PATRICIA GAMARRA

RECONECTADOS EN 21 DÍAS

Guía práctica para criar con menos pantallas.



CONTENIDO

LO QUE VAS A ENCONTRAR

Antes de empezar 3

Semana 1 · Observar y preparar 5

Semana 2 · Reemplazar 9

Semana 3 · Sostener 13

Guiones para momentos difíciles 17

Alternativas por edad 24

Imprimibles 25



ANTES DE EMPEZAR

UN PASO PEQUEÑO CADA DÍA

En 21 días vas a cambiar el lugar que ocupan las pantallas en tu casa, un paso pequeño cada día. No hace falta ser una familia perfecta ni tener tiempo de sobra. Hace falta un plan y alguien que te recuerde por qué lo haces.

Por qué vale la pena

En los primeros años tu hijo no solo aprende a hablar, a moverse, a prestar atención y a esperar. También se forma su manera de mirar el mundo y de relacionarse con las personas: si confía, si se acerca, si conversa. Todo eso lo aprende jugando, tocándolo todo y mirándote a ti. Cada rato frente a una pantalla es un rato que no está haciendo nada de eso.

Piensa en las pantallas como en las golosinas: no son comida y, si se vuelven rutina, desplazan lo que sí alimenta. Ninguna recomendación pediátrica dice que una pantalla temprana aporte algo. Las que fijan un máximo diario te dicen cuándo empieza a hacer daño, no cuánto conviene.

Sin culpa

Si tu hijo ya usa pantallas, no hiciste nada malo: hiciste lo que pudiste con lo que sabías y con la energía que tenías. Esta guía no busca juzgarte. Busca que, a partir de hoy, decidas con información.

Y si sientes que llegaste tarde, no es así: con púberes y adolescentes, los especialistas recomiendan retirar las pantallas con el acompañamiento de un psiquiatra, porque el proceso puede ser delicado. En los primeros años todavía estamos a tiempo, y está en nuestras manos.

¿Cómo usar esta guía?

1. Lee cada día la tarjeta del día: son 5 minutos de lectura y una acción concreta.
2. Marca la acción en el checklist semanal (al final de la guía).
3. Si un día no sale, no reinicies el plan: sigue con el día siguiente.
4. Ten a mano la sección de guiones para los momentos difíciles.

¿Qué esperar?

- **Días 1 a 5:** más pedidos, más irritabilidad y alguna rabieta. Es normal: está extrañando un estímulo muy intenso. Suele ser la señal de que el cambio era necesario.
- **Semana 2:** empieza a jugar solo más rato y a entretenerse con menos.
- **Semana 3 en adelante:** muchas familias notan niños más tranquilos, que hablan más y que se conectan mejor con los demás.

Elige tu difícil

Quitar la pantalla mientras desayunas tranquila es difícil. También lo es, dentro de unos años, un niño que no sabe esperar, que no puede comer sin una pantalla delante y que se aburre con todo lo que no brilla. Los dos caminos cuestan. Esta guía te ayuda a elegir el que te ayuda en el largo plazo.



SEMANA 1 · DÍAS 1 A 7

01

OBSERVAR Y PREPARAR

Esta semana todavía no quitas nada. Miras, preparas la casa y pones de acuerdo a todos, para que el cambio de la semana 2 no dependa solo de tu fuerza de voluntad.



1

DÍA 1

La foto real

No se puede cambiar lo que no se ve. Hoy y mañana anota cada vez que tu hijo usa una pantalla: a qué hora, cuánto rato, cuál y para qué (comer, esperar, calmarse, que tú puedas hacer algo).

ACCIÓN

Completa el registro de pantallas (imprimible 3). Cuenta también la televisión encendida de fondo, aunque nadie la esté mirando.

2

DÍA 2

Tu propia pantalla

Los niños aprenden mucho más de lo que hacemos que de lo que decimos. Revisa el tiempo de uso de tu móvil y piensa cuántas veces al día te ve tu hijo mirando una pantalla.

ACCIÓN

Elige un momento del día sin móvil para ti también (la comida o la primera hora después de llegar a casa). Dos trucos que ayudan: cargar el móvil lejos de donde estás con tu hijo y ponerlo en blanco y negro por la tarde.

3

DÍA 3

Los momentos gatillo

Con el registro de los días 1 y 2, marca los tres momentos en los que más aparece la pantalla. Suelen ser la comida, el coche, temprano en la mañana o mientras cocinas.

ACCIÓN

Elige uno para empezar en la semana 2. Conviene el que más se repite, no el más difícil.

4

DÍA 4

Todos en el mismo equipo

El cambio funciona cuando la familia está alineada. Si una persona quita la pantalla y otra la devuelve, el niño aprende a insistir con quien cede.

ACCIÓN

Conversa con tu pareja y con quien cuide a tu hijo, y completen juntos el acuerdo familiar (imprimible 1). Si hay hermanos mayores, pídeles algo concreto, como no ver la televisión cuando el pequeño está en la misma habitación.

5

DÍA 5

Explicarle a tu hijo

Por pequeño que sea, cuéntale lo que va a cambiar y por qué. No necesita entender cada palabra: necesita sentir que no es un castigo.

ACCIÓN

Usa el guion "Contarle el cambio" (sección de guiones) y termina con algo que van a hacer juntos en lugar de la pantalla.

6

DÍA 6

Preparar la casa

Lo que no está a la vista se pide menos. Ordena la casa para que la pantalla no sea la opción más fácil.

ACCIÓN

- Apaga la televisión como ruido de fondo.
- Saca las pantallas del dormitorio del niño, incluida la televisión.
- Guarda la tablet en un cajón y deja los cargadores fuera de su alcance.
- Quita las apps infantiles de la pantalla de inicio de tu móvil.

7

DÍA 7

Menos juguetes y tus kits de rescate

Un cuarto lleno de juguetes con luces y sonidos se parece demasiado a una pantalla. Pocos juguetes sencillos invitan a inventar.

ACCIÓN

- Guarda la mitad de los juguetes en una caja. Cada semana rota algunos.
- Arma una **caja de espera** para la cocina: cucharas de madera, una tapa de olla, un colador, una tabla de picar.
- Arma una **bolsa de salida** para restaurantes y viajes: lápices de colores, hojas, un cuento y un juguete pequeño.

SEMANA 2 · DÍAS 8 A 14

02

REEMPLAZAR

Esta semana cambias la pantalla por otra cosa, un momento a la vez.
La regla es simple: no se quita nada sin poner algo en su lugar.



8

DÍA 8

El primer momento sin pantalla

Empieza por el momento gatillo que elegiste el día 3. Solo ese: el resto del día sigue igual por ahora.

ACCIÓN

Antes de que llegue ese momento, avisa a tu hijo de lo que van a hacer en lugar de la pantalla. Si protesta, usa el guion "Cuando pide la pantalla".

9

DÍA 9

La mesa sin pantallas

Comer frente a una pantalla hace que el niño coma sin darse cuenta de lo que come. En la mesa aprende a probar sabores, a usar las manos y los cubiertos, y a conversar.

ACCIÓN

Ninguna pantalla en la mesa, tampoco la tuya. Deja que coma solo, aunque se ensucie, y que decida cuánto come, sin obligarlo ni negociar con el postre. Conéctate con él: qué color tiene la comida, qué hizo hoy. Es normal que los primeros días coma menos. Si te preocupa, consulta con tu pediatra.

10

DÍA 10

Esperar también se aprende

Cuando un niño espera, entrena el control de sus impulsos, una de las habilidades que más le servirán en la vida. Si la pantalla aparece en cada espera, no tiene cómo practicarlo.

ACCIÓN

Mientras cocinas, saca la caja de espera o dale una tarea: lavar verduras, revolver, poner servilletas. Cuéntale lo que haces y cuánto falta.

11

DÍA 11

El coche y las salidas

Mirar por la ventana es aprender: el tiempo, la calle, la gente, los perros. Los trayectos son de los mejores momentos para hablar.

ACCIÓN

En el próximo trayecto, sin pantalla. Prueba "veo, veo", canciones o contarle qué hay en el camino. En el restaurante, abre la bolsa de salida.

12

DÍA 12

Déjalo aburrirse

No tienes que entretenerlo todo el día. Del aburrimiento salen los juegos inventados, el fuerte con los cojines del sofá y las mejores ideas.

ACCIÓN

Cuando diga "me aburro", no le resuelvas el problema. Respóndele con el guion "Me aburro" y espera unos minutos antes de proponer algo.

13

DÍA 13

Afuera, todos los días

El movimiento y la naturaleza calman y enseñan a la vez: trepar, correr, tocar tierra y agua.

ACCIÓN

Sal al aire libre al menos una vez hoy, aunque sean 20 minutos al parque. A partir de hoy, que sea parte de la rutina diaria.

14

DÍA 14

Las mañanas y las noches

La pantalla al despertar marca el tono del día, y antes de dormir le cuesta conciliar el sueño.

ACCIÓN

- Por la mañana, deja preparado un rincón con cuentos y juguetes tranquilos para cuando despierte antes que tú.
- Por la noche, ninguna pantalla en la hora antes de dormir. Cámbiala por baño, cuento y canción.
- Repasa el checklist de la semana: ¿qué funcionó y qué cuesta más?

SEMANA 3 · DÍAS 15 A 21

03

SOSTENER

Esta semana conviertes los cambios en rutina y te preparas para lo que suele hacer que todo vuelva atrás: las rabietas, los abuelos y las excepciones.



15

DÍA 15

El segundo momento

Si el primer momento sin pantalla ya funciona, suma el segundo de tu lista del día 3.

ACCIÓN

Aplícale lo mismo que en la semana 2. Avisa antes, ofrece algo a cambio y aguanta los primeros días de protesta.

16

DÍA 16

Ni premio ni castigo

Cuando la pantalla es un premio, se vuelve todavía más deseable. Y cuando quitarla es un castigo, el niño no entiende el porqué del límite.

ACCIÓN

Deja de usar la pantalla para premiar o castigar. Si hace falta un límite, explícale la razón con palabras sencillas.

17

DÍA 17

Las rabietas

Al principio, quitar la pantalla trae rabietas más fuertes de lo normal. No es que tu hijo sea difícil: está extrañando un estímulo que lo calmaba al instante, sin ningún esfuerzo.

ACCIÓN

- En un momento de calma, enséñale la técnica del globo: inflarse con los brazos arriba y desinflarse despacio.
- Durante la rabieta, ponle palabras a lo que siente y quédate cerca, sin devolver la pantalla.
- Usa el guion "Durante la rabieta".

18

DÍA 18

Los abuelos y quien cuida

La abuela que pone la tele no lo hace para hacer daño: quiere mimarlo o está cansada. Los límites se respetan más cuando son pocos y claros.

ACCIÓN

Elige una o dos reglas no negociables (por ejemplo, nada de pantallas ni azúcar hasta cierta edad) y sé flexible en el resto. Usa el guion "Con los abuelos" y pregúntales qué recuerdos quieren que su nieto tenga de ellos.

19

DÍA 19

Un cuento cada día

Leer un cuento le da muchas más palabras que cualquier programa, y además se las da contigo.

ACCIÓN

Crea un ritual de lectura diaria con libros de lo que le interesa. Un truco: guarda un libro que le guste mucho durante una semana y sácalo como novedad en una espera difícil.

20

DÍA 20

Las excepciones con reglas

Habrá un viaje en avión, una videollamada con los abuelos o una noche de película en familia. Una excepción consciente no deshace el trabajo. Lo que hace daño es la rutina.

ACCIÓN

Acuerden en familia sus reglas para las excepciones:

- Tú eliges el contenido, con inicio y final claros (un capítulo, una película).
- Nada de vídeos infinitos ni de reels, tampoco en apps "para niños".
- Mejor acompañado, comentando lo que ven.
- Nunca en la hora antes de dormir ni en la mesa.

21

DÍA 21

Mirar atrás

Hoy comparas dónde estaban hace tres semanas y dónde están ahora.

ACCIÓN

- Repite el registro del día 1 y compáralo.
- Celebra en familia con algo que hagan juntos.
- Revisa el acuerdo familiar y decidan las reglas que se quedan.
- Si tu hijo no responde a su nombre, no te devuelve la sonrisa o casi no habla para su edad, compártelo con tu pediatra. Cuéntale también cuánta pantalla usaba.

PARA TENER A MANO

GUIONES PARA MOMENTOS DIFÍCILES

Frases listas para usar cuando no sabes qué decir. Adáptalas a tus palabras y a la edad de tu hijo: lo importante es el tono tranquilo y firme.



Contarle el cambio

> *"Las pantallas no le hacen bien a tu cabeza mientras está creciendo. Por eso, desde ahora, en vez de la tablet vamos a jugar, a cantar y a salir al parque. Yo también voy a usar menos el móvil. ¿Qué te gustaría que hagamos mañana después de comer?"*

Adáptalo a su edad:

MENOS DE 2 AÑOS

No hace falta explicar mucho. Lo que entiende es lo que haces: guarda la tablet sin dramatismo y ofrécele enseguida otra cosa.

DE 2 A 4 AÑOS

Una frase corta y una promesa concreta. "La tablet se va a dormir. Ahora vamos al parque."

DE 4 A 6 AÑOS

Explícale el porqué con un ejemplo que entienda ("igual que los dulces, si comemos muchos nos duele la barriga") y déjalo elegir qué actividades van a reemplazar la pantalla.

Evita contarlo como castigo ("como te portas mal, se acabó la tablet"). Lo que cambia es una decisión de la familia, no una consecuencia de algo que hizo.

Cuando pide la pantalla

> *"Ya sé que te gustaría verla. Ahora no toca pantalla. ¿Quieres ayudarme a cocinar o prefieres jugar con los bloques?"*

Ofrece dos opciones concretas, no una pregunta abierta. Si insiste, repite la misma frase con calma. No hace falta convencerlo.

Si te lo pide diez veces seguidas

> *"Ya me lo preguntaste y la respuesta sigue siendo no. ¿Me ayudas a buscar la pelota?"*

Lo que conviene evitar

- "Luego" o "mañana", si no lo vas a cumplir. Aprende a insistir hasta que llegue ese "luego".
- Explicaciones largas cada vez. Una frase, siempre la misma, funciona mejor.
- Ceder al quinto pedido. Le enseña que insistir cinco veces da resultado.

Anticipar ayuda: si sabes que siempre la pide al volver del colegio, ten preparada la actividad antes de entrar a casa.

Durante la rabieta

> *"Estás muy enfadado porque querías ver la tablet. Lo entiendo. Estoy aquí contigo. Cuando estés listo, hacemos el globo juntos."*

No expliques ni negocies en plena rabieta. Quédate cerca, baja la voz y espera.

Las primeras rabietas sin pantalla suelen ser más largas y más intensas que las de siempre. Es el pico de la abstinencia, y si no cedes, suele bajar en unos días. Si devuelves la pantalla en medio de la rabieta, aprende que gritar más fuerte funciona y la siguiente será peor.

DE 0 A 2 AÑOS

Todavía no puede calmarse solo: necesita que tú lo calmes.

- Tómalo en brazos o quédate muy cerca, con voz baja y lenta.
- Cambia de ambiente: otra habitación, la ventana, salir al balcón.
- Usa pocas palabras: "Ya, ya. Estoy aquí."

> *"Querías la tablet. Estás triste. Ven, mira lo que hay por la ventana."*

DE 2 A 4 AÑOS

Es la edad de las rabietas más fuertes: siente mucho y todavía no sabe ponerle nombre.

- Nombra la emoción y el deseo, sin juzgar.
- Si pega o tira cosas, protégelo a él y a los demás con calma: "No te dejo pegar".
- No le pidas que se calme ni le expliques nada hasta que haya pasado.
- Después, abrázalo y pasen a otra cosa, sin sermones.

> *"Estás muy enfadado. Querías seguir viendo dibujos y se acabó. Puedes estar enfadado. No te dejo pegar. Aquí estoy."*

DE 4 AÑOS EN ADELANTE

Ya puede entender razones, pero no en plena rabieta. También puede negociar, discutir o decir que es injusto.

- Mantén el límite sin entrar en la discusión: repite la misma frase.
- Ofrécele una forma de descargar: el globo, apretar un cojín, correr afuera.
- Cuando esté tranquilo, conversen sobre lo que pasó y busquen juntos qué hacer la próxima vez.

> *"Entiendo que te parezca injusto. La regla sigue igual. Cuando estés más tranquilo, hablamos y buscamos algo que hacer juntos."*

Cuándo pedir ayuda. Consulta con tu pediatra si las rabietas no bajan después de dos o tres semanas, si se lastima o lastima a otros con frecuencia, o si se despierta de noche buscando el móvil.

Me aburro

> *"Qué bien, aburrirse es el primer paso para inventar algo. Te espero para ver qué se te ocurre."*

Si a los pocos minutos sigue sin idea, deja a su alcance algo abierto: cajas, cojines, papel y lápices.

Para mayores de 4 años: un frasco de ideas

Escriban o dibujen juntos actividades en papelitos y guárdenlos en un frasco. Cuando diga "me aburro", saca uno al azar:

- Construir una casa para sus peluches con cajas.
- Hacer una carrera de obstáculos con cojines.
- Dibujar a toda la familia como animales.
- Buscar cinco cosas rojas en la casa.
- Preparar un "restaurante" y tomar pedidos.
- Inventar una canción sobre el perro del vecino.

La idea no es mantenerlo ocupado todo el tiempo, sino darle un empujón cuando lo necesite.

En el restaurante

> *"Mientras llega la comida, ¿jugamos a encontrar algo rojo? Después sacamos la bolsa de dibujar."*

Ajusta lo que esperas a su edad: con dos años, veinte minutos tranquilo en la mesa ya es un logro.

Antes de salir: elige horarios en los que no tenga mucha hambre ni sueño, y lleva algo para picar mientras esperan la comida.

Durante la comida: enséñale a mirar el lugar y a la gente, dedícale tu atención y déjalo participar de la conversación.

Si se desborda: sal un momento con él a caminar afuera y vuelvan cuando esté más tranquilo. Es una salida mejor que la pantalla, porque le enseña a calmarse.

Cuando otros sí le dan el móvil

A tu hijo:

> *"En cada casa hay reglas distintas. En nuestra familia, la pantalla no es para comer ni para esperar."*

Al otro adulto:

> *"Gracias por querer ayudar. Estamos intentando que no use pantallas y nos cuesta mucho. ¿Me ayudas con esto?"*

En casa de amigos o en un cumpleaños, donde todos los niños ven la tele:

> *"Hoy es un día especial y en esta casa hay otras reglas. Cuando volvamos a casa, seguimos con las nuestras."*

Una excepción en un día especial no deshace el trabajo. Lo importante es que la rutina de casa no cambie.

Cuando pregunta por qué sus amigos sí pueden (desde los 4 años):

> *"Cada familia decide distinto. Nosotros decidimos esto porque queremos que tu cabeza crezca fuerte. ¿Sabes qué sí podemos hacer tú y yo que ellos no hacen?"*

Con los abuelos

> *"Sé que lo haces porque lo quieres y para que esté contento. A nosotros también nos tienta. Lo que leímos nos convenció de esperar, y los pediatras lo recomiendan. Cuando juega contigo vuelve a casa mucho más feliz. ¿Qué te gustaría que recuerde de las tardes contigo?"*

Facilítales el cambio: prepara una bolsa de actividades para la casa de los abuelos (cuentos, plastilina, cartas, un juego de mesa) y cuéntales qué es lo que más le gusta hacer últimamente.

Si aun así no lo respetan: vuelve a hablar con calma, recuerda que es una regla de las pocas que pides y, si hace falta, propón que el tiempo con ellos sea fuera de casa: el parque, la cocina, un paseo.

Con tu pareja

> *"No quiero que esto lo lleve uno solo. ¿Elegimos juntos un momento del día para empezar y nos apoyamos cuando el otro esté a punto de ceder?"*

Si tu pareja no está convencida: no hace falta ganar la discusión hoy. Propón probar los 21 días y evaluar juntos al final, con el registro del día 1 y el del día 21 sobre la mesa.

> *"No te pido que estés de acuerdo con todo. ¿Probamos tres semanas y vemos qué cambia?"*

Cuando tú necesitas un respiro

Habrá días en que no puedas más. Antes de encender la pantalla, prueba esto:

- Dile en voz alta lo que te pasa: "Mamá está muy cansada. Voy a sentarme cinco minutos aquí contigo."
- Ponle música y tírate en el suelo a su lado, sin jugar.
- Llévalo a la bañera o al balcón: un cambio de ambiente calma a los dos.

Y si aun así la pantalla es lo que te salva la tarde, úsala sin culpa. Un día así no borra todo lo que vienes haciendo.

IDEAS PARA CADA ETAPA

ALTERNATIVAS POR EDAD

Ideas con lo que ya hay en casa, para cada momento en que solía aparecer la pantalla. Los mejores juguetes son simples: objetos sin luces ni sonidos que el niño tiene que hacer funcionar. Mientras menos hace el juguete, más hace el niño.

Edad	En casa	Mientras cocinas	Esperas y salidas
0 a 2 años	Tiempo en el suelo para girar y gatear, cesta de objetos (peine, cuchara, pelota de tela), contarle lo que haces mientras lo bañas o lo cambias	Caja de espera: cucharas de madera, tapa de olla, colador, tabla de picar	Mirar por la ventana y nombrar lo que pasa, canciones, un snack para manipular
2 a 4 años	Bloques, plastilina, fuerte con cojines, ayudar en casa (guardar la ropa, poner servilletas)	Lavar verduras, revolver, pelar, pasar ingredientes	Bolsa de salida (lápices, hojas, cuento guardado), "veo, veo", contar coches rojos
4 a 6 años	Disfraces, construir con cajas de cartón, juegos de mesa sencillos (memoria, dominó de dibujos), cuentos leídos juntos	Medir y mezclar, poner la mesa, decorar galletas	Adivinanzas, libro para colorear, inventar un cuento entre los dos
6 a 8 años hermanos mayores	Juegos de mesa con reglas, manualidades largas, leer solo un rato, proyectos (una huerta, una maqueta)	Preparar su propio snack, seguir una receta sencilla	Audiocuentos en viajes largos, juegos de palabras, llevar un cuaderno de dibujo o de diario

No necesitas enseñarle a jugar: los niños ya saben inventar juegos y solo nos necesitan como compañía. Las pantallas bloquean esa capacidad, pero se recupera en poco tiempo. Siéntate cerca, sin dirigir, y deja que se frustre un poco con la pieza que no encaja.

IMPRIMIBLE 1

ACUERDO FAMILIAR

Para pegar en la nevera y firmar entre todos.

En nuestra familia, las pantallas...

- [ ] No van en la mesa: ni las de los niños ni las de los adultos.
- [ ] No se usan en la hora antes de dormir ni están en los dormitorios.
- [ ] No son premio ni castigo.
- [ ] No están encendidas de fondo.
- [ ] Cuando hay una excepción, la elige un adulto, tiene principio y final, y la vemos juntos.

Nuestro primer momento sin pantalla será:

En lugar de la pantalla vamos a:

Firmamos:

Fecha:

IMPRIMIBLE 2

CHECKLIST DE LOS 21 DÍAS

Marca cada acción cuando la hagas. Si un día no sale, sigue con el siguiente.

Semana 1

- [ ] Día 1 · Registro
- [ ] Día 2 · Mi móvil
- [ ] Día 3 · Momentos gatillo
- [ ] Día 4 · Acuerdo familiar
- [ ] Día 5 · Contárselo
- [ ] Día 6 · Preparar la casa
- [ ] Día 7 · Juguetes y kits

Semana 2

- [ ] Día 8 · Primer momento
- [ ] Día 9 · Mesa sin pantallas
- [ ] Día 10 · Esperar
- [ ] Día 11 · Coche y salidas
- [ ] Día 12 · Aburrirse
- [ ] Día 13 · Afuera
- [ ] Día 14 · Mañanas y noches

Semana 3

- [ ] Día 15 · Segundo momento
- [ ] Día 16 · Ni premio ni castigo
- [ ] Día 17 · Rabietas
- [ ] Día 18 · Abuelos
- [ ] Día 19 · Cuento diario
- [ ] Día 20 · Excepciones
- [ ] Día 21 · Mirar atrás

Lo que más nos costó esta semana:

Lo que más nos gustó:

IMPRIMIBLE 3

REGISTRO DE PANTALLAS

Complétalo los días 1 y 2, y otra vez el día 21 para comparar.

Hora	Pantalla (TV, tablet, móvil)	Minutos	Para qué	Qué podría hacer en su lugar

Total de minutos del día:

LO LOGRASTE

21 DÍAS DESPUÉS

Gracias por darle a tu familia este tiempo. Si quieres seguir, en *Reconectados: el efecto de las pantallas en los primeros años* encontrarás la investigación detrás de cada consejo.



Próximamente: Mi niño terremoto

Guía práctica para sobrevivir los primeros 5 años

PATRICIA GAMARRA