PANORAMA | Sociedad

# Móviles, niños y verano: más pantallas cuando no hay colegio

**Las vacaciones aumentan el tiempo libre y el uso de dispositivos, lo que obliga a las familias a fijar límites razonables y recuperar hábitos saludables**

**Redacción**
Sábado 27 de junio de 2026 - 13:05



Con el final del curso escolar, muchos niños y adolescentes pasan más tiempo en casa, cambian sus rutinas y aumentan las horas frente a pantallas. Móvil, consola, tableta, ordenador y televisión se convierten en entretenimiento fácil durante las jornadas de calor, especialmente cuando salir a la calle resulta más complicado en las horas centrales del día.

El problema no es la tecnología en sí, sino el uso sin acompañamiento. Las pantallas pueden servir para aprender, comunicarse, crear y disfrutar, pero también favorecen el sedentarismo, la falta de sueño, el aislamiento, la exposición a contenidos inadecuados o la dependencia de redes sociales y videojuegos.

El verano, con más tiempo libre y menos estructura diaria, puede disparar esos hábitos. Por eso, familias y educadores insisten cada vez más en una idea: no se trata de prohibirlo todo, sino de poner orden.

## El móvil como niñera de verano

Muchas familias llegan a las vacaciones agotadas. Después del curso, los horarios laborales continúan, los campamentos no siempre son posibles y el calor reduce las opciones de juego en la calle durante buena parte del día. En ese contexto, el móvil o la consola se convierten en una solución rápida.

El riesgo aparece cuando la pantalla pasa de ser una actividad puntual a ocupar el centro del día. Si el niño desayuna con dibujos, come con vídeos, pasa la tarde con videojuegos y se acuesta mirando el móvil, la tecnología deja de ser una herramienta y se convierte en la rutina principal.

El aburrimiento, además, no siempre es negativo. Aprender a aburrirse ayuda a imaginar, jugar, leer, hablar y buscar alternativas. Llenar cada silencio con una pantalla reduce esa capacidad.

## Dormir peor, moverse menos

Uno de los efectos más claros del uso excesivo de pantallas está relacionado con el sueño. Ver vídeos, jugar o usar redes sociales antes de dormir dificulta la desconexión, retrasa la hora de acostarse y puede empeorar la calidad del descanso.

Durante el verano, cuando los horarios se relajan, este problema se acentúa. Muchos menores se acuestan más tarde, duermen con el móvil cerca o aprovechan la noche para seguir conectados. Al día siguiente se

levantan más cansados, con menos ganas de actividad física y más tendencia a volver a la pantalla.

También hay un impacto en el movimiento. Cuantas más horas de ocio digital, menos tiempo para caminar, nadar, montar en bicicleta, jugar con amigos o hacer deporte. En un verano marcado por el calor, el reto está en buscar horarios seguros: primera hora de la mañana, últimas horas de la tarde y actividades en espacios frescos.

## Normas claras desde el principio

Las recomendaciones de los expertos apuntan a normas sencillas y pactadas. No dormir con el móvil en la habitación. Evitar pantallas durante las comidas. Apagar dispositivos una o dos horas antes de acostarse. Establecer horarios. Diferenciar entre uso educativo y ocio digital. Y, sobre todo, acompañar.

Los límites funcionan mejor cuando se acuerdan antes de que aparezca el conflicto. Un calendario visible, tiempos pactados y alternativas reales ayudan más que una prohibición improvisada en mitad de una discusión.

También es importante que los adultos den ejemplo. No tiene sentido pedir a un adolescente que deje el móvil durante la comida si los padres responden mensajes en la mesa. La educación digital empieza por el comportamiento familiar.

## Redes sociales, autoestima y contenido

En adolescentes, el verano también aumenta el tiempo en redes sociales. Más fotos, más planes, más comparación y más presión por mostrar una vida perfecta. Para algunos jóvenes, esa exposición constante puede afectar a la autoestima, al descanso y al estado de ánimo.

El acompañamiento adulto no debe limitarse al control técnico. Hay que hablar de privacidad, imágenes, consentimiento, ciberacoso, apuestas, desinformación, retos peligrosos y contenidos que pueden generar ansiedad o malestar.

El primer móvil no debería llegar sin conversación previa. Tener dispositivo implica normas, responsabilidad y confianza progresiva. Igual que se enseña a cruzar una calle, también hay que enseñar a moverse por internet.

## Recuperar el equilibrio

El verano puede ser una oportunidad para resetear hábitos. Más calle cuando el calor lo permita, más piscina, más lectura, más juegos de mesa, más deporte, más conversación y menos desplazamiento infinito por la pantalla.

No se trata de demonizar la tecnología. Un videojuego compartido, una videollamada con familiares, una película en familia o una búsqueda creativa pueden formar parte de un verano equilibrado. La clave está en que la pantalla no sustituya todo lo demás.

La infancia necesita descanso, juego, movimiento, sueño, conversación y aburrimiento fértil. La adolescencia necesita autonomía, pero también límites y presencia adulta.

El objetivo no es que los menores vivan sin tecnología, sino que no vivan atrapados por ella. Y el verano, precisamente por su flexibilidad, puede ser el mejor momento para empezar a hacerlo mejor.