

Regalos Tecnológicos para Niños y Jóvenes

Una Guía para Madres, Padres y Educadores



En épocas festivas, o siempre que se piensa en hacer un regalo aparece a menudo una pregunta entre padres y educadores:

«¿Debo regalar a mi hijo un móvil, una tableta, una consola o un ordenador?»

Vivimos en un mundo donde la tecnología está profundamente integrada en la vida escolar, social y de ocio.

Los dispositivos digitales pueden ser herramientas extraordinarias: permiten a los jóvenes aprender, crear, comunicarse, explorar, jugar y desarrollar importantes habilidades cognitivas.

Pero también pueden conllevar riesgos cuando se introducen demasiado pronto, sin preparación o sin una supervisión adecuada.

Por eso, antes de comprar el primer smartphone, la consola más reciente o una tableta más avanzada, vale la pena detenerse a reflexionar — no solo nosotros, los adultos, sino ellos también.

Este documento se basa en la investigación en psicología, salud digital y desarrollo infantil para ayudar a madres, padres y educadores a tomar decisiones informadas y equilibradas.

1) Antes del regalo: la conversación es el paso más importante

La decisión de regalar un dispositivo no debe ser automática ni motivada por la presión social («todos en la clase tienen uno»).

Lo más importante es comprender si el joven está preparado — emocionalmente, socialmente y en términos de responsabilidad.

Una buena manera de empezar es pedirle que complete la **«Guía Práctica de Regalos Tecnológicos»**, disponible para descargar.

Hablar juntos sobre esta guía implica cinco preguntas esenciales:

¿Por qué quiero este dispositivo?

— ¿Para jugar? ¿Hablar con amigos? ¿Aprender? ¿Crear? ¿Sentirme parte del grupo?

¿Qué aspectos positivos me aporta este dispositivo?

— Desarrollo de habilidades, autonomía, creatividad, conexión social...

¿De qué debo ser consciente o protegerme?

— Tiempo de pantalla, distracciones escolares, seguridad online, compras in-app, privacidad.

¿Qué normas y límites son importantes?

— Horarios, lugares donde puede o no utilizarse, prioridades, equilibrio con la vida offline.

¿Cómo, cuándo y dónde puedo usar el dispositivo?

— En el salón, no en el dormitorio, solo después de hacer los deberes, sin dispositivos en la mesa.

Este pequeño ejercicio abre espacio para una conversación honesta, tranquila y colaborativa.

**Muestra que la tecnología no es un «regalo automático»
es una responsabilidad compartida.**

2) La tecnología debe ser adecuada a la edad

Es fundamental equilibrar edad, madurez, guía parental y contexto familiar.

La investigación destaca algunos puntos importantes:

Antes de los 12 años, la mayoría de los niños aún está desarrollando la autorregulación emocional y cognitiva.

Un dispositivo personal con acceso libre a internet puede resultar demasiado estimulante y difícil de gestionar de manera autónoma.

La entrada en la educación secundaria es, a menudo, el momento en que aumenta la presión del grupo («todos tienen móvil»).

Aun así, tener un smartphone no significa que un joven tenga la madurez necesaria para:

- resistir la comparación social
- gestionar conflictos en redes sociales
- manejar mensajes o contenidos inapropiados
- regular los impulsos relacionados con el uso

Muchos jóvenes utilizan el móvil para regular emociones, reducir ansiedad, soledad o estrés.

Esto es comprensible, pero puede generar dependencia emocional de la tecnología, afectando negativamente su desarrollo y su vida diaria.

Por eso, el acompañamiento parental es fundamental.

3) Qué debe acompañar a cualquier regalo tecnológico

Acompañamiento y orientación

Los jóvenes se benefician de adultos que les enseñan a navegar el mundo digital, explicar riesgos, ayudar a gestionar situaciones difíciles y fomentar el pensamiento crítico.

Normas claras y coherentes

Deben definirse antes de comprar y revisarse a medida que el niño crece:

- límites diarios de uso
- lugares donde puede utilizarse
- apagar el dispositivo por la noche (nada de dispositivos en el dormitorio)
- uso solo después de las responsabilidades
- supervisión de las aplicaciones instaladas

Privacidad y seguridad digital

Es importante enseñarles a:

- no compartir datos personales
- evitar desconocidos en internet
- reconocer grooming, acoso y manipulación emocional
- desconfiar de solicitudes de fotos, enlaces sospechosos o retos peligrosos
- entender que las capturas de pantalla y las publicaciones son irreversibles

Acuerdos familiares

Crear conjuntamente un Acuerdo Familiar de Tecnología, con compromisos por ambas partes.

Los jóvenes suelen respetar más las normas cuando participan en su elaboración.

4) ¿Cómo sé si es el momento adecuado?

Pregúntese:

¿Mi hijo/a cumple normas sencillas?

¿Gestiona bien la frustración o se desregula fácilmente?

¿Sabe pedir ayuda si surge un problema online?

¿Tiene un nivel de autonomía acorde a su edad?

¿Puede equilibrar la vida digital con actividades offline (deporte, amistades, familia, estudios)?

¿Estoy disponible para guiar, apoyar y supervisar?

Si varias respuestas son «no», quizá no sea el momento ideal.

Recuerde: lo que funciona para otras familias puede no funcionar para la suya.

5) Si decide seguir adelante: cómo regalar el dispositivo de forma responsable

Acompañe desde el primer día

Instalad apps juntos. Hablade sobre contenidos. Configurad la seguridad.

Sea el modelo que espera

No es coherente pedir concentración si el adulto está siempre con el móvil. Su comportamiento es un referente.

Revise las normas regularmente

Lo que es adecuado a los 12 años no lo es necesariamente a los 9.

Priorice la relación, no la vigilancia

Supervisar no es controlar: es acompañar, educar, escuchar — y mantener la conexión emocional.

6) Conclusión:

La tecnología es posible — pero con presencia adulta, límites y diálogo abierto.

Regalar un dispositivo tecnológico no es solo una decisión de consumo.

Es una decisión **educativa, emocional y relacional**.

Los niños y los jóvenes no necesitan más pantallas.

Necesitan **orientación, límites claros y adultos atentos**, capaces de ir un paso por delante — no para vigilar, sino para apoyar.

La tecnología puede ser una herramienta extraordinaria para el crecimiento, la creatividad y el aprendizaje.

Pero solo cuando se utiliza en el momento adecuado, con madurez y dentro de un marco seguro.

Antes de comprar, hable.

Después de regalar, acompañe.

Y a lo largo del camino, mantenga siempre un diálogo abierto.