración en tareas que requieren paciencia y esfuerzo sostenido, como la lectura o los deberes escolares.

El Reto del Lenguaje

Cuando el tiempo de pantalla reemplaza las conversaciones cara a cara, el desarrollo del lenguaje puede verse afectado. Diversos estudios han notado una conexión entre la alta exposición a pantallas y dificultades para articular palabras, responder preguntas complejas o mantener un diálogo espontáneo.

Una Cita para Reflexionar:

"Por primera vez en un siglo, el aumento constante del cociente intelectual de la población (el 'efecto Flynn') parece haberse estancado en la generación millennial. La ciencia investiga activamente la relación entre este fenómeno y el tiempo que nuestros hijos pasan frente a las pantallas."

1

El Doble Filo de la Pantalla (II)

El impacto no es solo físico o cognitivo. La forma en que nuestros hijos se sienten y se relacionan también está en juego.

El Espejismo de la Conexión

Las redes sociales y los videojuegos nos dan una sensación de comunidad, pero a menudo reemplazan la riqueza de la interacción humana real.

Un "like" nunca sustituirá un abrazo, y una partida en línea no reemplazará una conversación sincera con un amigo.

Un uso desmedido puede llevar a una profunda sensación de soledad, incluso estando rodeado de "amigos" virtuales.

La Válvula de Escape Emocional

¿Tu hijo recurre a la pantalla para calmarse, combatir el aburrimiento o evitar una emoción incómoda? Es una estrategia común.

La pantalla ofrece una distracción inmediata y placentera. El riesgo es que, si se convierte en el único mecanismo para gestionar sus emociones, no desarrollará otras herramientas fundamentales como la resiliencia, la paciencia o la capacidad de auto-calmarse.

Puntos Clave del Impacto:

- **Sueño y Atención:** Menos horas de sueño y mayor dificultad para concentrarse son las primeras señales de alerta.
- **Desarrollo Social:** El exceso de pantalla puede debilitar las habilidades de comunicación y empatía que se construyen cara a cara.
- **Gestión Emocional:** Usar la pantalla como única "niñera emocional" impide que los niños aprendan a gestionar sus propios sentimientos.

2



Estrategias para Reconectar (I)

La buena noticia es que tienes un poder inmenso para cambiar el rumbo. No se trata de prohibir, sino de guiar con una fórmula que nunca falla: Calidez + Estructura. Aquí te mostramos cómo aplicarla.

1 Crear el Mapa Familiar de Uso Digital

Las reglas abstractas no funcionan. Necesitan un plan claro y consensuado.

- **Definan juntos:** Siéntense en familia y establezcan horarios específicos para el uso de pantallas (ej: una hora después de los deberes).
- **Pónganlo por escrito:** Creen un "Contrato Familiar Digital" visible para todos. Esto le da seriedad y evita el clásico "¡no me dijiste eso!".
- **Sean consistentes:** La clave del éxito es aplicar las reglas de forma predecible y tranquila, todos los días.

2 Diseñar Zonas Libres de Pantallas

El espacio físico influye en nuestros hábitos más de lo que creemos.

- **La mesa es sagrada:** Durante las comidas, todos los dispositivos (incluidos los de los padres) deben estar fuera de la vista. Es un momento para conectar.
- **Las habitaciones, para descansar:** Especialmente por la noche. Creen una "estación de carga" familiar en la sala o la cocina donde todos los dispositivos duerman. Esto mejora drásticamente la calidad del sueño.

Una Cita para la Acción:

“Debemos evitar usar los dispositivos como un 'chupete tecnológico' para calmar a los niños. Cada vez que lo hacemos, les quitamos una oportunidad para que aprendan a gestionar sus propias emociones.”
— Psicóloga Merche Cimas.

2

Estrategias para Reconnectar (II)

3 Redescubrir el Mundo Offline

La mejor forma de reducir el tiempo de pantalla no es prohibiendo, sino ofreciendo alternativas irresistibles.

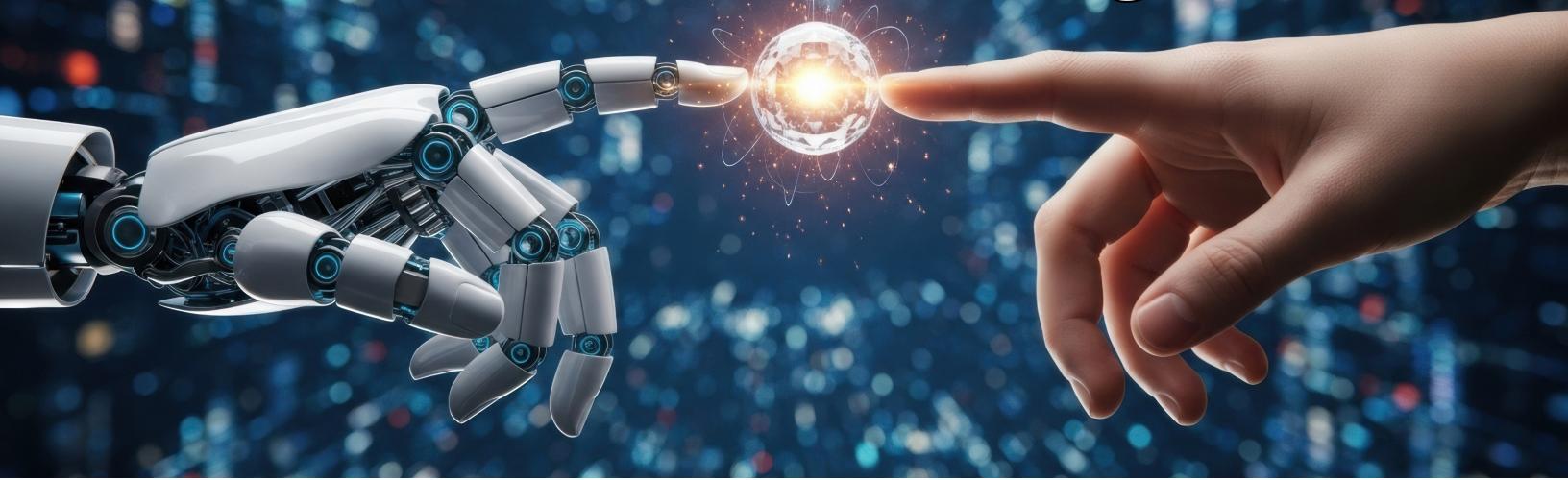
- **Agenden la diversión:** Así como agendan clases o citas, programen tiempo para actividades en familia: una salida al parque, una tarde de juegos de mesa, un reto de cocina.
- **Fomenten pasiones:** Ayúdenle a encontrar algo que le apasione fuera de la pantalla. ¿Deportes? ¿Arte? ¿Música? ¿Lectura? Inviertan tiempo y energía en esa nueva afición.

4 Ser un Guía, no un Vigilante

Tu rol es el de un mentor digital, no el de un policía.

- **Sé el ejemplo:** Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que oyen. Si te ven constantemente en el teléfono, tu mensaje sobre limitar su uso perderá toda credibilidad.
- **Comparte sus aficiones:** En lugar de prohibir ese videojuego que tanto le gusta, siéntate a su lado y pídele que te enseñe. Pregúntale qué le divierte. Jugar juntos abre una puerta de comunicación increíble y te permite entender su mundo.
- **Fomenta el pensamiento crítico:** Hablen abiertamente sobre los riesgos y beneficios de internet. Enséñale a preguntarse: *¿Esta información es*

Conclusión: Un Nuevo Comienzo Digital



Llegar hasta aquí demuestra tu compromiso y amor por tu familia. Recuerda: el objetivo no es criar niños alejados de la tecnología, sino niños que sepan dominarla con sabiduría y propósito.

No estás solo en esto. Como tú, miles de familias en Medellín están navegando estas mismas aguas. Y como comunidad, junto a las escuelas y otros profesionales, podemos construir un entorno más saludable para todos.

La clave no está en la prohibición, sino en el

equilibrio. No está en el control, sino en la conexión.

Cada conversación que tienes con tu hijo sobre su videojuego favorito, cada tarde que pasan en el parque en lugar de en el sofá, y cada cena sin teléfonos en la mesa es una victoria que construye un futuro más conectado y saludable.

¡Sigue adelante! Estás haciendo un trabajo increíble.

ACERCA DE...



Este es solo el primer paso de un viaje fascinante.

En **TiempodeJugar.com** encontrarás más recursos, guías y actividades para seguir creciendo en familia.

The screenshot shows the homepage of **TiempodeJugar.com**. At the top, there are three navigation tabs: "Evalúa" (Evaluate), "Aprende" (Learn), and "Actúa" (Act). Below the header, there is a large image of four children playing outdoors with a kite. Overlaid on this image is a dark box containing the text: "Encendamos su mundo más allá de las pantallas... Es Tiempo de Jugar." To the right of the image, there are three sections: 1. **Evalúa** (Evaluate) which describes a personalized digital habit assessment; 2. **Aprende** (Learn) which lists practical strategies from experts; and 3. **Actúa** (Act) which encourages transforming passions into local adventures.

The screenshot shows the results page of the digital well-being assessment. It features a header "Tus Resultados" (Your Results) and a summary section with four colored boxes: "Uso saludable" (0 - 8 pts), "Riesgo leve" (9 - 18 pts), "Riesgo moderado" (19 - 28 pts, highlighted in orange), and "Riesgo alto" (29 - 40 pts). Below this, it says "Riesgo moderado" and "El impacto en sueño, relaciones o rendimiento es evidente." (The impact on sleep, relationships or performance is evident). The final score is "Puntaje final: 20 / 40". Underneath, there is a "Plan de Acción Sugerido" (Suggested Action Plan) table:

Nivel de Riesgo	Puntaje	Acción Sugerida
Uso saludable	0 - 8	Mantenga rutinas variadas, horarios claros y sea ejemplo de uso responsable.
Riesgo leve	9 - 18	Refuerce los límites , añada "pausas digitales" y fomente actividades sin pantalla .

Da el primer paso: Realiza nuestro test gratuito de "Evaluación de Bienestar Digital"

Este instrumento está diseñado para que padres y cuidadores identifiquen hábitos digitales en niños de 3 a 14 años.

Consultoría profesional:



Contáctanos:



www.tiempodejugar.com



info@travisafe.com



[tiempodejugar.oficial](https://www.instagram.com/tiempodejugar.oficial)