

Las 10 reglas

Jesús Amaya

El Norte

(15 junio 2025)

Jean Twenge, psicóloga experta en el desarrollo de las nuevas generaciones en la Universidad Estatal de San Diego, anunció la publicación de su nuevo libro *10 Rules for Raising Kids in a High-Tech World* (10 reglas para criar niños en un mundo con alta tecnología), que saldrá a la venta el próximo 2 de septiembre.

Los padres nos enfrentamos a un gran desafío: formar hijos emocionalmente resilientes y capaces de tomar buenas decisiones en un entorno saturado de pantallas, redes sociales y videojuegos.

Twenge ofrece una guía clara con 10 reglas concretas, respaldadas por estudios científicos, para ayudar a las familias a promover una vida más equilibrada y

saludable:

1. Límites firmes desde el inicio. Los padres deben ejercer un liderazgo claro sobre el uso de la tecnología. No se trata de negociar con los hijos, sino de guiarlos con madurez y decisión. Tú eres la autoridad.
2. Sin dispositivos en la recámara. Mantener los electrónicos fuera del cuarto y evitar su uso durante la noche mejora la calidad del sueño y reduce la ansiedad.
3. Redes sociales a partir de los 16 años. Estudios muestran un aumento en tristeza, ansiedad y depresión tras la llegada del celular. Retrasar el acceso protege la salud mental en una etapa vulnerable del desarrollo.
4. Teléfonos básicos antes que smartphones. Un dispositivo sencillo fomenta la comunicación directa por llamada o mensaje, sin la distracción constante de redes y videojuegos.

5. Primero licencia para manejar, luego el smartphone. Relacionar el uso del celular inteligente con la obtención de la licencia de conducir refuerza la idea de que la tecnología se entrega con responsabilidad.

6. Controles parentales efectivos. Una vez que los niños acceden a dispositivos inteligentes, es clave implementar filtros, límites de tiempo y supervisión continua.

7. Zonas libres de teléfono. Establecer espacios sin tecnología -como la mesa, el auto o las reuniones familiares- fortalece el vínculo emocional y mejora la comunicación.

8. Priorizar el mundo real. Twenge subraya la importancia de que los niños jueguen al aire libre, asuman responsabilidades y se relacionen cara a cara.

9. Vigilar todos los dispositivos. No sólo el celular: también los videojuegos, tabletas y

computadoras pueden afectar la salud física y emocional.

10. Apoyar escuelas sin tecnología. Una propuesta ambiciosa, pero valiosa: promover políticas escolares que restrinjan los celulares durante las clases reduce el estrés social y favorece un aprendizaje más profundo.

familia21@elnorte.com

