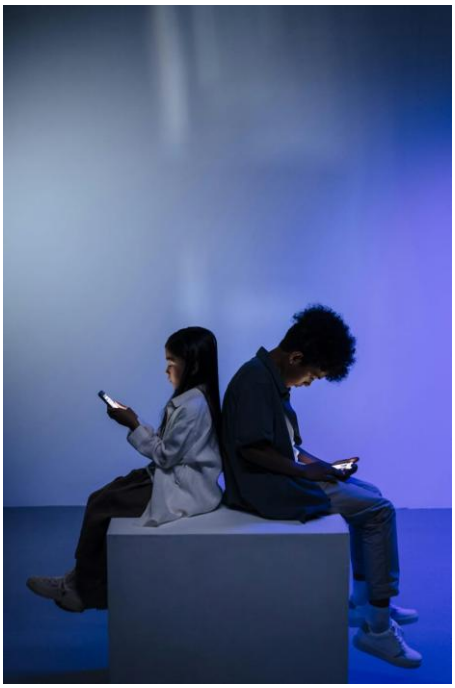


Colección Destacada: Pantallas y Vínculo

Acompañar el uso saludable de dispositivos desde el respeto, el vínculo y el equilibrio.

Cuentos terapéuticos para niños/as:

Tema: Exceso de pantallas y desconexión de lo real

El niño que olvidó parpadear

Max adoraba su tablet. Desde que abría los ojos por la mañana hasta que se acostaba por la noche, sus dedos no dejaban de deslizar la pantalla. Los colores brillantes, los sonidos y los juegos lo mantenían quieto, con la mirada fija.

Cada día, sus ojos estaban más abiertos, pero curiosamente... **veían menos**. Ya no notaba cómo el sol entraba por la ventana, ni escuchaba a los pájaros que cantaban cerca. Olvidó cómo olía la lluvia recién caída, cómo se reía su perro cuando movía la cola, o cómo crujían las hojas secas en otoño.

Estaba tan pendiente de lo que pasaba dentro de la pantalla, que poco a poco se fue desconectando de lo que ocurría fuera de ella.

Un día, su abuela, que siempre lo observaba con cariño, le acarició la frente y le dijo con ternura:
—Max, tus ojos están cansados... ¿sabes por qué? Porque has olvidado **parpadear**. Cuando parpadeas, el mundo cambia un poquito y puedes **ver de verdad**.

Max la miró confundido.
—¿Parpadear? —preguntó—. Pero si yo sí parpadeo...
La abuela sonrió:

—No solo con los ojos, mi niño. También con el corazón. Significa descansar de las pantallas y mirar a tu alrededor, para que nada importante te pase de largo.

Entonces lo tomó de la mano y juntos salieron al parque. Al principio, Max no sabía qué hacer sin su tablet. Pero poco a poco fue escuchando el murmullo de los árboles, el ladrido alegre de su perro, las voces de otros niños jugando. Sintió el viento en la cara y rió al atrapar su primera mariposa.

Ese día, sin darse cuenta, **parpadeó de verdad**. Y al abrir los ojos, el mundo le pareció más grande, más real y más hermoso de lo que recordaba.

Desde entonces, Max aún usaba su tablet, pero también aprendió a guardarla para poder parpadear y mirar la vida que lo rodeaba. Porque entendió que **las pantallas muestran cosas bonitas… pero los ojos y el corazón muestran lo que es de verdad**.

Preguntas para niños/as:

- ¿Te ha pasado que juegas tanto con la tablet que te olvidas de lo demás?
- ¿Qué cosas bonitas te gusta hacer sin pantallas?
- ¿Qué podrías hacer para recordar "parpadear"?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Cuándo notas que tu hijo/a se desconecta del entorno por el uso de pantallas?
- ¿Puedes proponer momentos sin pantallas para reconectar en familia?
- ¿Qué cosas se han dejado de hacer en casa desde que aumentó el uso de dispositivos?

Cuento

Tema: Dificultad para dejar las pantallas y frustración

El botón mágico que no se apagaba

Nico tenía un **mando imaginario**. Con solo apretar su botón, podía encender sus juegos favoritos: coches que corrían a toda velocidad, mundos llenos de aventuras y colores que lo atrapaban.

El problema era que ese mando **no tenía botón de apagado**. Cuando mamá le decía:
—Nico, ya es hora de terminar —algo en él se encendía todavía más. Su cuerpo se ponía rígido, su voz se elevaba, y a veces caían lágrimas o gritos.

Él no lo hacía por capricho. En realidad, Nico sentía que al apagar el juego, también apagaban su alegría. Y eso lo llenaba de frustración.

Una tarde, al ver su tristeza, mamá se sentó junto a él y le dijo con calma:
—Entiendo que parar no es fácil, pero ¿qué pasaría si inventamos un **botón de pausa** en lugar de uno de apagado? Porque pausar no significa perder, significa descansar para seguir mejor.

Nico dudó al principio.
—¿Un botón de pausa? ¿Cómo es eso?
Mamá sonrió:
—Podría tener la forma de un abrazo, porque un abrazo siempre calma.

Y así lo intentaron. Cada vez que llegaba la hora de parar, Nico y mamá se daban un fuerte abrazo. Al principio, todavía le costaba soltar la tableta, pero poco a poco se dio cuenta de que ese botón de pausa lo hacía sentir acompañado y no castigado.

Con el tiempo, Nico comenzó a inventar otros botones de pausa: saltar diez veces en el patio, beber un vaso de agua fresca o contar chistes para cambiar el humor. Descubrió que pausar no lo hacía débil, sino **más fuerte**, porque aprendía a dominar su propio control.

Ahora, cuando juega y llega la hora de parar, Nico sonríe y dice orgulloso:
—¡Aprendí a usar mi botón de pausa!

Preguntas para niños/as:

- ¿Te cuesta parar cuando estás con la tablet o el móvil?
- ¿Qué sientes cuando alguien te pide que pares?
- ¿Qué tipo de “botón de pausa” podrías inventar tú?

Preguntas para madres/padres:

- ¿Qué emociones surgen cuando le retiras un dispositivo?
- ¿Qué rutinas puedes establecer para que no sea una lucha diaria?
- ¿Cómo puedes enseñar que “pausar” también es autocuidado?

Guía para madres y padres

Acompañar el uso saludable de pantallas en la infancia

1. Entiende antes de prohibir:
El uso excesivo de pantallas suele esconder **aburrimiento emocional, necesidad de conexión o escape del malestar**. No es solo una adicción: es una señal.

2. Qué puedes hacer en casa:

- Establece horarios claros y anticipados (ej: “Después de merendar 30 minutos, no más”)

- Usa **lenguaje que no confronte**, sino que conecte: “¿Quieres que te avise 5 minutos antes de apagar?”
- Crea **espacios sin pantallas** (comidas, coche, antes de dormir)
- Modela con tu propio uso: el ejemplo tiene más fuerza que mil normas

3. Frases útiles:

- “Las pantallas se apagan, pero tú sigues siendo divertido/a”
- “Vamos a buscar una actividad que también te guste fuera de la tablet”
- “No te estoy quitando algo… te estoy ayudando a cuidar tus ojos, tu cuerpo y tu calma”
- “Apagar puede ser difícil. Estoy aquí contigo mientras lo haces”

Ejercicios para niños/as

1. El calendario del equilibrio

Materiales: Hoja con dibujo de una semana
Cada día, el niño/a colorea:
🟢 Si tuvo tiempo de juego sin pantallas
🟡 Si le costó parar pero lo logró
🔴 Si usó la pantalla más de lo acordado
Reflexión: ¿Qué días te sentiste mejor contigo mismo/a?

2. Mi “botón de pausa” personal

Cómo se hace:
Dibujan un botón y lo decoran. Es un símbolo personal para recordarse que **pueden parar sin enfadarse**. Se puede pegar en la tablet o en un rincón de calma.

3. El juego de ver sin pantallas

Pedir al niño/a que nombre 5 cosas que ve, 4 que escucha, 3 que puede tocar, 2 que huele, 1 que saborea.
Ideal como transición tras apagar una pantalla o para reconectar con el presente.