GUÍA GRATUITA · CENTRO EINES

Adolescentes y pantallas

Guía para familias que no saben si preocuparse

einesadicciones.com · 653 88 46 30

Centro de tratamiento de adicciones · Sant Cugat del Vallès

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Casi todas las familias con hijos adolescentes han tenido la misma discusión: el móvil, las horas, el "cinco minutos más". Lo difícil no es que usen pantallas, es saber cuándo deja de ser algo normal de su edad y empieza a ser un problema. Esta guía está escrita para ayudarte a mirar la situación con criterio, sin dramatizar ni restar importancia, y para darte herramientas concretas que no se basen en quitar el móvil y cruzar los dedos.

- La diferencia entre uso intenso, abuso y adicción
- Las señales de alarma que de verdad importan
- Por qué quitar el móvil de golpe suele empeorarlo
- Cómo abrir una conversación sin que se cierre en banda

1 Uso, abuso y adicción no son lo mismo

Que tu hijo pase muchas horas con el móvil no significa, por sí solo, que tenga una adicción. La adolescencia es la etapa en la que la vida social se construye, y hoy buena parte de esa vida pasa por las pantallas. Un uso intenso puede ser perfectamente normal.

La diferencia está en las consecuencias y en el control. Hablamos de un problema cuando la pantalla empieza a desplazar todo lo demás (sueño, estudios, amigos presenciales, comidas), cuando la persona no puede reducir aunque quiera, y cuando quitarla provoca una reacción desmedida de ansiedad o irritabilidad. No es cuestión de contar horas, sino de ver qué se está quedando fuera por culpa de esas horas.

> CONSEJO
>
> *Antes de etiquetar, observa una semana sin intervenir. ¿Qué actividades han desaparecido de su vida? Esa lista dice más que cualquier cifra de tiempo de pantalla.*

2 Señales de alarma que de verdad importan

Algunas conductas son esperables en la adolescencia y otras son banderas rojas. Presta atención si aparecen varias de estas, de forma sostenida:

- Duerme mal o duerme poco por quedarse con la pantalla de noche
- Ha abandonado aficiones, deporte o amigos que antes le importaban
- Reacciona con rabia o angustia desproporcionada cuando no puede conectarse
- Miente u oculta cuánto tiempo pasa conectado
- Baja el rendimiento escolar de forma clara y sin otra explicación
- Está más aislado, irritable o apagado desde hace semanas

Una señal aislada no es un diagnóstico. Pero varias a la vez, mantenidas en el tiempo, merecen una conversación y, si hace falta, una valoración profesional.

3 Por qué el móvil engancha tanto a esta edad

No es que tu hijo tenga poca voluntad. Las aplicaciones están diseñadas por equipos enteros para captar y retener la atención, y el cerebro adolescente es especialmente sensible a esos mecanismos. La parte del cerebro que busca recompensa y novedad madura antes que la parte que frena y planifica a largo plazo.

A eso se suma la recompensa variable: no sabes si el próximo mensaje, like o vídeo va a ser interesante, y esa incertidumbre es justo lo que más engancha, el mismo principio que hace adictivas las máquinas tragaperras. Y por debajo está el miedo a quedarse fuera, a perderse lo que pasa en el grupo. Entender esto cambia la conversación: no es un vicio, es un diseño que aprovecha una vulnerabilidad de la edad.

> CONSEJO
>
> *Explícale a tu hijo cómo funcionan estos mecanismos. Saber que una app está hecha para engancharle le da herramientas para defenderse, y le hace sentir aliado, no vigilado.*

4 Lo que no funciona (y suele empeorarlo)

Con la mejor intención, muchas familias reaccionan de formas que agravan el conflicto y rompen la confianza. Si puedes, evita:

- Quitar el móvil de golpe y sin acuerdo: genera una guerra y no enseña a autorregularse
- Convertirlo en el único castigo para todo: la pantalla pasa a ser aún más valiosa
- Espiar sus mensajes a escondidas: cuando se descubre, se pierde lo más difícil de recuperar, la confianza
- Los sermones largos: a partir del segundo minuto ya no te escucha
- Predicar con un móvil en la mano: si tú tampoco levantas la vista, el mensaje no llega

El objetivo no es ganar la batalla de hoy, sino que tu hijo aprenda a gestionar algo que va a tener en la mano el resto de su vida. Eso no se consigue a la fuerza.

5 Cómo hablar con tu hijo sin que se cierre

La mayoría de conversaciones sobre pantallas fracasan porque empiezan como un reproche. El adolescente se pone a la defensiva y deja de escuchar en los primeros segundos. Prueba a cambiar el tono: pregunta antes de juzgar, interésate de verdad por lo que hace, a qué juega, a quién sigue, qué le gusta de ello.

Desde la curiosidad se abre una puerta que desde el interrogatorio se cierra. No se trata de aprobar todo, sino de entender su mundo antes de poner límites, para que esos límites tengan sentido para él y no sean solo una imposición.

> CONSEJO
>
> *Elige un momento tranquilo, no en pleno conflicto ni justo cuando le quitas el móvil. Una conversación en el coche o dando un paseo, sin mirarse a la cara, suele funcionar mucho mejor que una charla formal.*

6 Acuerdos que sí funcionan en casa

Los límites funcionan mejor cuando se pactan, se explican y se aplican a toda la familia, no solo al adolescente. Algunos que suelen dar resultado:

- Las pantallas duermen fuera de la habitación: el móvil se carga de noche en una zona común
- Momentos y zonas sin pantalla para todos, como las comidas
- Un horario razonable, pactado con él, mejor que un número impuesto desde arriba
- Los padres también cumplen las normas: el ejemplo pesa más que el discurso

No hace falta aplicarlo todo de un día para otro. Un solo acuerdo cumplido vale más que diez normas que nadie respeta.

7 Cuándo pedir ayuda profesional

Si pese a hablarlo y poner acuerdos la situación no mejora, si el uso de pantallas está claramente desplazando la vida de tu hijo, o si detrás aparece ansiedad, aislamiento o un bajón de ánimo, pedir ayuda no es exagerar: es llegar a tiempo.

En una valoración profesional no se trata de culpar a nadie ni de quitar el móvil por decreto. Se trata de entender qué función está cumpliendo esa conducta, qué puede haber debajo y cómo acompañar al adolescente, y a la familia, a recuperar el equilibrio. Se trabaja de forma ambulatoria y, con los menores, siempre contando con la familia.

Primeros pasos esta semana en casa

- [ ] Observa una semana qué actividades ha dejado de hacer, sin intervenir todavía
- [ ] Elige un solo acuerdo para empezar, por ejemplo cargar el móvil fuera de la habitación de noche
- [ ] Busca un momento tranquilo para hablar desde la curiosidad, no desde el reproche
- [ ] Revisa tu propio uso del móvil delante de él
- [ ] Define una zona o un momento sin pantallas para toda la familia
- [ ] Si ves varias señales de alarma mantenidas, pide una valoración

¿Damos el primer paso juntos?

En Centro Eines te ofrecemos una primera valoración gratuita y confidencial, sin compromiso. Estamos en Sant Cugat del Vallès y atendemos de forma ambulatoria.

LLÁMANOS	**653 88 46 30**
ESCRÍBENOS	**info@einesadicciones.com**
DÓNDE ESTAMOS	**C. Vallès, 58 · 08172 Sant Cugat del Vallès**
EN LA WEB	**einesadicciones.com**