

# Límites Saludables con Pantallas y Tecnología

Rincón de Familias | El Nido de Estrees

## 1. El impacto de las pantallas en la calma nocturna

La luz azul que emiten los dispositivos electrónicos (móviles, tabletas, televisores) inhibe de forma directa la producción de melatonina, la hormona natural encargada de indicarle al cerebro que es hora de descansar. Además, el alto nivel de estimulación visual y rápida sucesión de imágenes mantiene el sistema nervioso en estado de alerta.

Establecer una desconexión digital al menos una hora y media antes de iniciar el ritual de sueño es una de las medidas más eficaces para prevenir despertares nocturnos y facilitar una transición plácida a la cama.

## 2. Pautas claras para el uso cotidiano

Para evitar conflictos constantes y negociaciones interminables sobre el tiempo de uso, es fundamental estructurar marcos de convivencia digital sencillos y predecibles:

- **Zonas libres de pantallas:** Definir espacios sagrados donde los dispositivos no están permitidos, especialmente los dormitorios y la mesa a la hora de comer.
- **Anticipación y temporizadores:** En lugar de apagar la pantalla de golpe generando una frustración abrupta, utiliza un avisador visual o anticipa con antelación el tiempo restante ("cuando acabe este capítulo, guardamos la tableta").
- **Contenido compartido:** Siempre que sea posible, acompaña el uso de la tecnología fomentando que sea interactivo y comentado, evitando que sea un aislamiento pasivo.

## 3. Alternativas amables para la transición

**Clave fundamental:** Cuando retiramos una pantalla, debemos ofrecer una alternativa atractiva que ocupe ese espacio de transición. Los cuentos tradicionales, los audiolibros o los juegos de mesa tranquilos son herramientas excelentes para calmar el ritmo al final del día.

## 4. Consistencia y acuerdos familiares

Los límites funcionan cuando son estables y coherentes. Acordar en familia unas normas básicas y cumplirlas como adultos (evitando el uso excesivo de pantallas frente a los menores) refuerza el ejemplo y reduce drásticamente las protestas.

