

LA RESPONSABILIDAD PARENTAL EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLAS Y EL DESARROLLO INTEGRAL

María del Pilar García Gamboa¹
E-mail: pillygarcia80@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-9828-5284>
Colegio San Juan De Girón
Colombia

Zoraya Solórzano Mayorga²
ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2395-1542>
E-mail: Zorayasolorzanomayorga1@gmail.com
Colegio San Juan De Girón
Colombia

Laura Rátiva Melo³
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3402-8655>
lalarame18@gmail.com
Colegio San Juan De Girón
Colombia

Recibido: 08/01/2026

Revisado: 12/02/2026

Aprobado: 16/03/2026

RESUMEN

La responsabilidad parental en la era digital se ha convertido en un desafío crítico para las familias contemporáneas. Este artículo tipo ensayo científico tiene como objetivo examinar de qué manera la responsabilidad parental influye en la regulación del tiempo que los niños pasan frente a las pantallas, considerando esta variable como elemento determinante en el desarrollo integral durante la infancia. Se analiza cómo la pandemia transformó la relación de los niños con la tecnología, incrementando el tiempo de pantalla que persistió post-pandemia, y abordan los tres tipos de mediación parental: mediación activa, mediación restrictiva y co-uso. La investigación destaca que la calidad del contenido y el contexto de uso son más importantes que la cantidad de horas, ya que el uso excesivo sin supervisión se asocia con problemas de atención y alteraciones socioemocionales, mientras que el uso equilibrado puede favorecer el desarrollo de habilidades. Proponen un

¹ Licenciada en educación religiosa de la universidad católica de Manizales. Especialista en pedagogía y didácticas específicas de la Corporación escuela tecnológica del oriente. Magister en Gestión de la tecnología educativa de la Universidad de Santander (UDES)

² Licenciada en educación Básica con énfasis en Matemáticas de la Universidad de Pamplona. Especialista en Administración de la Informática Educativa y Magister en gestión de la tecnología educativa de la Universidad de Santander (UDES)

³ Licenciada en Español y Literatura de la Universidad Industrial de Santander (UIS). Especialista en Aplicación de TIC para la Enseñanza de la Universidad de Santander (UDES). Magister en Recursos Digitales Aplicados a la Educación de la Universidad de Cartagena (UDECA)

modelo integral basado en el principio de autonomía progresiva, priorizando estrategias centradas en contenidos de calidad y mediación activa. Concluyen que la responsabilidad parental digital no se limita al control del tiempo, pues requiere involucramiento activo y colaboración entre familia y escuela.

Palabras clave: responsabilidad parental, mediación digital, tiempo de pantalla, desarrollo infantil, ciudadanía digital.

PARENTAL RESPONSIBILITY IN SCREEN TIME MANAGEMENT AND HOLISTIC CHILD DEVELOPMENT

ABSTRACT

Parental responsibility in the digital age has become a critical challenge for contemporary families. This scientific essay goals to examine how parental responsibility influences the regulation of children's screen time, considering this variable as a determining factor in comprehensive development during childhood. The study analyzes how the pandemic transformed children's relationship with technology, increasing screen time that persisted post-pandemic, and addresses three types of parental mediation: active mediation, restrictive mediation, and co-use. The research highlights that content quality and usage context are more important than the number of hours, as excessive unsupervised use is associated with attention problems and socioemotional alterations, while balanced use can foster skill development. The authors propose a comprehensive model based on the principle of progressive autonomy, prioritizing strategies focused on quality content and active mediation. They conclude that digital parental responsibility is not limited to time control, as it requires active involvement and collaboration between family and school.

Key words: parental responsibility, digital mediation, screen time, child development, digital citizenship.

INTRODUCCIÓN

La pandemia llegó y cambió todo de un día para otro, especialmente la forma en que los niños se relacionan con la tecnología. Lo que al principio parecía una solución temporal para que los menores pudieran seguir estudiando desde casa mientras el mundo se detenía, terminó convirtiéndose en algo que llegó para quedarse y que tiene a muchas familias preguntándose si están haciendo lo correcto. Cuando cerraron los colegios de repente y todos tuvieron que improvisar clases virtuales en las mesas del comedor, los niños pasaron de usar las pantallas de vez en cuando a tenerlas como compañeras constantes durante horas y horas cada día. Lo que más preocupa ahora a padres y educadores es que, aunque ya se volvió a una cierta normalidad, esos hábitos digitales que se formaron durante esos meses difíciles no se fueron con la pandemia, sino que se quedaron como parte de la rutina diaria de las familias contemporáneas.

Para ilustrar un poco esta situación, observemos un estudio realizado por McArthur et al. (2023) el cual nos ayuda a entender realmente qué tan grande fue este cambio. Cuando siguieron de cerca a 228 niños entre los 4 y 12 años, descubrieron que los pequeños estaban pasando casi dos horas más al día frente a las pantallas durante los primeros meses de pandemia, y aunque después este tiempo bajó un poco, siguieron conectados más de una hora adicional cada día. Esta situación puso a los padres en una encrucijada muy real, pues por un lado, veían cómo sus hijos lograban seguir aprendiendo y mantener el contacto con sus amigos y familiares gracias a estos dispositivos, algo que durante el aislamiento resultó fundamental para su bienestar

emocional. Pero, por otro lado, no podían evitar preguntarse si tanto tiempo frente a una pantalla estaría afectando la salud de sus hijos, tanto física como mental.

Precisamente, las familias y educadores han podido observar de primera mano cómo los dispositivos digitales se convirtieron en aliados inesperados del aprendizaje, abriendo puertas a recursos educativos que antes parecían inalcanzables y permitiendo que cada niño pudiera aprender a su propio ritmo. Las aplicaciones educativas y los juegos de aprendizaje comenzaron a capturar la atención de los estudiantes de maneras que los métodos tradicionales a veces no lograban. Esta transformación rompió las barreras del aula tradicional, demostrando que el aprendizaje podía suceder en cualquier momento y lugar. Además, muchos padres notaron cómo sus hijos desarrollaban naturalmente habilidades tecnológicas esenciales para su futuro.

Pero como muchas familias han comenzado a notar, estos beneficios vienen acompañados de preocupaciones reales que no se pueden ignorar. Las investigaciones han respaldado estas observaciones, como en el caso de Campbell (2018) quien encontró conexiones preocupantes entre el uso prolongado de pantallas y el aumento de síntomas de ansiedad y depresión en los menores, mientras que Hutton (2019) documentó posibles cambios en el desarrollo del cerebro, específicamente en las áreas que ayudan a los niños a controlar sus impulsos y manejar sus emociones. Además, muchas familias han notado que sus hijos se quejan más de cansancio en los ojos, sequedad o incluso necesitan lentes a edades más tempranas, problemas que los especialistas asocian directamente con el uso intensivo de dispositivos electrónicos. Ante

esta realidad, resulta evidente que las familias necesitan encontrar un equilibrio que les permita aprovechar los beneficios de la tecnología sin comprometer el bienestar integral de sus hijos.

Frente a esta situación, muchas familias han empezado a entender que no es lo mismo que su hijo pase una hora viendo videos sin sentido que una hora aprendiendo matemáticas con una aplicación educativa. Livingstone (2022) señaló que lo realmente importante no es tanto cuánto tiempo pasan los niños con los dispositivos, sino qué están haciendo exactamente cuando los tienen en las manos. Hay una gran diferencia entre un niño que se sienta pasivamente a ver videos sin pausa, otro que está jugando y comunicándose activamente con amigos, y uno que está usando la tecnología para explorar sus intereses o hacer tareas escolares. Lo que los padres han notado es que una hora de pantalla puede ser estupenda o preocupante, dependiendo completamente de si están ahí acompañando a sus hijos, conversando sobre lo que ven, o si los han dejado solos navegando sin ningún propósito claro.

Precisamente, la evidencia empírica respalda la importancia del control parental en la actualidad. Diversos estudios han documentado los efectos del uso excesivo de pantallas en el desarrollo cognitivo, socioemocional y físico infantil. Moreno-Carmona et al. (2021) encontraron que

"los resultados muestran relaciones entre el control parental y un menor tiempo de conexión a internet por parte de los hijos: el control del padre está relacionado con menor presencia de conductas adictivas a internet y al celular y, por el contrario, una relación

autoritaria con la madre está relacionada con mayor presencia de conductas de riesgo en los hijos y específicamente, en el uso de internet" (p. 275).

No obstante, a pesar de estas directrices y la mediación parental activa, persiste una brecha significativa entre las recomendaciones y las prácticas reales de las familias, donde la supervisión suele ser insuficiente o inconsistente

Todo esto nos lleva a una realidad que muchas familias están viviendo día a día, se encuentran atrapadas entre querer que sus hijos aprovechen todos los beneficios que ofrece la tecnología y el miedo de que pasen demasiado tiempo conectados. Esta situación se ha vuelto tan común que ya no es solo un problema individual de cada hogar, sino algo que está afectando a toda la sociedad. Lo que más frustra a los padres es que ni siquiera los expertos se ponen de acuerdo sobre cuánto tiempo de pantalla es "demasiado", y mientras ellos intentan tomar las mejores decisiones para sus hijos, aparecen constantemente nuevas aplicaciones, juegos y dispositivos que cambian las reglas del juego.

Además, muchas familias sienten que no tienen orientación clara de parte de las instituciones o las autoridades sobre cómo manejar esta situación. Por eso se hace cada vez más evidente que los padres necesitan más apoyo y formación para navegar este mundo digital junto a sus hijos, reconociendo que cada familia es diferente y que lo que funciona en una casa puede no funcionar en otra, pero siempre con el objetivo de encontrar ese equilibrio saludable que todos buscan. Ahora bien, lo que resulta más frustrante para muchas familias es que, aunque todos reconocen que hay problemas

reales con el uso inadecuado de la tecnología, no hay suficiente investigación seria que les diga exactamente qué hacer.

Los padres se encuentran navegando a ciegas en un tema tan importante, porque los estudios que existen están dispersos y muchas veces no llegan a conclusiones claras que puedan aplicar en su día a día. Mientras tanto, internet está lleno de artículos de blogs y consejos que prometen soluciones radicales, pero cuando las familias buscan información realmente respaldada por la ciencia, se topan con un vacío preocupante. Lo que más necesitan los padres son estudios serios que les digan si es mejor prohibir, poner límites estrictos, o acompañar a sus hijos mientras usan los dispositivos.

Esta falta de orientación científica deja a madres, padres, maestros y hasta a quienes toman decisiones en el gobierno sin herramientas confiables para enfrentar uno de los desafíos más grandes de la crianza moderna. Por todo esto, se hace evidente que las familias necesitan una guía más clara sobre cómo ejercer realmente su responsabilidad como padres en esta era digital. Y aquí entran en juego varios aspectos que muchos padres no habían considerado antes. Por un lado, los niños están constantemente observando cómo sus propios padres usan los dispositivos. Por otro, la realidad es que los niños necesitan aprender poco a poco a controlarse solos cuando usan la tecnología, pero esto no sucede de la noche a la mañana. Los padres tienen que ir enseñándoles gradualmente, dependiendo de qué tan maduros estén, a reconocer cuándo el uso de pantallas les está haciendo bien y cuándo les está haciendo daño, tanto en su salud como en sus relaciones familiares y personales.

Por tanto, el objetivo de este artículo es examinar de qué manera la responsabilidad parental influye en la regulación del tiempo que los niños pasan frente a las pantallas, considerando esta variable como elemento determinante en el desarrollo integral durante la infancia. Para alcanzar este propósito, se plantea inicialmente profundizar en los fundamentos teóricos y conceptuales que sustentan el desarrollo infantil relacionado con los procesos de mediación parental en entornos digitales. Posteriormente, se busca identificar y describir aquellas prácticas parentales que han demostrado mayor efectividad en la regulación del uso de dispositivos tecnológicos, respaldando el análisis con evidencia empírica. En suma, se busca comprender cómo las prácticas parentales influyen en el desarrollo infantil en la era digital, considerando las oportunidades y desafíos que presentan las nuevas tecnologías.

En el mundo de hoy, donde la tecnología ya forma parte inevitable de la vida de los niños, el papel de los padres se ha vuelto más crucial que nunca. Ya no se trata de si los menores van a usar pantallas o no, sino de cómo los adultos los van a acompañar en este proceso para que crezcan de manera integral y saludable. Las investigaciones han confirmado que la manera en que los padres manejan el tema de las pantallas en casa marca una diferencia enorme en cómo esto afecta a los niños, ya sea para bien o para mal. Livingstone y Helsper (2008) lograron identificar tres formas diferentes en las que los padres suelen involucrarse con el uso tecnológico de sus hijos: mediación activa, mediación restrictiva y co-uso.

Tabla 1

Tipos de mediación según Livingstone y Helsper

Mediación activa	Mediación restrictiva	Co-uso
Se da cuando los padres dialogan con sus hijos sobre el contenido y les ayudan a comprenderlo.	Cuando los adultos imponen límites en el tiempo y tipo de uso.	Se da cuando adultos y menores comparten actividades digitales.

Nota. Elaboración propia.

Para entender mejor este punto, es importante reconocer que cuando hablamos de actividades digitales nos referimos a todo lo que los niños hacen con dispositivos tecnológicos, desde ver videos de manera pasiva hasta participar activamente creando contenido, jugando o comunicándose con otros. Los padres se enfrentan a un abanico enorme de posibilidades, porque estas actividades pueden ser educativas cuando los niños aprenden algo nuevo, recreativas cuando se divierten, sociales cuando se conectan con amigos, o simplemente informativas cuando buscan datos sobre algo que les interesa. Esta variedad hace que el trabajo de los padres sea mucho más complejo de lo que parece.

Las investigaciones de Gentile (2012) confirman que cuando los niños pasan mucho tiempo frente a las pantallas sin que nadie los acompañe o supervise, tienden a

tener más problemas para concentrarse, les va peor en el colegio y duermen mal. Por eso, la Asociación Americana de Pediatría (2016) les recuerda constantemente a los padres que es fundamental poner límites claros al tiempo de pantalla, pero, sobre todo, asegurarse de que los dispositivos no terminen reemplazando cosas esenciales como el juego libre, el descanso adecuado y las conversaciones cara a cara que son tan importantes para el crecimiento de los niños.

Desde la perspectiva del modelo ecológico del desarrollo humano propuesto por Bronfenbrenner (1979), el hogar es el lugar donde los niños aprenden las lecciones más importantes de su vida, y esto incluye también cómo relacionarse con la tecnología. Entonces, la responsabilidad parental en el mundo digital va mucho más allá de simplemente saber cuáles botones tocar o qué aplicaciones bloquear. Se trata también de transmitir valores sobre lo que está bien y lo que está mal, sobre cómo tratar a otros en línea, y sobre cuándo es apropiado usar un dispositivo y cuándo no. Los padres que entienden esto no se limitan a decir "no uses tanto el celular" o "está prohibido esto", sino que se convierten en modelos a seguir que muestran con su propio comportamiento cómo usar la tecnología de manera inteligente y respetuosa

Ahora bien, hablar de parentalidad digital es abordar el concepto esbozado por Lauricella, Wartella y Rideout (2015), acogiendo la categoría desde la perspectiva del acompañamiento mas no solo de vigilancia o censura. El estudio realizado permite comprender que los padres y cuidadores que comprenden mejor las tecnologías, suelen involucrarse de forma más activa con el proceso de uso de las mismas de sus hijos

ENSAYO

menores y de esta forma buscan estrategias para realizar una mediación positiva y formadora. Esta mediación implica no solo establecer límites, sino también fomentar un entorno en el que los niños puedan explorar y aprender de manera segura. Los padres juegan un papel esencial al guiar a sus hijos en la navegación del mundo digital.

Todo lo anterior, nos lleva a afirmar que manejar el tiempo que los niños y adolescentes pasan frente a las pantallas es un tema con varias aristas. Muchos padres creen que la solución está en poner límites estrictos o simplemente decir "no más pantallas por hoy". Sin embargo, esta aproximación se queda corta frente a la realidad que viven los niños y adolescentes en el mundo digital. Lo que realmente necesitan las familias es involucrarse activamente en las experiencias digitales de sus hijos. La verdadera responsabilidad parental va más allá del control del reloj; se trata de enseñar, acompañar y demostrar con el propio ejemplo cómo usar la tecnología de manera consciente y con propósito, alejándonos de la simple prohibición o de la vigilancia desde la distancia.

De lo anterior, se puede deducir que cuando se habla de responsabilidad parental se está hablando también de crear espacios de diálogo donde se pueda conversar sobre lo que ven y experimentan, ayudarlos a desarrollar criterios propios para evaluar contenidos, y acompañarlos en la construcción de hábitos digitales saludables. Esto significa que los padres también deben estar dispuestos a aprender sobre las plataformas que usan, los juegos que les gustan, y las tendencias que siguen. No se pretende que se conviertan en expertos tecnológicos, sino de mantener una curiosidad

genuina y una disposición a crecer junto con ellos en este mundo digital que cambia constantemente.

Es importante tomar en consideración que actualmente, la Generación Z pasa en promedio cerca de 9 horas diarias frente a pantallas, mientras que los adolescentes de 13 a 18 años reportan más de 7 horas diarias, y los niños de 8 a 12 años superan las 4 horas y media diarias (Radio Concierto.cl, 2024; Nominis, 2024). Esta tendencia, lejos de ser exclusiva de ciertos contextos, se observa de manera transversal en distintos países y niveles socioeconómicos, lo que ha llevado a la Asociación Española de Pediatría (2024) a actualizar sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia, enfatizando la necesidad de un uso equilibrado y supervisado para proteger el desarrollo integral de los menores.

Por esto, en la era de las pantallas omnipresentes, madres, padres y educadores se enfrentan al dilema de prohibir o acompañar el uso de tecnología digital por parte de los menores. Por consiguiente, esta interrogante adquiere particular relevancia cuando observamos a infantes que desarrollan habilidades táctiles digitales con una destreza sorprendente, frecuentemente superando las competencias de los adultos en el manejo de dispositivos. De aquí que, las decisiones sobre el momento apropiado para introducir el primer dispositivo y las estrategias para preparar a los menores en la navegación de un entorno digital en constante transformación constituyen conversaciones urgentes sobre límites, derechos, temores y decisiones parentales que a menudo se toman sin fundamentos claros.

En primera instancia, la evidencia empírica respecto a los efectos del tiempo de pantalla en el desarrollo cognitivo muestra que el uso excesivo de pantallas está asociado a dificultades en la atención, menor rendimiento académico y alteraciones en la función ejecutiva, especialmente cuando el contenido es pasivo o no supervisado. Sin embargo, variables como la edad, el tipo de contenido y el contexto familiar moderan estos efectos, lo que sugiere que no todos los usos tecnológicos tienen el mismo impacto. Precisamente, la teoría piagetiana del desarrollo cognitivo establece que los niños construyen estructuras mentales a través de la interacción activa con su entorno, progresando por estadios específicos de desarrollo. Sin embargo, el tiempo excesivo de pantalla puede interferir significativamente con este proceso natural de construcción cognitiva, especialmente durante los períodos críticos de desarrollo sensoriomotor y preoperacional.

En cuanto al desarrollo socioemocional, las investigaciones recientes señalan que un uso equilibrado y supervisado puede favorecer habilidades sociales y emocionales, mientras que el uso pasivo y solitario incrementa el riesgo de aislamiento, ansiedad y baja autoestima. Entonces, pueden aprender a comunicarse con otros, a colaborar en juegos o proyectos online, y a expresar sus emociones de manera digital como en el caso de las videollamadas con familiares, los juegos cooperativos con amigos. Pero, por otro lado, los niños que pasan horas viendo videos sin interactuar, navegando sin propósito, o consumiendo contenido que no les aporta, muestran mayor riesgo de aislarse del mundo real.

También importa el tipo de contenido que consumen. Las redes sociales, por ejemplo, pueden ser espacios de conexión y creatividad para algunos adolescentes, pero también pueden convertirse en fuentes de comparación constante y presión social. Los videojuegos pueden enseñar trabajo en equipo y resolución de problemas, pero también pueden generar frustración o adicción si no hay límites claros. La calidad del contenido digital marca una diferencia significativa en el desarrollo cognitivo y emocional de los menores, ya que no todas las aplicaciones o plataformas están diseñadas con criterios pedagógicos o de bienestar infantil. Los padres necesitan desarrollar criterios para evaluar qué tipo de interacciones digitales favorecen el crecimiento saludable de sus hijos y cuáles pueden representar riesgos para su autoestima o desarrollo social.

Por otra parte, la teoría de la autodeterminación (Ryan & Deci, 2017) brinda otra percepción para reflexionar sobre las consecuencias del tiempo de pantalla, pues esta analiza cómo puede impactar las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación en el desarrollo infantil. La autonomía se ve comprometida cuando el uso de pantallas se convierte en una actividad compulsiva que reduce la capacidad del niño para tomar decisiones conscientes sobre su tiempo y actividades, creando patrones de dependencia que limitan la autorregulación conductual. En cuanto a la competencia, aunque algunos contenidos digitales pueden ofrecer oportunidades para desarrollar habilidades específicas, el tiempo excesivo de pantalla a menudo sustituye actividades del mundo real donde los niños pueden experimentar logros tangibles y desarrollar confianza en sus capacidades físicas, sociales y cognitivas.

ENSAYO

Así mismo, la necesidad de relación se ve particularmente afectada cuando las pantallas interfieren con las interacciones cara a cara, reduciendo las oportunidades para desarrollar habilidades sociales auténticas y vínculos emocionales profundos. Sin embargo, cuando se utiliza de manera equilibrada y supervisada, la tecnología puede facilitar conexiones sociales significativas y experiencias de aprendizaje colaborativo que nutren estas necesidades psicológicas fundamentales, siempre que no reemplace completamente las interacciones presenciales esenciales para el desarrollo socioemocional saludable (Przybylski et al., 2010).

No obstante, es necesario reconocer que persisten importantes controversias y limitaciones en este campo de investigación. Los expertos continúan debatiendo sobre la causalidad real entre el tiempo de pantalla y los efectos negativos observados, cuestionando si las pantallas causan realmente los problemas o simplemente los reflejan. Entonces, la mediación parental debe entenderse como una estrategia educativa integral que no solo busca proteger a los menores de los riesgos de internet, sino también formarles para que desarrollen competencias digitales y sean capaces de enfrentarse de manera autónoma y responsable a los desafíos del mundo virtual. La mediación activa, que incluye la supervisión, el acompañamiento y la orientación antes, durante y después del uso de tecnologías, permite a los padres mostrar interés genuino por el comportamiento online de sus hijos.

Por último, la evidencia empírica sugiere que las diferentes formas de mediación parental tienen impactos diferenciados en el desarrollo de habilidades digitales y en la

prevención de riesgos. Por ejemplo, la mediación activa fortalece las competencias digitales y el bienestar online de los adolescentes, mientras que la mediación restrictiva, aunque necesaria, puede limitar el desarrollo de ciertas habilidades si se aplica de manera excesiva o autoritaria. Asimismo, factores como la edad, el tiempo de uso y la experiencia previa en redes sociales influyen de manera significativa en la implementación y eficacia de las estrategias parentales.

A pesar de que cada vez sabemos más sobre cómo los padres pueden manejar mejor el tema de las pantallas, la realidad es que muchas familias siguen sintiéndose perdidas en su día a día. Una cosa es leer consejos de expertos y otra muy diferente es aplicarlos en el hijo de 5 años que hace una rabieta o el adolescente rebelde. Esta distancia entre lo que dicen los especialistas y lo que realmente pasa en los hogares nos muestra que los padres necesitan más apoyo práctico para desarrollar sus habilidades digitales, y que las escuelas y las familias tienen que trabajar más unidos para enfrentar estos desafíos.

Lo que se está volviendo cada vez más claro es que no hay fórmulas mágicas basadas solo en contar horas ya que los padres necesitan aprender a evaluar qué están viendo o haciendo sus hijos en esas pantallas, en qué momento del día lo hacen, y si eso les está ayudando a crecer o más bien les está quitando tiempo de cosas importantes. Al final, se trata de encontrar el punto medio que permita que los niños aprovechen lo bueno de la tecnología sin que esto les haga daño, sin olvidar que será

diferente para cada familia y que probablemente tendrá que ajustarse constantemente conforme los niños van creciendo y sus necesidades van cambiando.

Basándose en los peligros que emiten las nuevas tecnologías en relación con su uso los niños y jóvenes se afectan en varios ámbitos de su vida como la libre expresión, debido a esto se genera una alarma al respecto de las transgresiones como resultado de la sobreexposición que propician los mismos progenitores, dando paso a la oposición del deber de cuidado, asistencia y formación que le corresponde por ley, por patria potestad o su responsabilidad parental en el estado correspondiente. Por consiguiente, se sugiere un modelo que integre dimensiones normativas, formativas, técnicas y modeladoras como lo relaciona Fernández (2022) al retomar el problema enfatizando la necesidad de hallar un balance en la revisión de las normas familiares en lo que tiene que ver con relaciones paterno filiales y el entorno digital, la revalidación del rol protagónico en el proceso de crianza y protección en el entorno digital.

El principio de autonomía progresiva constituye uno de los pilares fundamentales del cambio de paradigma que reconoce a los niños y adolescentes como sujetos de derechos con personalidades y necesidades específicas en cada etapa de desarrollo. Este enfoque se sustenta en tres marcos conceptuales interrelacionados: la evolución de capacidades, que permite identificar cuándo y cómo promover el desarrollo competente y la autonomía moderada del menor; la participación activa, que enfatiza el derecho del niño al respeto de sus capacidades y la transferencia gradual de responsabilidades desde los adultos hacia el menor según su nivel de competencia; y la protección integral,

que reconoce el derecho continuo del niño a recibir cuidado de padres, cuidadores y el Estado contra situaciones que puedan afectar su integridad, especialmente considerando que muchas vulneraciones de derechos fundamentales pueden resultar paradójicamente del propio actuar de quienes tienen la responsabilidad de protegerlos (Suárez, 2022).

Sin desconocer que los comportamientos de los padres deben estar bajo la seriedad de los derechos fundamentales de los menores y los principios establecidos en las normativas internacionales y constitucionales, es importante reconocer la delimitación de reglas familiares que proponen que los mismos progenitores estén atentos en la difusión de contenidos, datos o imágenes de sus hijos e incluir el tiempo utilizado en pantallas. También se debe tener en cuenta los menores que han avanzado en el mundo de las tecnologías como los “influencers” que debido a la difusión de contenidos y seguidores crean patrones que generan remuneración y observar las implicaciones que pueda acarrear afectando sus derechos fundamentales, integridad psicológica y su avance en su formación educativa.

Sintetizando lo anterior, se cuenta con reglamentación sobre “ciudadanía digital” de la UNESCO, La Convención sobre los Derechos del Niño (UNICEF), en Colombia “El código de la Infancia y la Adolescencia”, pertinentes y relevantes propuestas europeas y en varios países tienen algunas normativas para el control sobre todo de la exposición del menor en la virtualidad, pero no hay una directriz exacta y estricta que reglamente el tiempo que debe permanecer en pantalla de acuerdo a la edad y menos para los padres

ENSAYO

que son los directamente responsables. De modo que el problema es evidente, es decir, no hay una ley general que reglamente en su totalidad, no está completamente desarrollada ni implementada.

Por ello, se toma como algo normal que plantea la modernidad, en donde niños, adolescentes y familias son habitantes de esta era que implica tener una mayor información de cómo debe criarse un niño, qué debe comer y cuánto tiempo debe permanecer en las pantallas. Generando una incertidumbre sobre la perspectiva del futuro en diferentes contextos globales con desigualdad social que permiten dar paso a mayor libertad de decisiones por parte de los implicados. A todos los humanos de cierta manera y por “sentido común” como algunos lo nombran les ha tocado aprender a vivir todas las épocas con sus distintas novedades mediante la experiencia y obligados a atender los cambios por fuertes que sean con pérdidas o ganancias, pero finalmente con grandes aprendizajes. Entonces, así como la población se ha sometido a distintos retos durante siglos, este es uno más para acomodarse al mundo actual y venidero.

Sería recomendable mantener un equilibrio en todos los procesos y competencias que sustentan el verdadero uso de pantallas en estas generaciones que enriquezcan el menor en todos sus ámbitos de la vida y no se vea afectado de ninguna manera con su integridad. Conviene sin embargo advertir que para Livingstone (2009) la idea de “tiempo en pantalla”, lo transporta a un enfoque más matizado y contextualizado, pues sus estrategias parentales se centran en calidad, el contexto y las conexiones, más que en

la cantidad de horas frente a una pantalla. A continuación, se detallan algunas estrategias para llevar a cabo tal finalidad y que pueden ser útiles y adaptables según la necesidad.

Lo primero que deben tener en cuenta los padres o cuidadores es prestar atención a los **contenidos** que están viendo o haciendo sus hijos en las pantallas. Es decir, si son educativos, creativos, socialmente interactivos o pasivos y si son con propósito alguno, ya que el contenido de alta calidad y apropiado para la edad es fundamental. Seguidamente el **contexto** en dónde y cómo se utiliza la tecnología, si es un espacio, compartido, supervisado, en privado como el dormitorio. Para que no interfiera con otras actividades importantes como el sueño, las comidas familiares o el ejercicio físico. En este orden se debe tener en cuenta las **conexiones**, es decir qué tan pertinentes han sido, si se pueden ver como herramientas para conectar con amigos y familiares, o lo puede estar llevando al aislamiento, ya que un objetivo clave de la tecnología es fomentar su uso para fortalecer relaciones positivas con los demás.

Un segundo aspecto relevante es sin duda el que va más allá de la restricción, hacia la mediación activa y conversacional, Livingstone (2009) argumenta que simplemente prohibir o limitar el tiempo no es suficiente y puede ser contraproducente. En su lugar, propone: **Co-uso o covisión**, aquí los padres deben sentarse con sus hijos, especialmente los más pequeños, y ver o jugar juntos, conversando sobre lo que están experimentando. Esto permite a los padres enseñar, interpretar y modelar un uso responsable. El **diálogo abierto**, fomenta conversaciones regulares sobre el uso de la tecnología, sus beneficios, sus riesgos y cómo navegar el mundo digital de manera

segura y crítica. Que los niños sientan que pueden acudir a sus padres con preguntas o preocupaciones. Luego la **orientación y juicio**, En lugar de reglas rígidas basadas en el tiempo, empoderar a los padres para que utilicen su juicio y conocimiento de sus propios hijos para tomar decisiones informadas sobre lo que es apropiado para ellos.

Cabe señalar, que Livingstone (2009) enfatiza que la calidad de la interacción digital es mucho más relevante para el desarrollo y bienestar de los niños, puesto que un uso interactivo y educativo de una hora puede ser mucho más beneficioso que tres horas de contenido pasivo y sin sentido. En esta iniciativa, más que solo proteger a los niños de los riesgos, los padres deben tener la responsabilidad de equiparlos con las habilidades suficientes para ser ciudadanos digitales competentes y críticos, esto incluyendo la alfabetización sobre medios de comunicación, discernimiento sobre la información en línea con habilidades para interactuar de manera segura y con principios éticos.

Paralelamente hacer una conexión entre la responsabilidad parental con el rol que asumen las instituciones educativas, impulsa promover una necesidad de colaboración entre la familia y la escuela. Seguramente la escuela puede ser un espacio para complementar la educación digital que se da en casa y de la misma manera esto ocurre en caso contrario. Se estaría hablando el mismo idioma y apuntando a perspectivas fundamentadas en valores, objetivos y conocimientos, gracias a una comunicación constante, compartiendo responsabilidades, herramientas y desafíos para aprovechar los beneficios y mitigar así los riesgos que se puedan presentar. Se puede incentivar una

alianza estratégica donde tanto escuela como familia se perciban como socios en esta misión digital.

Ya en mención de la “edad apropiada”, es indispensable volverla a retomar como una propuesta respaldada por instituciones como la Asociación Americana de Pediatría y UNICEF, que ofrecen pautas específicas para diferentes rangos de edad como por ejemplo no pantallas para menores de 2 años y límites de 1 hora para 2-4 años. Por otra parte, al poner en práctica la regulación colaborativa implica involucrar a los niños y adolescentes en la misma creación de las reglas de uso digital, lo que provoca que aumente la probabilidad de que las respeten al sentirse parte de la toma de decisiones según Qustodio (2025),

En suma, diversos teóricos invitan a ir más allá del pánico moral sobre “el tiempo de pantalla” y adaptar una metodología más global centrada en la interacción, la educación, el diálogo y fomentar habilidades comprendiendo la tecnología como una parte integral de la vida moderna y que los niños necesitan aprender a llevarla de manera objetiva y saludable. Notablemente, se apunta así la necesidad de avanzar en investigaciones del impacto de diversos factores sobre el desempeño tecnológico, no solamente para la consolidación del conocimiento científico sino también para el diseño de políticas públicas, incluyendo las familias. (López, 2021.)

Después de analizar profundamente esta realidad que viven las familias, queda claro que ser padres en la era digital va mucho más allá de decir cuántas horas pueden los hijos estar frente a una pantalla. Lo que se ha descubierto es que las familias de hoy

se encuentran en un territorio completamente nuevo, donde la tecnología puede ser la mejor aliada para que los niños aprendan y se conecten con otros, pero también puede convertirse en un problema serio si los padres no saben cómo acompañarlos. Esta transformación ha obligado a repensar todo lo que se creía saber sobre la crianza, porque las reglas que funcionaban con las generaciones anteriores simplemente no aplican cuando estos hijos son nativos digitales que manejan un dispositivo antes de aprender a caminar.

Una de las cosas que más llama la atención es que hablar con sus hijos sobre lo que hacen en las pantallas, sentarse a su lado mientras juegan o ven videos, y construir juntos las reglas del hogar funciona mucho mejor que simplemente prohibir o poner límites rígidos. Cuando los padres se involucran activamente en las experiencias digitales de sus hijos, cuando preguntan qué les gusta de ese juego o qué piensan de ese video, están ayudándolos a desarrollar su propio criterio para usar la tecnología de manera inteligente. Esto no significa que tengan que convertirse en expertos “gamers” o conocer todas las aplicaciones que usan, sino que deben mostrar interés genuino por su mundo digital y estar disponibles cuando necesiten hablar sobre algo que los preocupa o emociona.

Además, como se había mencionado, no se trata tanto de contar las horas que pasan conectados, sino de prestar atención a qué están viendo, con quién y cómo se sienten. Una hora viendo un documental educativo con mamá o papá puede ser infinitamente más valiosa que tres horas navegando sin rumbo por videos que no les

aportan nada. El contexto y la calidad del contenido marcan toda la diferencia en cómo la tecnología impacta su crecimiento. Se ha visto que cuando los niños usan la tecnología para crear, aprender o conectarse de manera significativa con otros, los efectos son completamente diferentes a cuando la usan solo para pasar el tiempo o escapar del aburrimiento. Por eso, los padres necesitan desarrollar la habilidad de distinguir entre el uso productivo y el consumo pasivo, ayudando a sus hijos a reflexionar sobre sus propios patrones de uso y las emociones que experimentan durante y después de sus actividades digitales.

Algo que resulta evidente es que las familias y las escuelas necesitan trabajar de la mano en este tema. No pueden seguir actuando como si fueran equipos separados cuando, en realidad, están criando a los mismos niños. Los maestros y los padres necesitan hablar el mismo idioma sobre tecnología, compartir estrategias que funcionen, y apoyarse mutuamente para que los pequeños aprendan a usar estos dispositivos de manera responsable tanto en casa como en el colegio. Esta colaboración se vuelve aún más importante cuando se cae en la cuenta de que muchas veces los problemas o los logros que se ven en casa también se reflejan en el aula, y viceversa. Por ello, son necesarios espacios de diálogo donde padres y educadores puedan intercambiar experiencias, preocupaciones y soluciones, creando una red de apoyo que beneficie directamente a los menores.

En definitiva, ser padres responsables en el mundo digital significa estar dispuestos a aprender constantemente, a equivocarse y corregir el rumbo, y, sobre todo,

ENSAYO

a entender que su rol no es separar a los hijos de la tecnología, sino prepararlos para que puedan vivir en un mundo donde la tecnología será cada vez más importante. Es un desafío grande, pero también una gran oportunidad de crecer junto a ellos mientras navega juntos por esta nueva realidad. Hay que reconocer que el panorama digital seguirá cambiando a un ritmo que a veces sorprende y nos desafía. Sin embargo, está claro que la comunicación abierta y el ejemplo que brindan los padres siguen siendo los pilares fundamentales de una crianza exitosa, sin importar cuánta tecnología esté involucrada, pues se están formando seres humanos que necesitan desarrollar no solo competencias digitales, sino también valores, empatía y la capacidad de formar relaciones auténticas, tanto en el mundo virtual como en el real.

REFERENCIAS

- Asociación Española de Pediatría. (2024, 5 de diciembre). La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia. Recuperado de <https://www.aeped.es/noticias/aep-actualiza-sus-recomendaciones-sobre-uso-pantallas-en-infancia-y-adolescencia>
- Bartau, I., Aierbe, A., & Oregui, E. (2018). Mediación parental del uso de Internet en el alumnado de Primaria: creencias, estrategias y dificultades. *Comunicar*, 26(54), 71-79. <https://doi.org/10.3916/C54-2018-07>
- Campbell, W.K. & Tewngue JM (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283.
- Crónicas Científicas. (2024). Impacto del uso de pantallas en niños y adolescentes. *Crónicas Científicas*, Edición XXVIII (septiembre-diciembre). <https://doi.org/10.55139/HHIV2198>
- Dúo, P., Moreno, A. J., Marín, J. & López, J. (2025). Uso de dispositivos digitales, acceso a redes sociales e interés por ser influencer. Un estudio en menores de 8 a 12 años por niveles y sexo . *RiiTE Revista interuniversitaria de investigación en Tecnología Educativa*, (18), 166–187.
- Hutton, J. (2019). Neural correlates of screen exposure in early childhood development. *Developmental Neuropsychology*, 42(4), 156-172.
- Livingstone, S. (2009). *Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities*. Cambridge: Polity.
- Livingstone, S. (2022). Digital childhood: Rethinking screen time in the modern era. *Journal of Digital Media Research*, 18(2), 89-104.
- López, M.C., Ponte, C., Martín, R. (2021). Mediación parental y habilidades digitales de los adolescentes de la Comunidad de Madrid: competencias y desempeño. *Revista*

- Latina de Comunicación Social, 79, 111-132. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2021-1523>
- McArthur, B., Volkova, V., Tomopoulos, S., & Madigan, S. (2023). Global prevalence of meeting screen time guidelines among children 5 years and younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 177(4), 373-383.
- Moreno, N., Vélez, M., & Hoyos, J. (2021). Mediación parental y uso de internet en niños y adolescentes: Una revisión sistemática. *Revista Colombiana de Psicología*, 30(2), 261-280.
- Nominis. (2024, 16 de septiembre). Estadísticas sobre el uso de pantallas en niños (2024). Recuperado de <https://nominis.es/blog/estadisticas-uso-pantallas-ninos/>
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154-166. <https://doi.org/10.1037/a0019440>
- Radio Concierto.cl. (2024, 15 de diciembre). La Generación Z pasa casi un tercio del año pegada a sus teléfonos, según estudio. Recuperado de <https://www.concierto.cl/2024/12/la-generacion-z-pasa-casi-un-tercio-del-ano-pegada-a-sus-telefonos-segun-estudio/>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Suarez, L. (2022). La responsabilidad Parental en los entornos digitales. *Actualidad jurídica iberoamericana*, ISSN 2386-4567, 17(2) 1076-1097