

**GUÍA
V2**

¿CÓMO HABLAR CON TU HIJO SOBRE LOS TELÉFONOS INTELIGENTES?

**CONSEJOS PARA PADRES
EN CADA ETAPA**

Hablar con tu hijo sobre cuándo tener un teléfono inteligente no siempre es fácil, especialmente a medida que crece y dice que 'todos los demás ya tienen uno'. Pero la conversación adecuada en el momento adecuado puede marcar una gran diferencia. Estas guías te van a ayudar a abordar el tema con empatía, honestidad y confianza.

Cada familia tiene su propia situación, pero una cosa está clara: cada vez más padres se cuestionan la prisa por tener un smartphone. Ya sea que estés empezando a pensarlo o enfrentando presión diaria por parte de tu hijo, no estás solo. Estas guías ofrecen maneras prácticas de responder con calma y claridad.

A) ¿Cómo hablo con mi hijo de primaria sobre retrasar el uso del smartphone?

p.1

Si tu hijo está pidiendo un teléfono, no está solo. Al final de la primaria, muchos niños obtienen uno, especialmente al acercarse la secundaria. Es difícil, pero esperar un poco más puede beneficiar su bienestar. Con empatía y honestidad, puedes ayudarlo a entender por qué vale la pena esperar.

[Lee nuestra guía para hablar con niños de primaria sobre los smartphones.](#)

B) ¿Cómo hablo con mi hijo de primero, segundo o tercero de secundaria sobre retrasar el smartphone?

p.3

Para cuando llega a primero de secundaria, casi el 90 % de los chicos en el Reino Unido y EE. UU. ya tienen smartphone, y tu hijo probablemente sienta esa presión. Es difícil, pero esperar puede ser una de las mejores decisiones para su bienestar. Con empatía y honestidad, podés ayudarlo a comprender por qué vale la pena.

[Lee nuestra guía para hablar con adolescentes de secundaria sobre los smartphones.](#)

C) ¿Y si ya le compré un smartphone a mi hijo, es demasiado tarde?

p.6

¿Ya le diste un smartphone a tu hijo? No estás solo, y nunca es tarde para hacer un cambio. Acá tenés cómo establecer límites, resetear hábitos y acompañar a tu hijo en la construcción de una vida digital más saludable.

[Lee nuestra guía para ayudar a tu hijo a tener hábitos tecnológicos más sanos.](#)

D) El tiempo es valioso: el mensaje clave que conecta con los adolescentes

p.9

A los adolescentes puede no interesarles escuchar advertencias sobre salud mental, pero sí les importa cómo están usando —o desperdiciando— su tiempo. Apelar a esto puede ser una de las formas más efectivas de cambiar hábitos.

[Lee nuestro artículo sobre cómo empoderar a los adolescentes para resistir el diseño adictivo.](#)

A) ¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO DE PRIMARIA SOBRE RETRASAR EL USO DEL SMARTPHONE?

Seamos sinceros: si tu hijo está pidiendo un smartphone, no es el único. Al terminar la primaria, muchos niños ya tienen uno. Pero, aunque parezca difícil, esperar un poco más puede ser una de las mejores decisiones que tomes por el bienestar de tu hijo.

Con honestidad y empatía, puedes ayudarlo a entender por qué, por ahora, la respuesta es "todavía no".

1. EMPIEZA CON EMPATÍA

Hazle saber a tu hijo que entiendes cómo se siente. Puedes decir:

"Sé que realmente quieres un smartphone y que es difícil ver a otros niños que ya tienen uno. Sentirse excluido no es agradable, y estoy aquí para ti."

Cuando los niños se sienten escuchados, es más probable que se abran. Empezar con empatía les hace ver que no se trata de un castigo, sino de una conversación.

2. RECUÉRDALOS QUE CADA FAMILIA ES DIFERENTE

Está bien que otros niños tengan un smartphone; cada familia toma sus propias decisiones. Puedes decir:

"Esto es lo que hemos decidido porque creemos que es lo mejor para ti en este momento. Otras familias pueden decidir diferente, y eso también está bien. Nosotros hacemos lo que sentimos que es correcto para nosotros."

3. EXPLICA DE FORMA SENCILLA Y HONESTA

Los niños de esta edad no necesitan todos los detalles, pero sí valoran la verdad. Puedes decir:

"Los smartphones pueden ser muy divertidos, pero no fueron creados para niños. Cuando salieron, la gente no se dio cuenta del daño que podían hacer, especialmente a los niños. Pero ahora sabemos más, y quiero asegurarme de que estés seguro."

Y puedes añadir:

"Estas aplicaciones y dispositivos no fueron diseñados pensando en los niños. No siempre son espacios amables, y es nuestra responsabilidad cuidarte hasta que estés listo."

4. EXPLÍCALES QUE LOS SMARTPHONES PUEDEN AFECTAR SU CONFIANZA

La primaria es una etapa en la que los niños están empezando a construir su autoestima. Puedes decir:

"Hay muchas cosas en internet que hacen que la gente se sienta como si no fuera suficiente. La gente solo publica las mejores partes de su día o usa filtros para cambiar su apariencia – y eso puede hacerte sentir que tú no haces lo suficiente o que no te ves bien."

Quiero que crezcas sabiendo lo genial que eres, sin compararte con cosas que ni siquiera son reales.”

5. EXPLICA CÓMO FUNCIONAN LOS SMARTPHONES Y LAS REDES SOCIALES – DE FORMA QUE LO ENTIENDAN

Dales una versión sencilla del panorama general. Un poco de contexto puede ayudar mucho.

“Los smartphones y las redes sociales están diseñados para que sigas deslizando y mirando, incluso cuando ya no quieres. Cada vez que ves un video o haces clic en algo, la aplicación aprende lo que te gusta y te muestra más y más, para que sea difícil parar. A quienes hicieron esas apps no les importa si te cansas o te sientes mal – solo quieren tu atención. Así ganan dinero. No es justo, y no quiero que eso te pase a ti.”

Y puedes añadir:

“Esperar un poco más es una forma de proteger tu cerebro – y eso es algo muy inteligente. Es como tener un superpoder en un mundo donde todos están atrapados en la pantalla.”

6. HÁBLALES DE LO QUE GANAN AL ESPERAR AYÚDALES A VER LO POSITIVO.

Intenta decir:

“Sin un smartphone, tienes más tiempo para hacer cosas que realmente te gustan – como dibujar, jugar con amigos, andar en bici o simplemente divertirse. Eres libre de ser tú mismo, sin preocuparte por lo que pasa en internet.”

7. SÉ HONESTO SOBRE LOS TEMAS SERIOS – DE FORMA APROPIADA PARA SU EDAD INCLUSO LOS NIÑOS PEQUEÑOS MERECE CONOCER LOS RIESGOS – SIN ABRUMARLOS.

Puedes decir:

“Hay muchas cosas en los smartphones que no están pensadas para niños. A veces hay videos o mensajes que pueden ser confusos, feos o dar miedo. Y hay personas que fingen ser otra cosa para engañar a los niños. Quiero asegurarme de que estés a salvo y no veas cosas que te puedan hacer sentir mal. Cuando seas mayor, hablaremos más sobre cómo manejar esas situaciones – pero por ahora, quiero protegerte.”

8. OFRÉCELES OTRAS FORMAS DE SENTIRSE INDEPENDIENTES

Para muchos niños, querer un smartphone es una forma de sentirse mayores. Puedes atender esa necesidad de otras formas:

“Podemos hablar de nuevas formas en que tengas más independencia – como ir caminando a la escuela o ir solo a la tienda.”

“¿Qué te parece si pensamos en cuándo podrías estar listo para un reloj inteligente o un teléfono sencillo que solo sirva para llamarnos o mandar mensajes si lo necesitas?”

Estos pequeños pasos ayudan a que tu hijo se sienta confiado y maduro.

9. SÉ UN MODELO A SEGUIR

Los niños observan todo el tiempo. Si ven que estás pegado al teléfono, ellos querrán uno también. Puedes decir:

“He estado pensando en cuánto uso mi teléfono también. Quiero asegurarme de no perderme el tiempo contigo. Tal vez los dos podamos trabajar en usar menos las pantallas.”

10. MANTÉN LA CONVERSACIÓN ABIERTA

Hazle saber a tu hijo que esto no es para siempre:

“Seguiremos hablando de esto a medida que crezcas. Cuando sintamos que es el momento adecuado, lo decidiremos juntos – y nos aseguraremos de hacerlo de una forma que sea buena para ti y te mantenga seguro.”

No solo estás diciendo que no – estás diciendo sí a algo mejor.

Retrasar el uso del smartphone no siempre es fácil – especialmente cuando parece que todos los demás ya tienen uno. Pero al esperar, le das a tu hijo más libertad para crecer, jugar y desarrollar confianza sin la presión de estar en línea demasiado pronto.

Con honestidad, cariño y conexión, no solo estás poniendo una regla – estás construyendo confianza. Y eso es algo que tu hijo llevará consigo durante muchos años.

B) ¿CÓMO HABLAR CON MI HIJO DE 7/8/9 SOBRE RETRASAR EL USO DEL SMARTPHONE?

Para los alumnos de primero de secundaria (7mo), tener un smartphone ya es algo común. Así que para tu hijo, retrasar el tener uno puede sentirse como quedar fuera de su mundo social. Eso es duro, y está bien reconocerlo. Pero lo cierto es que retrasar la entrega de un smartphone puede ser una de las mejores decisiones para el bienestar de tu hijo, incluso si ahora parece difícil. Con el equilibrio adecuado entre empatía y honestidad, puedes ayudarle a entender por qué vale la pena esperar, y cómo puede prosperar mientras tanto.

1. RECONOCE LO DIFÍCIL QUE ES ESTO

Empieza mostrando que entiendes cómo se siente:

“Sé que esto te parece injusto, especialmente cuando muchos de tus amigos ya tienen un smartphone. Entiendo que no quieras sentirte excluido. Es un sentimiento muy difícil, y está bien estar molesto por eso. Hablemos de ello juntos.”

Reconocer sus emociones le muestra que lo estás escuchando y que estás de su lado. Esto crea un espacio para una conversación constructiva, no una confrontación.

2. SÉ HONESTO SOBRE POR QUÉ ESTÁN ESPERANDO

Explica tus razones con claridad, centrándote en su bienestar:

“Tener un smartphone puede parecer parte normal de crecer, pero la verdad es que no fueron diseñados pensando en los niños. Aplicaciones como TikTok, Snapchat e Instagram no son espacios seguros para los jóvenes. Cuando aparecieron, nadie sabía realmente qué impacto tendrían. Pero ahora sí lo sabemos, y tenemos que hacerlo mejor. Aún no hay leyes que regulen esto como se debería, pero llegarán. Mientras tanto, quiero protegerte y ayudarte a crecer fuerte antes de entrar en todo ese mundo. Cada familia toma sus propias decisiones, y esta es la que creemos que es mejor para ti en este momento.”

3. HABLA SOBRE CÓMO AFECTA A LA AUTOESTIMA

Puedes decir algo como:

“Una de las razones por las que quiero esperar con el smartphone es para proteger cómo te sientes contigo mismo. Las redes sociales están llenas de imágenes y videos que hacen parecer que todos tienen vidas perfectas o cuerpos perfectos, pero la mayoría no es real. Usan filtros, edición, y solo muestran lo mejor de su día. Eso puede hacerte sentir que no eres suficiente, aunque sí lo eres.

Quiero que tengas la oportunidad de descubrir quién eres realmente, sin estar comparándote todo el tiempo con lo que ves en línea. Cuando no estás metido en ese mundo aún, es más fácil concentrarte en lo que realmente te importa – lo que disfrutas, qué tipo de amigo quieres ser, qué te hace sentir bien. Eso vale mucho más que unos cuantos likes o seguidores.”

4. SÉ HONESTO SOBRE EL MODELO DE NEGOCIO DE BIG TECH Y QUIÉN SE BENEFICIA REALMENTE

Podrías decir algo como:

“Estas apps pueden parecer divertidas, pero hay algo más detrás – y no es justo para ti.

Aplicaciones como TikTok, Snapchat e Instagram no están diseñadas para ayudarte, están diseñadas para engancharte. Cuanto más tiempo pasas en ellas, más anuncios te muestran, más datos recogen de ti, y más dinero ganan. Ese es su modelo de negocio: usar tu tiempo y atención para generar ganancias para adultos en Silicon Valley.

A ellos no les importa si eso te pone ansioso o adicto. De hecho, contratan expertos para que las apps sean más difíciles de dejar – porque cuanto más tiempo pasas ahí, más ganan ellos. Tú no eres el cliente. Eres el producto.

Y eso me enfada. Porque tu tiempo, tu energía, tu atención – son tuyos, y valen mucho. Te mereces pasar estos años descubriendo quién eres – no quién quiere que seas un algoritmo.

Por eso quiero esperar. No es para castigarte – es para protegerte de algo que está manipulado en tu contra.

Y lo mejor es que, al esperar, no te estás quedando fuera – estás resistiendo. Estás diciendo: ‘No, gracias. No voy a dejar que Big Tech me controle el cerebro.’ Eso es poderoso.”

5. ENFÓCATE EN LO QUE PODRÍA HACER EN LUGAR DE USAR UN SMARTPHONE

Destaca lo que ganan al no tener uno todavía:

“Los adolescentes en el Reino Unido pasan una media de 5 horas al día con el móvil, desplazándose solos. Imagina lo que podrías hacer con cinco horas extra cada día – jugar al fútbol, explorar el mundo, descubrir lo que te gusta, dibujar, leer o simplemente pasar el rato con tus amigos en persona. Cuando no tienes un smartphone robándote la atención, tienes mucha más libertad para hacer lo que realmente quieres hacer.”

6. EXPÓN LOS PELIGROS SIN ASUSTAR

Está bien hablar abiertamente de los riesgos, siempre que lo equilibres con empatía y sinceridad:

“También hay peligros más serios que vienen con los smartphones y de los que la mayoría no habla. Los jóvenes pueden estar expuestos a

cosas muy dañinas – como personas que fingen ser alguien más para manipular o engañar a chicos. Hay estafas diseñadas para hacer que compartas fotos privadas y luego chantajearte, algo que se llama sextorsión. Es aterrador, y tristemente cada vez pasa más.

También hay contenido tóxico que promueve trastornos alimentarios, autolesiones o ideas de odio hacia las mujeres y niñas. A veces viene disfrazado de bromas o memes, pero está diseñado para engancharte poco a poco. Puede cambiar cómo ves tu cuerpo, tu valor o tu lugar en el mundo – y eso no está bien.

Y hay mucho contenido violento o sexual que no está hecho para niños o adolescentes. Incluso si no lo buscas, puede encontrarte. Y una vez que ves algunas de esas cosas, no puedes “desverlas”. Pueden afectar cómo piensas sobre ti y sobre los demás de maneras poco sanas.”

Vuelve a la conexión:

“No te cuento esto para asustarte – te lo cuento porque me importas. Mereces crecer con espacio para descubrir quién eres, sin que estas cosas se metan en tu cabeza antes de tiempo. Un día estarás listo para manejarlo – pero no hay prisa. Cuando llegue el momento, quiero ayudarte a sentirte seguro y con confianza, no abrumado o inseguro.”

7. HABLA DE INDEPENDENCIA CON ALTERNATIVAS

Para muchos chicos de 7mo u 8vo, tener un smartphone significa sentirse más independientes. Ofrécele alternativas:

Un teléfono simple o smartwatch: “Podríamos conseguirte un teléfono que te permita enviar mensajes o llamar a tus amigos y a nosotros, sin todas las distracciones de apps y juegos.”

Más libertad: “Si esperamos con el smartphone, podemos buscar otras maneras de darte más independencia, como quedar más con tus amigos en persona, ir al cine, al parque, o ir solo al colegio.”

8. ENFÓCALO COMO UN SUPERPODER

Explícale que no tener un smartphone puede ser algo positivo:

“¿Sabías que los profesores suelen decir que los chicos que no tienen smartphone van mejor? Pueden tener conversaciones reales y concentrarse más en aprender. No tener un teléfono ahora puede darte una ventaja – es como tener un superpoder en un mundo donde todos los demás están atrapados en una

| pantalla.”

Este cambio de perspectiva puede ayudarle a sentirse más seguro sobre esperar, en lugar de verlo como una desventaja.

9. VALORA LAS CONEXIONES REALES

Ayuda a tu hijo a entender lo importantes que son las relaciones en persona. Podrías decir:

“Pasar tiempo con tus amigos cara a cara es una de las mejores cosas que puedes hacer ahora. Estar con ellos en persona te enseña a tener conversaciones, comunicarte bien y entender cómo se sienten los demás. Son habilidades que te van a servir toda la vida.”

Anímale a centrarse en el valor de las interacciones reales y recuérdale que esos momentos crean recuerdos que no pueden reemplazarse con una pantalla.

“Además, estar con tus amigos en la vida real te deja recuerdos que duran mucho más que una foto rápida o un mensaje. Retrasar el smartphone significa que puedes disfrutar más de esos momentos sin interrupciones.”

10. REFLEXIONA SOBRE CÓMO USAS TÚ TU PROPIO TELÉFONO

Los chicos se fijan en todo, incluso en cómo usas tú tu móvil. Sé honesto sobre tus hábitos y comprométanse a cambiar juntos:

“La verdad es que yo también paso mucho tiempo con el móvil. A veces me distrae de cosas más importantes, como pasar tiempo contigo. ¿Qué te parece si trabajamos en esto en equipo? Yo puedo intentar guardar el móvil durante la cena o cuando estemos juntos, y tú puedes ayudarme a cumplirlo.”

Si te ven dar el ejemplo, les será más fácil entender cómo el móvil puede robar tiempo – y cómo establecer límites saludables cuando llegue su momento.

11. REVISEN LA DECISIÓN JUNTOS

Recuérdale a tu hijo que esta decisión no es para siempre:

“Volvamos a hablar de esto dentro de seis meses. De aquí a entonces, podemos pensar juntos qué normas podríamos poner cuando llegue el momento del smartphone. Así, cuando decidamos que estás preparado, ya sabrás cómo usarlo de forma divertida y segura.”

Retrasar el smartphone en 7mo u 8vo no es fácil, pero es una de las mejores cosas que puedes hacer por el bienestar a largo plazo de tu hijo. Con empatía, explicaciones claras y mucha conexión, puedes ayudarle a ver que vale la pena esperar – y que estás ahí para apoyarlo en cada paso del camino.

C) ¿Y SI YA LE DI UN SMARTPHONE A MI HIJO? ¿ES DEMASIADO TARDE?

Si ya le diste un smartphone a tu hijo, no estás solo... y no es demasiado tarde. En Modo Avión, acompañamos a madres, padres y familias en todas las etapas del camino. Ya sea que estés empezando a poner límites, repensando hábitos o incluso considerando un reinicio total, los pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia.

Juntos podemos ayudar a nuestros hijos a construir una relación más sana con sus teléfonos. Sin culpa, sin vergüenza, con mucho acompañamiento.

NO ES DEMASIADO TARDE

Sabemos que muchas familias han sentido que no tenían otra opción más que darles un smartphone a sus hijos, porque “todos los demás ya tienen uno”. Si estás en esa situación, te entendemos.

En Modo Avión, queremos abrir conversaciones honestas sobre este tema complejo, y apoyar a las familias para que den pasos, por pequeños que sean, hacia una relación más consciente con la tecnología. Estés donde estés en este camino, aquí estamos.

Y la buena noticia es que, aunque tu hijo ya tenga un smartphone, todavía estás a tiempo de resetear hábitos, repensar límites y ayudarlo a construir una relación más equilibrada con su dispositivo.

NO ESTÁS SOLO

Según datos de Ofcom, el 89% de los niños de 12 años en el Reino Unido ya tienen smartphone. Así que no eres la única familia en esta situación.

Durante mucho tiempo, ha parecido que no había alternativa. Como si “todos” lo tuvieran, como si fuera inevitable. Pero esa es justamente la lógica que queremos cuestionar.

Hasta ahora, la presión ha ido en una sola dirección: darles teléfonos cada vez más temprano.

Pero eso está empezando a cambiar.

Cada vez más familias se animan a hacer preguntas, a decir “espera un momento”, y a darse cuenta de que sí hay otras opciones.

No se trata de juzgar ni de sentirse culpables: se trata de recuperar el control.

INTERÉSATE POR LO QUE HACEN

Una de las mejores formas de apoyar a tu hijo es simplemente mostrando interés genuino. No para espiar, sino para conectarte.

Cuando sienten que estás presente, sin juzgar, es mucho más fácil mantener el diálogo abierto.

- **Pregúntale:** ¿qué es lo que más te gusta hacer con el teléfono? ¿Qué apps usas más? ¿Con quién hablas?

- **Deja que te enseñe algo:** eso construye confianza.
- Hablen sobre qué apps están bien por ahora, y cuáles prefieres evitar, y por qué.
- **Usa controles parentales:** no son perfectos, pero pueden ayudarte a marcar límites y proteger ciertos espacios.

Mostrar interés por su mundo digital –sin miedo, pero con presencia– sienta las bases para una relación más abierta y saludable.

HABLEN CON HONESTIDAD

Muchos chicos y chicas ya saben que están usando el móvil demasiado. Incluso ellos mismos lo sienten.

Entonces, en vez de dar sermones, podés empezar con preguntas:

- ¿Cómo te sentís después de pasar mucho rato en el teléfono?
- ¿Alguna vez deseás tener más tiempo para hacer otras cosas?
- ¿Qué pensás que quieren las apps que usás de vos?

Estas preguntas ayudan a reflexionar sin culpa, a construir conciencia, confianza y pensamiento crítico.

HABLÁ DEL MODELO DE NEGOCIO

Con los chicos más grandes, puede ser muy útil explicar cómo funcionan las redes sociales:

- Las plataformas son “gratis” porque ganan dinero con nuestro tiempo y atención.
- Cuanto más tiempo pasamos haciendo scroll, más dinero ganan.
- Están diseñadas para mantenernos enganchados, incluso si eso daña nuestra salud mental.

Cuando los chicos entienden esto, se sienten menos manipulables. A nadie le gusta que lo manipulen.

PONÉ LÍMITES CLAROS Y SIMPLES

No hace falta prohibir todo. Incluso límites básicos ya hacen una gran diferencia:

- Sin teléfonos durante la noche (dejarlos fuera del cuarto para proteger el sueño).
- Comidas sin pantallas (para toda la familia).

- Límites de tiempo para ciertas apps, especialmente redes sociales.

Explicales por qué: no se trata de castigos, sino de cuidar su tiempo, su atención y su salud mental.

AYUDALOS A LLENAR EL TIEMPO

En vez de solo restringir, ayudá a tu hijo a llenar ese espacio con cosas mejores:

- Fomentá los encuentros cara a cara con amigos.
- Planeá tiempo en familia sin pantallas: juegos de mesa, caminatas, cocinar juntos.
- Ayudalo a explorar hobbies, deportes o actividades creativas.

DALES EL EJEMPLO

No tenés que ser perfecto, pero tu ejemplo tiene peso:

- Dejá el teléfono durante las comidas.
- Evitá usarlo mientras hablás con tus hijos.
- Ponete también tus propios límites de pantalla.

Cuando ellos ven que vos también estás trabajando en esto, no se siente como una doble vara.

¿Y SI QUIERO SACAR EL SMARTPHONE?

Puede sonar extremo, pero hay familias que lo han hecho.

Y sí, los chicos se adaptan. A veces más rápido de lo que pensamos.

Si el teléfono está generando muchos conflictos, o ves que está afectando el bienestar de tu hijo, está bien decir:

“Esto no está funcionando, vamos a hacer un cambio.”

Lo importante es:

- Mantenerte calmo, claro y amoroso.
- Explicar las razones con sinceridad.
- Ofrecer una alternativa (como un teléfono simple para llamadas/mensajes).
- Acompañarlo en el proceso.

Y si estás pensando en esto, te puede interesar la historia de una familia que decidió dar marcha atrás y sacarle el smartphone a su hija. (Podemos traducírtela también.)

ESTAMOS EN ESTO JUNTOS

No hay un camino perfecto, ni una sola manera de hacerlo bien. Pero el cambio es posible, y no estás solo.

Ya sea que estés poniendo límites, teniendo charlas difíciles, o intentando revertir decisiones anteriores, sos parte de una comunidad cada vez más grande de personas que están diciendo:

| “Queremos recuperar la infancia del control de las grandes tecnológicas.”

Y acá estamos, para acompañarte en cada paso.

D) EL TIEMPO ES VALIOSO: EL MENSAJE CLAVE QUE CONECTA CON LOS ADOLESCENTES

Hablar con adolescentes sobre el tiempo frente a las pantallas puede parecer imposible, pero Dino Ambrosi, fundador de Project Reboot, encontró qué funciona de verdad: hablar del tiempo.

Cuando los jóvenes entienden que están “vendiendo” su atención para que otros ganen dinero, comienzan a resistirse. Este enfoque honesto y empoderador ayuda a los adolescentes a repensar sus hábitos y a recuperar su recurso más valioso: su tiempo.

CAMBIÁ LA NARRATIVA

Sabemos que es difícil hablar con adolescentes sobre el tiempo frente a pantallas. Las estadísticas sobre salud mental son preocupantes y la relación entre el tiempo en pantalla y el bienestar es real. Pero los discursos de miedo no funcionan para motivar cambios.

Entonces, ¿qué funciona? Según Dino Ambrosi, la clave es simple: hablar del tiempo.

“No logro que los adolescentes me escuchen hablando de estadísticas de salud mental,” dice él. “Pero cuando les ayudo a darse cuenta de que les están robando su tiempo — que están entregando horas de su vida al modelo de negocio de alguien más — ahí es cuando entienden.”

EL VALOR DEL TIEMPO

Ambrosi, que habla regularmente en escuelas, dice que los adolescentes no son ajenos a lo que pasa. Muchos están frustrados por cuánto tiempo pasan en sus teléfonos, no por culpa, sino porque saben que podrían estar haciendo algo más significativo.

Les anima a pensar en el tiempo como su recurso más valioso. Las redes sociales pueden ser “gratis”, pero el precio es alto: horas de su día intercambiadas por distracción, picos de dopamina y el beneficio de otros.

Cuando los jóvenes comprenden cuánto dependen las compañías tecnológicas de su atención, muchos sienten una resistencia natural. Como dice Ambrosi:

| “Nadie quiere sentirse manipulado.”

Un estudio de la Universidad de Birmingham encontró que el adolescente promedio en el Reino Unido de 12 a 15 años pasa 35 horas a la semana en su smartphone. Eso es prácticamente un trabajo a tiempo completo.

EL MENSAJE CLAVE DE AMBROSI:

El tiempo es tu recurso más valioso.

Es lo único que no puedes recuperar. Cuando los jóvenes entienden que las empresas tecnológicas ganan dinero con cada swipe,

cada scroll, cada segundo que pasan mirando la pantalla, empiezan a reflexionar y a actuar.

Y cuando se dan cuenta de que su tiempo es vendido a anunciantes sin que ellos lo sepan, algo cambia: la narrativa se invierte, de “deberías dejar el teléfono” a “no dejes que te roben tu tiempo gratis.”

UN ENFOQUE MÁS EMPODERADOR

La idea no es hacer sentir culpables o avergonzar a los adolescentes. Se trata de ayudarlos a ver su propio poder y capacidad de decisión. Cuando comprenden el modelo de negocio detrás de las plataformas que usan, se sienten más motivados a poner límites.

También están más dispuestos a tener conversaciones significativas. Ambrosi ha descubierto que los jóvenes cada vez están más listos para hablar de esto, solo necesitan que alguien los acompañe con honestidad, empatía y claridad.

ESTRATEGIAS SIMPLES QUE FUNCIONAN

Ambrosi comparte algunos consejos prácticos para que los adolescentes retomen el control de su tiempo:

- Usar bloqueadores de tiempo en pantalla. Apps como Opal permiten establecer límites, bloquear otras apps y crear espacios para respirar antes de entrar a TikTok o YouTube.
- No dormir con el teléfono al lado. Cargarlo en otra habitación y usar un despertador físico ayuda a evitar el “doomscrolling” a la noche o al despertar.
- Mantener las redes sociales en un solo dispositivo. Separar el teléfono para trabajo o estudio y otro para entretenimiento facilita respetar los límites.

UNA LUZ DE ESPERANZA

¿La buena noticia? Los adolescentes están despertando.

“Soy muy optimista,” dice Ambrosi. “En las charlas que doy, veo que los chicos quieren estar en esta conversación. Están creando espacios sin smartphones en sus colegios y universidades por iniciativa propia.”

No siempre es fácil hablar de esto, especialmente si se topa con resistencia. Pero con el mensaje adecuado y el enfoque correcto, los adolescentes están más abiertos de lo que pensamos.

Y ayudarles a ver el tiempo como un recurso valioso — no solo para las empresas tecnológicas, sino para ellos mismos — puede ser el paso más poderoso que demos.

Este documento es una traducción
autorizada de nuestra organización aliada
Smartphone Free Childhood.

