

El móvil en casa

Mirar qué hay debajo y pactar normas según la edad

La cena se enfría mientras cada uno mira su pantalla. Tu hija se encierra en la habitación con el móvil hasta tarde, las notas bajan y cada vez que le pides que lo deje empieza una discusión. Es fácil pensar que el problema es el aparato y que, quitándolo, todo se arregla. A veces ayuda, pero muchas veces el móvil es solo la parte visible de algo más: aburrimiento, soledad, ansiedad o miedo a quedarse fuera del grupo. Esta ficha propone dos pasos. Primero, mirar en familia qué función está cumpliendo el móvil. Después, pactar normas claras y adaptadas a la edad, que también incluyan a los adultos.

Para qué te sirve esta ficha

- Entender qué hay detrás del uso del móvil antes de poner límites.
- Pactar normas claras según la edad, por escrito.
- Reducir las discusiones diarias por las pantallas.

01 – Mirar debajo y pactar normas

Las dos primeras claves ayudan a entender qué función cumple el móvil; las seis siguientes son las áreas sobre las que conviene pactar, mejor con su participación.

Dibujad el iceberg en familia

Arriba, lo que se ve: horas de pantalla, encierro en la habitación, discusiones, notas que bajan. Debajo, lo que puede haber: aburrimiento, ansiedad, soledad, comparación o miedo a perderse algo.

Un folio con un iceberg dibujado en la mesa de la cocina y cada uno escribiendo lo que cree que hay debajo.

Preguntaos qué función cumple

¿Le ayuda a no pensar en lo que le preocupa? ¿Se irrita si no lo tiene cerca? ¿Se relaciona más por pantalla que en persona?

Si en el instituto lo está pasando mal, el móvil puede ser su refugio, y quitarlo sin más le deja sin él.

Propiedad

El móvil es de la familia y se presta según la edad y la madurez. Dejarlo claro desde el principio evita muchas discusiones.

«Este móvil es de casa y lo usas con estas condiciones.»

Tiempo

Pactad horarios y momentos sin pantallas, como las comidas o la noche en el dormitorio, hasta que pueda regularse solo. Ver juntos el tiempo de uso que marca el teléfono le ayuda a darse cuenta.

Todos los móviles se cargan en el salón a partir de las diez.

Contenido

Con los más pequeños, supervisad aplicaciones y redes. Con adolescentes, acordad qué revisaréis y por qué, sin espiar a escondidas.

«Las aplicaciones nuevas las instalamos juntos y las revisamos una vez al mes.»

Compañía

Usarlo a vuestro lado es mejor que a solas: ver un vídeo juntos, jugar a algo, comentar a quién sigue.

Que os enseñe su videojuego favorito y jugar una partida con ella.

Crítica

Hablad de lo que ve: quién lo publica, qué quiere vender, qué es real. Que aprenda a distinguir lo adecuado de lo que no.

«¿Crees que esa influencer cobra por enseñar esa crema?»

Poned el acuerdo por escrito

Qué se puede, qué no y qué pasa si no se cumple. Hacia los 10 o 12 años, más supervisión y menos tiempo; con 14 o 15, más margen a cambio de responsabilidad.

Revisadlo cada pocos meses y recordad que vuestro uso del móvil también educa.

Un contrato firmado por todos y pegado en la nevera, con fecha de revisión.

02 – Por qué cuesta tanto soltarlo

No es solo falta de voluntad. Las aplicaciones están diseñadas para que sigas un vídeo más, también si eres adulto; el autocontrol adolescente todavía está madurando; y la pantalla quita al instante el aburrimiento y la frustración, dos emociones incómodas pero necesarias para aprender a esperar y a crear. A veces funciona como una anestesia: calma algo que duele. Por eso conviene ir como con el coche: nadie da las llaves sin aprendizaje. Al principio controláis vosotros y, a medida que demuestra que se regula, vais soltando.

03 – Lo que suele salir mal

- Quitar el móvil de golpe como castigo, sin explicar ni ofrecer alternativas.
- Poner normas que los adultos no cumplen, como no usarlo en la mesa.
- Revisar el móvil a escondidas: si lo descubre, se rompe la confianza.
- Cambiar las reglas según el humor del día.

04 – Y los adultos, ¿qué?

Los hijos aprenden a usar el móvil mirando cómo lo usamos nosotros. Si contestamos mensajes del trabajo en la cena o miramos la pantalla mientras nos hablan, cualquier norma pierde fuerza. Incluir a los adultos en el acuerdo no es una concesión: es lo que lo hace creíble.

No hace falta ser perfectos. Basta con reconocerlo cuando nos pasamos y corregirlo delante de ellos: «tienes razón, lo dejo en el salón y seguimos hablando».

05 – Nuestro acuerdo del móvil

Rellenadlo juntos en una reunión familiar, con su propuesta incluida. Todos los miembros, adultos incluidos, firman al final.

Área	Lo que acordamos	Qué pasa si no se cumple	Fecha de revisión

¿Qué haremos en los ratos sin pantallas para que no sean solo un castigo?

Cuándo pedir ayuda

Si se quita el móvil sin entender qué estaba tapando, el malestar sigue ahí. Si notáis aislamiento, mucha ansiedad o tristeza, si el móvil le está quitando sueño, estudios o amistades de carne y hueso, si hay apuestas o acoso en redes de por medio, o si reacciona de forma muy intensa al ponerle límites, pedid ayuda profesional.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Adicción al móvil](#) · [Psicología de la adolescencia](#) · [Terapia familiar](#)