

Pantallas y menores de edad: ¿Regular o prohibir? La mirada de una experta

20.9.2026 - Emilio Vivallo-Ehijo | Universidad Internacional de Valencia

La omnipresencia de las pantallas en nuestras vidas no solo ha modificado nuestros hábitos y forma de relacionarnos con el mundo y nuestros semejantes; también ha creado nuevos problemas, retos y preocupaciones. Entre estos, uno de los principales es como afecta el creciente tiempo de pantallas a niños y adolescentes.

Para entender mejor como abordar esta relación, los efectos que tiene y cuándo debemos preocuparnos, nos pusimos en contacto con la experta de VIU, **Dra. Leydis Morejón Rodríguez**.

La Dra. Morejón Rodríguez es doctora en Ciencias Pedagógicas, licenciada en Educación Especial, Profesora en Educación Diferencial con mención en Trastornos Específicos del Lenguaje, Analista de conducta (BCBA e IBA) y Terapeuta de niños con Trastorno del Espectro de Autismo (TEA). En VIU es docente del Máster Oficial en Necesidades Educativas Especiales y Atención Temprana, del Grado en Psicología, del Grado en Educación Infantil y del Máster Oficial en Prevención e Intervención Psicológica de Problemas de Conducta en la Escuela.

P: ¿Es el tiempo frente a las pantallas el principal problema o debería prestarse mayor atención al tipo de contenido, el contexto de uso y el acompañamiento de los adultos?

R: El tiempo frente a las pantallas es un indicador que debemos observar, pero no puede ser considerado de manera aislada ni como el único responsable de las dificultades que puedan aparecer. Desde una perspectiva pedagógica y psicológica, la pregunta más relevante no es solamente ¿cuántas horas pasa frente a una pantalla?, sino también: ¿qué está haciendo?, ¿qué necesidades está satisfaciendo?, ¿qué experiencias está dejando de vivir y cómo se siente antes, durante y después de utilizarla?

No tiene el mismo impacto una videollamada con un familiar, la creación de una presentación escolar, un videojuego compartido con amigos o el consumo repetitivo de vídeos que generan ansiedad, comparación social o sobreestimulación. También debemos analizar si la tecnología está desplazando actividades fundamentales para el desarrollo, como dormir adecuadamente, jugar, conversar, leer, moverse, estudiar o compartir tiempo presencial con otras personas.

Las orientaciones actuales de la Academia Estadounidense de Pediatría señalan que no existe un límite de tiempo único que resulte apropiado para todos los niños y adolescentes. Recomiendan valorar la edad, las características individuales, la calidad del contenido, el contexto de uso y el equilibrio con otras necesidades saludables.

El acompañamiento adulto es especialmente importante. Acompañar no significa vigilar permanentemente ni invadir la intimidad, sino mantener una presencia disponible: interesarse por lo que el menor ve, conversar sobre sus experiencias digitales, ayudarlo a interpretar los mensajes que recibe y ofrecer criterios para reconocer contenidos manipuladores, violentos, sexualizados o poco fiables.

Por tanto, el problema no es la pantalla en sí misma, sino la relación que se construye con ella. Una tecnología utilizada con propósito, equilibrio y acompañamiento puede favorecer el aprendizaje, la creatividad y los vínculos. Sin orientación, límites o espacios de diálogo, puede aumentar la

vulnerabilidad del menor.

P: En el debate sobre proteger a los menores, ¿cómo se comparan las medidas prohibitivas frente a estrategias basadas en la educación y la regulación del uso?

R: Las medidas prohibitivas pueden ser necesarias en determinadas edades y circunstancias. Ofrecen límites claros, reducen la exposición inmediata a contenidos peligrosos y permiten que los adultos actúen con firmeza cuando existe un riesgo concreto. Por ejemplo, impedir el acceso a contenidos pornográficos, apuestas, contactos desconocidos o plataformas inadecuadas para la edad es una medida de protección legítima.

Sin embargo, la prohibición, cuando se utiliza como única estrategia, presenta limitaciones importantes. Puede provocar que el menor utilice la tecnología a escondidas, que aprenda a evadir los controles o que perciba al adulto como una figura exclusivamente punitiva. Además, prohibir no enseña necesariamente a tomar decisiones responsables cuando la supervisión desaparece.

Educar supone un proceso más lento, pero también más profundo. Implica desarrollar pensamiento crítico, autocontrol, capacidad para pedir ayuda, respeto por la privacidad, habilidades para reconocer la manipulación y conciencia sobre las consecuencias de publicar o compartir información. La Asociación Estadounidense de Psicología recomienda que el acceso y la autonomía digital se ajusten al nivel de desarrollo del adolescente y que exista supervisión adulta, especialmente durante las primeras etapas de uso de las redes sociales.

No debemos plantear prohibición y educación como estrategias incompatibles. Durante la infancia, la protección externa tiene mayor peso; a medida que el menor crece, debe ir acompañada de explicaciones, acuerdos y una transferencia progresiva de responsabilidad.

La posición más equilibrada podría resumirse así: proteger cuando el niño todavía no puede protegerse por sí mismo, educar para que aprenda a hacerlo y regular para que las empresas tecnológicas no depositen toda la responsabilidad sobre las familias.

P: ¿Qué señales pueden indicar que un niño o adolescente está desarrollando una relación problemática con las pantallas o las redes sociales?

R: No debemos alarmarnos únicamente porque un menor disfrute mucho de un videojuego, una red social o una actividad digital. Lo verdaderamente importante es observar si ha perdido libertad para decidir cuándo conectarse y cuándo detenerse, y si el uso está deteriorando otras áreas de su vida.

Algunas señales de alerta son:

- Irritabilidad intensa, ansiedad o agresividad cuando se le pide desconectarse.
- Dificultad reiterada para respetar acuerdos, incluso cuando previamente los había aceptado.
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.
- Reducción significativa del contacto presencial con familiares o amigos.
- Alteraciones del sueño, cansancio constante o uso nocturno oculto.
- Descenso en el rendimiento escolar o dificultades de concentración.
- Abandono del autocuidado, el ejercicio o las responsabilidades cotidianas.
- Necesidad de permanecer conectado cada vez más tiempo para sentirse satisfecho.
- Mentiras frecuentes respecto al tiempo de uso, las aplicaciones utilizadas o las personas con quienes se comunica.
- Cambios emocionales después de utilizar las redes: tristeza, ansiedad, sensación de

inferioridad, enfado o preocupación excesiva por la aprobación de los demás.

- Continuación del uso a pesar de reconocer que está ocasionando consecuencias negativas.

La Organización Mundial de la Salud identifica como elementos centrales del trastorno por videojuegos la pérdida de control, la prioridad creciente del juego sobre otras actividades y la continuidad del comportamiento a pesar de sus consecuencias perjudiciales.

Una señal aislada no permite establecer un diagnóstico. Debemos observar la frecuencia, la intensidad, la duración y el impacto sobre la vida diaria. También es importante preguntarnos qué puede haber detrás de ese comportamiento. En ocasiones, el uso excesivo no es el problema original, sino una forma de escapar de la soledad, el acoso escolar, la ansiedad, los conflictos familiares o una baja autoestima.

La intervención debe comenzar desde la curiosidad y no desde la acusación: “He notado que últimamente te cuesta mucho desconectarte y que estás durmiendo menos. Me preocupa cómo te estás sintiendo y quiero entender qué está pasando”. Esta forma de aproximarse abre una puerta al diálogo; el juicio y las etiquetas suelen cerrarla.

Cuando las dificultades son persistentes, afectan seriamente al sueño, los estudios, las relaciones o el estado emocional, resulta conveniente consultar con un profesional de la psicología, la pediatría o la salud mental infantojuvenil.

La Dra. Leydis Morejón Rodríguez

P: ¿Qué recomendaciones prácticas pueden aplicar las familias para negociar límites de uso sin convertir la tecnología en una fuente permanente de conflicto?

R: La primera recomendación es sustituir la dinámica de vigilancia y castigo por una cultura familiar de acuerdos, coherencia y corresponsabilidad. Los límites son necesarios, pero funcionan mejor cuando el menor comprende su propósito y participa, de acuerdo con su edad, en su elaboración.

Crear acuerdos familiares claros: Conviene establecer conjuntamente cuándo, dónde y para qué pueden utilizarse los dispositivos. Los acuerdos deben ser concretos: por ejemplo, evitar los teléfonos durante las comidas, las conversaciones familiares, el estudio y el periodo previo al descanso nocturno. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda crear un plan familiar de uso de medios y establecer momentos y espacios libres de pantallas.

Explicar el sentido del límite: Un límite se acepta mejor cuando no se presenta como una demostración de poder. En lugar de decir: “Te quito el móvil porque aquí mando yo”, puede expresarse: “Necesitamos dejar el teléfono fuera del dormitorio porque tu descanso es importante y queremos ayudarte a dormir mejor”. El uso de medios puede retrasar la hora de acostarse e interferir con el descanso, por lo que proteger el sueño debe ser una prioridad familiar.

Anticipar las transiciones: Desconectarse bruscamente puede generar frustración, especialmente en niños pequeños. Es útil avisar con antelación: “En diez minutos terminamos”, y recordar nuevamente cuando falten cinco minutos. También puede permitirse que el menor termine una partida o una actividad concreta, siempre que exista un límite acordado.

Aplicar normas realistas y sostenibles: Es preferible establecer pocas reglas que puedan cumplirse de manera consistente que imponer numerosas restricciones imposibles de mantener. Los límites también deben revisarse según la edad, la madurez, las necesidades escolares y la conducta del menor.

Ofrecer alternativas atractivas: No basta con retirar una pantalla y dejar un vacío. Es necesario facilitar actividades que respondan a las mismas necesidades: movimiento, diversión, contacto social, creatividad, descanso o pertenencia. Cuanto más rica sea la vida cotidiana fuera de internet, menor será la necesidad de que toda satisfacción proceda de una pantalla.

Dar ejemplo: Los adultos no pueden exigir una conducta que ellos mismos no están dispuestos a practicar. Si pedimos que no haya móviles durante la cena, la norma debe incluir a todos. La coherencia del adulto educa más que cualquier discurso.

Mantener la calma ante el enfado: Que un hijo proteste no significa necesariamente que el límite sea incorrecto. Podemos validar su emoción sin retirar la norma: “Entiendo que te enfade tener que parar; estabas disfrutando. Aun así, el tiempo acordado ha terminado”. Ser empático no implica ceder siempre; significa sostener el límite sin humillar, amenazar ni descalificar.

Revisar los acuerdos periódicamente: La tecnología, las necesidades y la madurez cambian. Una conversación semanal o mensual permite reconocer avances, identificar dificultades y modificar lo que no está funcionando. Cuando el menor demuestra responsabilidad, debe ganar autonomía progresivamente.

El objetivo no es conseguir una obediencia basada en el miedo, sino ayudar al niño o adolescente a desarrollar autorregulación. Los límites más valiosos son aquellos que, con el tiempo, pueden transformarse en criterios internos.

P: ¿Hasta qué punto deberían intervenir los gobiernos mediante leyes o regulaciones para restringir el acceso de los menores a determinadas plataformas o contenidos?

R: Los gobiernos tienen una responsabilidad irrenunciable en la protección de los derechos de la infancia. No es razonable exigir que cada familia se defienda por sí sola frente a plataformas diseñadas por grandes empresas, con sistemas de recomendación, publicidad personalizada y mecanismos orientados a prolongar la permanencia del usuario.

La intervención pública debe dirigirse principalmente a las empresas y al diseño de los servicios digitales. Esto incluye exigir niveles elevados de privacidad, limitar la recopilación de datos, impedir la publicidad basada en el perfil de los menores, facilitar sistemas eficaces de denuncia, reducir la exposición a contenidos dañinos y establecer configuraciones protectoras por defecto.

En la Unión Europea, la Ley de Servicios Digitales exige que las plataformas accesibles a menores adopten medidas proporcionadas para proteger su privacidad, seguridad y bienestar. También prohíbe la publicidad dirigida a menores basada en la elaboración de perfiles.

No obstante, la regulación debe ser proporcional, transparente y respetuosa con los derechos de niños y adolescentes. Una prohibición generalizada puede limitar oportunidades educativas, sociales y culturales, además de favorecer sistemas invasivos de verificación de edad o una falsa sensación de seguridad. Las propias orientaciones europeas proponen un enfoque basado en el nivel de riesgo y advierten que las medidas de protección no deben restringir de manera desproporcionada los derechos de la infancia.

Por ello, considero que los gobiernos deberían intervenir con firmeza en cuatro ámbitos fundamentales:

- Responsabilidad de las plataformas, especialmente respecto a los algoritmos, la publicidad, el tratamiento de datos y los diseños potencialmente adictivos.
- Protección frente a contenidos ilegales o claramente inadecuados, mediante sistemas

accesibles de denuncia y respuesta.

- Educación digital y emocional, incorporada de forma estable en las escuelas y acompañada de formación para las familias y los docentes.
- Acceso a investigación independiente, que permita evaluar los efectos reales de las plataformas y diseñar políticas basadas en evidencias.

La protección de los menores no puede depender exclusivamente de la prohibición, de la capacidad tecnológica de cada familia ni del autocontrol de un adolescente. Requiere una responsabilidad compartida entre gobiernos, plataformas, escuelas, familias y sociedad.

En definitiva, regular no significa sustituir a las familias, sino garantizar que estas no tengan que educar en un entorno deliberadamente diseñado para dificultar su labor. La legislación debe crear condiciones digitales más seguras; la familia y la escuela deben proporcionar el vínculo, el criterio y el acompañamiento humano que ninguna norma puede reemplazar.

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/noticias/como-crear-una-relacion-sana-entre-menores-pantallas>