

GUÍA PARA FAMILIAS CON ADOLESCENTES

SIGO AQUÍ

*Cerebro, vínculo, autonomía y pantallas: acompañar la adolescencia
sin perder la conexión*



Madrid · 2026

Un regalo para las familias que confían en nosotras



Antes de empezar

Hay una frase que escuchamos casi todas las semanas en consulta: «con doce años se me ha cambiado, ya no sé quién es». Y otra que la acompaña siempre: «y lo peor es que ya no me cuenta nada».

La adolescencia tiene mala prensa. Se habla de ella como de una tormenta que hay que capear, de una edad difícil, incluso de una enfermedad que se cura con el tiempo. Nosotras la vemos de otra manera. La adolescencia es el segundo gran periodo de reorganización del cerebro humano, una ventana de aprendizaje extraordinaria y, sobre todo, la etapa en la que vuestro hijo o vuestra hija tiene que hacer el trabajo más importante de su vida: averiguar quién es.

Ese trabajo requiere separarse un poco de vosotros. Requiere probar, equivocarse, cerrar la puerta, discutir, tener secretos. Nada de eso significa que os haya dejado de necesitar. Significa exactamente lo contrario: necesita que sigáis ahí mientras se aleja.

En estas páginas encontraréis qué está pasando en su cerebro, cómo cambia el vínculo en esta etapa, cómo sostener la confianza cuando cuesta, cómo hablar para que os escuche y —más difícil todavía— cómo escuchar para que hable. Hay también un capítulo extra sobre pantallas, porque es la pregunta que más nos hacéis, y lecturas recomendadas al final.

Como en la guía anterior, todo lo que contamos se apoya en estudios y revisiones actuales.

Una cosa más, importante

Esta guía es material divulgativo y de acompañamiento. No sustituye a una valoración individual: cada adolescente tiene su historia, su temperamento y su contexto. Si algo de lo que leéis os resuena o os preocupa, hablemoslo.

Con cariño,
El equipo de Acadia



Lo que vais a encontrar

- 1 Qué está pasando ahí dentro: el cerebro adolescente
- 2 Cómo es la adolescencia (y cómo no es)
- 3 El vínculo sigue siendo la base
- 4 Autonomía, identidad y decisiones propias
- 5 Cómo hablar para que tu adolescente te escuche
- 6 Cómo escuchar para que tu adolescente hable
- 7 Extra: adolescentes y pantallas
- 8 Biblioteca para esta etapa
- 9 ¿Cuándo pedir ayuda?

Un aviso sobre el tono

Vais a leer muchas veces la palabra «normal». No la usamos para minimizar lo que estáis viviendo, que a veces es agotador, sino para quitaros el miedo. Saber que algo entra dentro de lo esperable cambia por completo cómo lo afrontamos: bajamos la alarma y sube nuestra capacidad de acompañar.



01

El cerebro adolescente

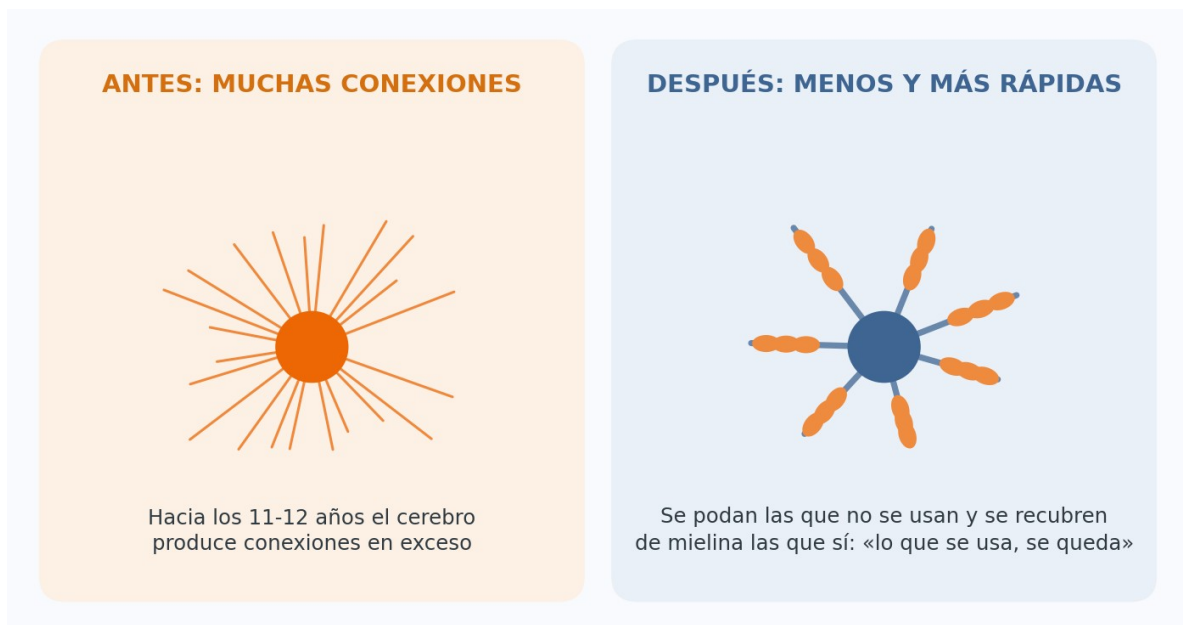
Casi todo lo que os desconcierta de vuestro hijo o hija adolescente tiene una explicación biológica. Saberla no lo resuelve, pero lo cambia todo.

Una obra en marcha, no un cerebro estropeado

Durante mucho tiempo se pensó que el cerebro terminaba de formarse en la infancia. Hoy sabemos que en la pubertad se pone en marcha una segunda gran reorganización que dura más de una década. No es un cerebro adulto en miniatura ni un cerebro infantil con hormonas: es un cerebro en obras, y las obras siguen un orden muy concreto.

Se poda lo que no se usa

Hacia los 11 ó 12 años el cerebro ha producido muchísimas más conexiones de las que necesita. A partir de ahí empieza un proceso de poda sináptica: se eliminan las conexiones poco utilizadas y se refuerzan las que sí se usan. A la vez, los circuitos que quedan se recubren de mielina, una capa que multiplica la velocidad a la que viaja la información.



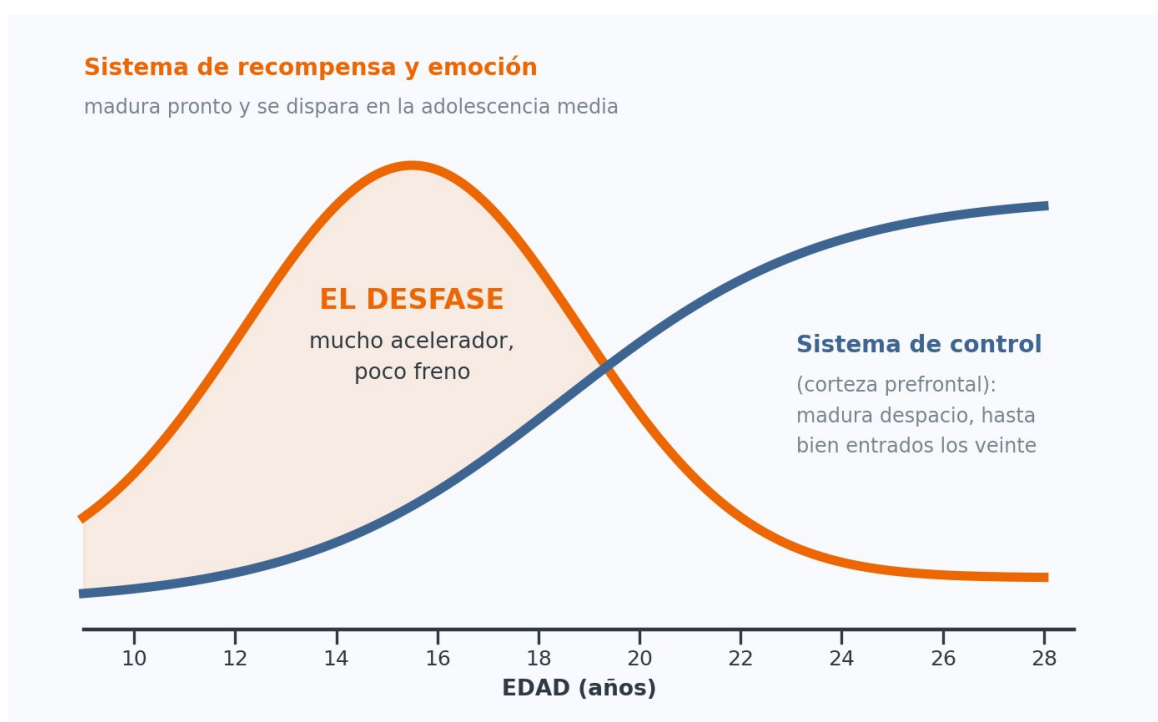
La consecuencia práctica es enorme: lo que vuestro hijo o hija hace de forma repetida durante estos años queda literalmente instalado. Tocar un instrumento, entrenar, leer, bailar o hacer scroll: todo eso está esculpiendo el cerebro que tendrá a los treinta. Por eso Laurence Steinberg llama a esta etapa «la edad de la oportunidad» y no «la edad del problema».



El desfase: mucho acelerador y poco freno

Aquí está la clave de casi todo. Las dos grandes redes cerebrales implicadas en la conducta no maduran a la vez.

- **El sistema de recompensa y emoción** (estructuras profundas como el estriado, muy sensibles a la dopamina) se activa con fuerza al llegar la pubertad y alcanza su máximo hacia la mitad de la adolescencia. Es lo que hace que la novedad, el riesgo, la aprobación del grupo y la intensidad emocional resulten irresistibles.
- **El sistema de control** (la corteza prefrontal, encargada de inhibir, planificar y anticipar consecuencias) madura mucho más despacio y no termina de afinarse hasta bien entrados los veinte años.



Lo que dicen los datos

Los llamados modelos de doble sistema, propuestos por Casey y por Steinberg, explican que el pico de conductas de riesgo en la adolescencia media se debe precisamente a ese desfase: un sistema socioemocional muy activado frente a un sistema de control todavía en construcción. Estudios longitudinales con miles de jóvenes seguidos desde los 12 hasta los 25 años han encontrado apoyo a esta hipótesis, mostrando además que el desequilibrio se resuelve de forma distinta según cada chico o chica (Meeus et al., 2021; Shulman et al., 2016).

Traducido: vuestro hijo sabe perfectamente que fumar es malo, que ir en moto sin casco es peligroso y que a las dos de la mañana hay que estar en casa. No es un problema de información. Es que en el momento de decidir, sobre todo si hay amigos delante, el acelerador pesa más que el freno.



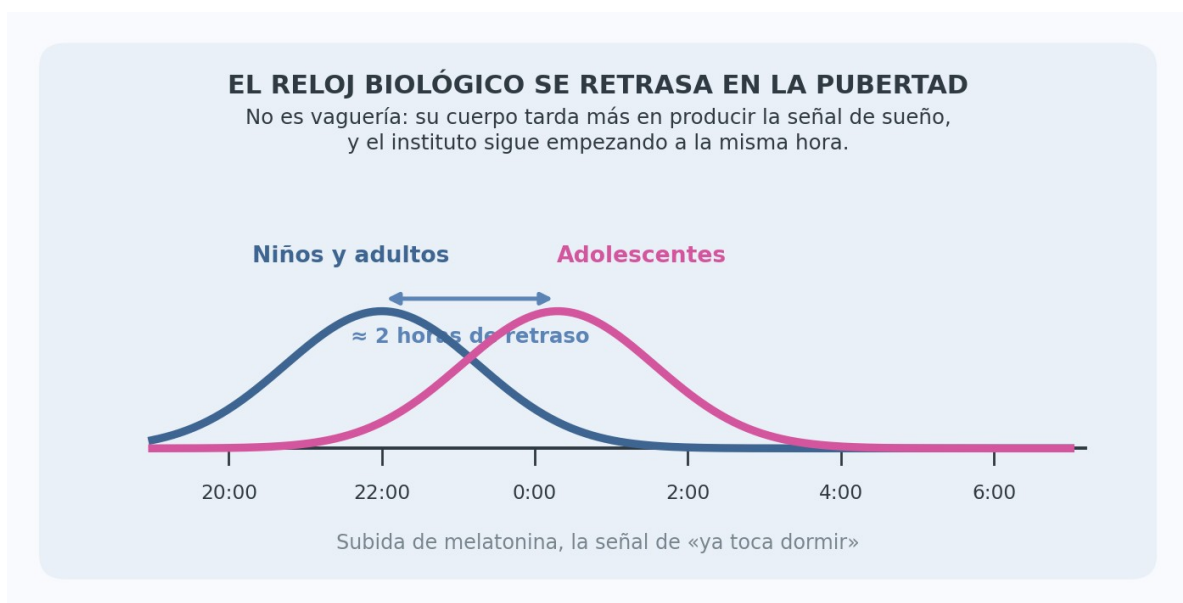
«No es que no piense. Es que en ese momento siente mucho más de lo que piensa.»

Y hay un dato que suele sorprender

La presencia de iguales multiplica la conducta de riesgo en la adolescencia, pero no en los adultos. En estudios experimentales con simuladores de conducción, los adolescentes asumían muchos más riesgos cuando había amigos observando; los adultos conducían igual estuvieran solos o acompañados (Gardner y Steinberg, 2005). No es solo con quién va: es que el cerebro adolescente valora la recompensa social de una forma distinta.

El reloj interno se retrasa

Otro cambio biológico que genera muchísimo conflicto doméstico. Con la pubertad, la secreción de melatonina se retrasa aproximadamente dos horas. Su cuerpo no recibe la señal de «toca dormir» hasta bastante más tarde que el vuestro.



Si a eso le sumáis que el instituto empieza a las ocho, el resultado es una privación crónica de sueño que afecta al ánimo, a la atención, al control del impulso y al rendimiento. Mary Carskadon lo llamó «la tormenta perfecta»: un reloj biológico retrasado, unos horarios sociales que no lo tienen en cuenta y un dispositivo con luz y estímulo en la mesilla.

Lo que sí ayuda con el sueño

- Sacar el móvil de la habitación por la noche. Es la medida con más impacto y la que más resistencia genera; merece la pena negociarla bien.
- Mantener una hora de levantarse parecida los fines de semana: dormir hasta las tres de la tarde el sábado empeora el domingo y el lunes.
- Luz natural por la mañana y actividad física durante el día.



- Aceptar que a los quince años dormirse a las diez de la noche no es realista. El objetivo no es su hora ideal: es que duerma entre ocho y diez horas.

Una ventana de sensibilidad especial

La adolescencia es también un periodo de alta plasticidad para lo social: el cerebro está especialmente preparado para aprender de las relaciones, de la pertenencia y del estatus dentro del grupo. Esto tiene una cara luminosa —es cuando se aprende a ser amigo, pareja, compañero, ciudadano— y una cara vulnerable: el rechazo social duele más ahora que en cualquier otro momento de la vida, y es también la etapa en la que aparecen la mayoría de los trastornos mentales que se dan en la edad adulta (Blakemore y Mills, 2014).



02

Cómo es la adolescencia

No es una etapa: son tres, y lo que sirve a los doce ya no sirve a los diecisiete.



Qué está haciendo, aunque no lo parezca

Detrás de las conductas que más os desconciertan hay tareas del desarrollo que tiene que resolver sí o sí:

- **Separarse sin romper.** Necesita construir un espacio propio, y para eso a veces tiene que empujaros. La puerta cerrada, los monosílabos y el «no lo entiendes» son, aunque duela, señales de que el proceso va en marcha.
- **Pertenecer.** El grupo pasa a ser el escenario donde se ensaya quién es. De ahí la ropa, la música, el lenguaje y la sensibilidad extrema a quedar fuera.
- **Poner a prueba.** Discutir vuestras normas es cómo comprueba si sus propias ideas se sostienen. No siempre discute porque quiera ganar: muchas veces discute para pensar.
- **Aparecer ante el mundo.** Aparece un público imaginario: la sensación de que todos le están mirando y juzgando. Explica el tiempo delante del espejo y también los dramas que a vosotros os parecen pequeños.
- **Construir una identidad.** Lo veremos en el capítulo 4. Es la tarea central de toda la etapa.



El conflicto es normal (y menos frecuente de lo que se cree)

Lo que dicen los datos

Un metaanálisis clásico sobre conflicto entre padres, madres y adolescentes encontró un patrón que sorprende a casi todo el mundo: la frecuencia de las discusiones disminuye a lo largo de la adolescencia, mientras que la intensidad emocional de esos conflictos aumenta hasta la adolescencia media (Laursen, Coy y Collins, 1998). Es decir: se discute menos veces, pero cada discusión quema más.

Además, la gran mayoría de los conflictos familiares en esta etapa no son sobre drogas, sexo o valores: son sobre el orden de la habitación, los horarios, las tareas y el tono. Los desacuerdos cotidianos son la norma; las rupturas graves de la relación, la excepción.

Cuatro mitos que conviene desmontar

«**Es una etapa perdida, ya nos hablaremos cuando pase**». Falso: lo que se hace ahora deja huella precisamente porque el cerebro está en obras. Es una de las etapas donde más se puede influir.

«**Ya no me necesita**». Os necesita distinto. Cuando se les pregunta a ellos, siguen situando a su familia entre sus principales fuentes de apoyo, aunque no lo demuestren.

«**Si le doy libertad, se descontrola**». La autonomía acompañada protege; la libertad abandonada, no. Son cosas distintas.

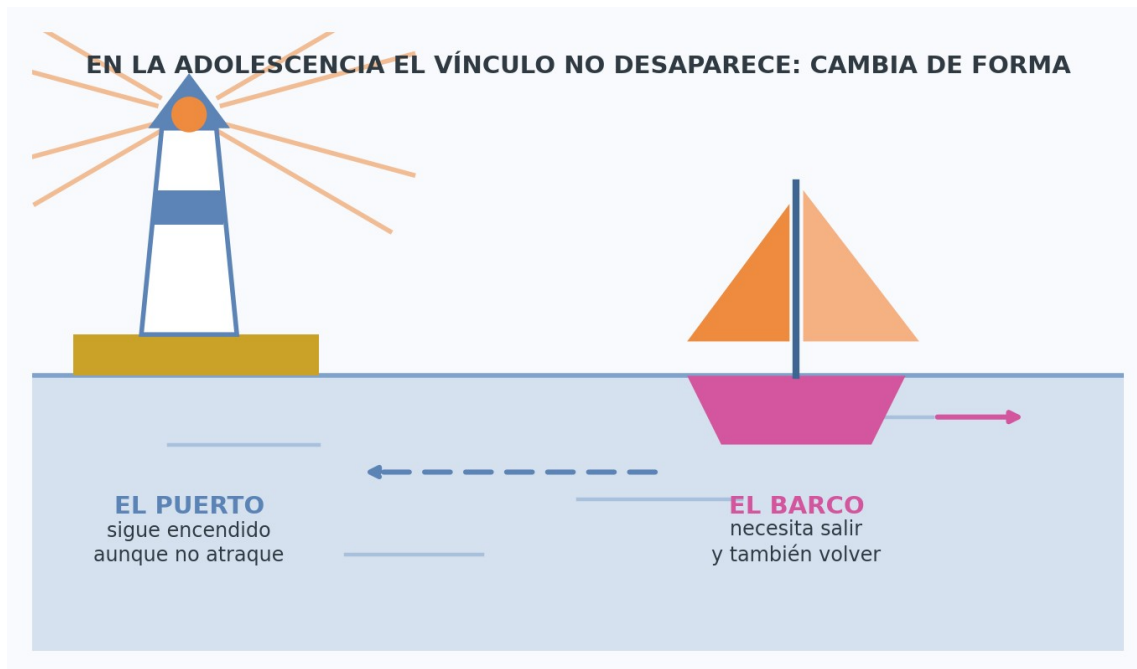
«**Las hormonas lo explican todo**». Las hormonas ponen la energía, pero lo que explica su conducta es sobre todo la maduración cerebral y el contexto social en el que vive.



03

El vínculo sigue siendo la base

Cambia la forma, no la función. Sigue necesitando saber que hay un sitio donde volver.



De los brazos a la disponibilidad

En la infancia, el vínculo se ve: se toca, se abraza, se lee un cuento. En la adolescencia se vuelve casi invisible. Ya no necesita que estéis encima; necesita saber que estáis. Es un vínculo que funciona más como un puerto encendido que como una mano que sujeta.

Y esto es exactamente lo que la investigación encuentra: la calidad de la relación con las figuras de referencia sigue siendo uno de los mejores predictores de bienestar en esta etapa. Los adolescentes que perciben confianza y buena comunicación con sus padres y madres presentan menos síntomas de ansiedad y depresión, menos conductas de riesgo y mejor ajuste escolar. En el estudio longitudinal más citado sobre salud adolescente, la conexión familiar apareció como el factor protector más consistente frente a un amplio abanico de riesgos (Resnick et al., 1997).

«Lo que más protege a un adolescente es sentir que le importa a alguien.»



Cómo se cuida un vínculo que ya no pide brazos

1. Estar disponible sin exigir

La disponibilidad es más importante que la cantidad de tiempo. Que sepa que si baja a la cocina a las doce de la noche estáis dispuestos a hablar, aunque llevéis dos semanas de monosílabos. Los adolescentes hablan cuando ellos quieren, no cuando nosotros preguntamos, y casi siempre a deshora.

2. Buscar el «tiempo de lado»

Las conversaciones importantes de esta etapa casi nunca ocurren cara a cara. Ocurren de lado: en el coche, cocinando, paseando al perro, viendo una serie juntos. Sin contacto visual directo, la conversación resulta mucho menos amenazante. Merece la pena proteger deliberadamente esos ratos.

3. Interesarse por su mundo de verdad

Preguntar qué está viendo, escuchar sus canciones, dejar que os explique el videojuego. No hace falta que os guste; hace falta que os importe porque le importa a él o a ella. Es una forma muy potente de decir «te veo».

4. Cuidar el afecto físico y el humor

Muchos adolescentes rechazan el abrazo delante de otros y lo aceptan perfectamente en casa. Buscad vuestra forma: un choque de manos, una mano en el hombro, una broma privada. El humor compartido es uno de los mejores pegamentos de esta etapa, siempre que no sea humor a su costa.

5. Separar la conducta de la persona

Podéis estar muy enfadados con lo que ha hecho y dejar claro que él o ella sigue siendo alguien a quien queréis incondicionalmente. Si esa distinción se pierde, el adolescente deja de contar cosas para protegerse.

6. Reparar rápido

Vais a gritar, a decir de más y a equivocaros. Igual que en la infancia, lo que sostiene la relación no es no romperla, sino repararla. Un «me pasé ayer, lo siento» dicho sin condiciones vale más que diez discursos. Y no, no os quita autoridad: os la da.

Siete gestos que sostienen la confianza

- Cenar juntos sin pantallas.
- Preguntar por su opinión sobre algo real y escuchar la respuesta hasta el final.
- No contar sus cosas a terceros delante de él o ella.
- Cumplir lo que prometéis, incluso en lo pequeño.
- No usar en una discusión algo que os confió en confianza.
- Reconocer cuando tiene razón.
- Decirle cosas buenas concretas, no genéricas: «me ha gustado cómo has llevado eso».



04

Autonomía, identidad y decisiones

La pregunta no es si soltar, sino qué soltar, cuándo y con qué red debajo.

La autonomía no es un premio: es una necesidad

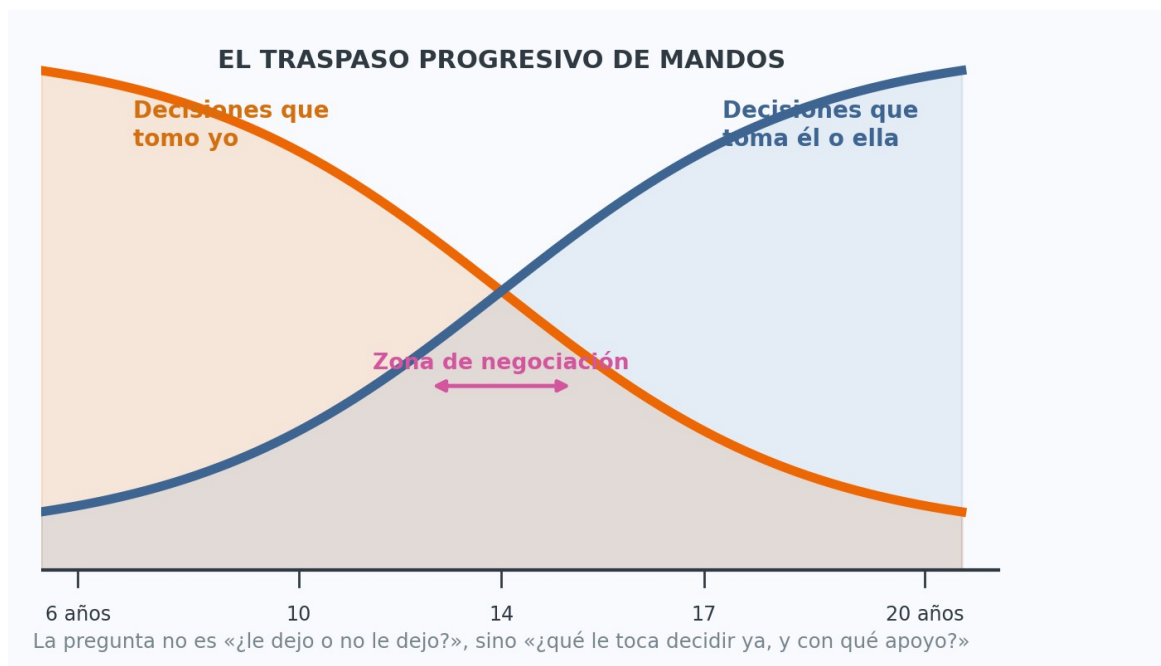
Desde la teoría de la autodeterminación, tres necesidades psicológicas básicas explican buena parte de la motivación humana: sentirse competente, sentirse vinculado y sentirse autónomo. En la adolescencia, la tercera se vuelve especialmente urgente.

Apoyar la autonomía no significa dejar hacer. Significa dar razones en lugar de imponer, ofrecer opciones reales, reconocer su punto de vista aunque no se comparta y permitir que decida en aquello que ya le corresponde.

Lo que dicen los datos

Un metaanálisis que reunió cientos de estudios encontró que el apoyo parental a la autonomía se asocia de forma consistente con mejor rendimiento académico, mayor motivación y mejor funcionamiento psicosocial en niños y adolescentes (Vasquez et al., 2016).

En el extremo contrario, el control psicológico —culpabilizar, retirar el afecto, avergonzar, invalidar lo que siente— es una de las prácticas parentales más consistentemente asociadas a síntomas depresivos, baja autoestima y problemas de conducta en la adolescencia (Barber, 1996; Pinquart, 2017).





Qué se negocia y qué no

Los propios adolescentes distinguen con mucha claridad entre distintos tipos de asuntos, y esa distinción predice cuánto aceptan vuestra autoridad. Las investigaciones sobre dominios de decisión muestran que aceptan sin problema la autoridad parental en cuestiones de seguridad y de moral, pero la rechazan cada vez más en lo que consideran su terreno personal.

Suyo: mejor no invadir	Vuestro: no se negocia
<i>Su ropa, su pelo, su estética</i>	<i>Seguridad: alcohol, drogas, conducción</i>
<i>Su música, sus gustos, su habitación</i>	<i>Respeto a las personas de la casa</i>
<i>Sus amistades (salvo riesgo real)</i>	<i>Ir al instituto</i>
<i>Sus opiniones políticas o religiosas</i>	<i>Saber dónde está y con quién</i>
<i>Con quién habla y de qué</i>	<i>Horarios de vuelta acordados</i>
<i>Su intimidad y sus mensajes</i>	<i>Nada de violencia en casa</i>

En medio queda una amplia zona de negociación —horarios, pantallas, dinero, planes, obligaciones domésticas— que es exactamente donde toca sentarse a acordar. Y donde más se aprende, porque negociar es una habilidad que también hay que enseñar.

Cómo negociar de verdad

- 1. Elegid el momento.** Nunca en caliente ni cinco minutos antes de salir.
- 2. Preguntad primero su propuesta.** Sorprende lo razonables que suelen ser cuando se les da el turno.
- 3. Explicad vuestro motivo real.** «Me preocupa que vuelvas sola a esa hora» convence más que «porque lo digo yo».
- 4. Cerrad un acuerdo concreto** con condiciones y con revisión: «probamos dos semanas y lo hablamos».
- 5. Ampliad cuando cumpla.** La autonomía se gana y se ve. Que note que la responsabilidad tiene premio.

La identidad: la gran tarea de la etapa

Erikson describió la adolescencia como el momento de resolver la pregunta «¿quién soy yo?». James Marcia añadió después que esa respuesta se construye combinando dos procesos: explorar alternativas y comprometerse con algunas. De ahí salen cuatro posiciones posibles.



Casi todos los adolescentes pasan por la moratoria, que es la posición más incómoda para las familias: cambia de amigos, de estilo, de idea de futuro, de forma de vestir. Puede resultar agotador, pero es trabajo bien hecho. La posición que más preocupa a largo plazo no es esa, sino la identidad hipotecada: el chico o la chica que se compromete con un camino sin haberlo explorado nunca, muchas veces porque es el que se espera de él o de ella. Suele dar pocos problemas en casa y bastantes crisis a los veinticinco. También hay que prestar especial atención a la fase de difusión; si se mantiene en el tiempo, pedid ayuda.

«Que cambie de idea cinco veces no es inestabilidad: es exploración.»

Cómo acompañar sin dirigir

- Preguntad por sus razones en lugar de valorar sus elecciones: «¿qué te gusta de eso?».
- Tolerad lo provisional: el pelo verde, la fase vegana, el grupo nuevo. Casi todo es reversible.
- Distinguid lo estético de lo grave. Gastar energía en la ropa deja sin energía para lo que importa.
- Ofreced experiencias variadas —trabajo de verano, voluntariado, deporte, viajes— más que consejos.
- Cuidado con proyectar: vuestros sueños no son su identidad.
- Si os comparte algo importante sobre quién es —su orientación, sus dudas, sus miedos—, la primera reacción se recuerda para siempre. Podéis pedir tiempo para procesarlo, pero no le dejéis sólo en ese momento.



Respetar sus decisiones (incluso cuando os parecen malas)

Dentro de su terreno, y siempre que no haya riesgo serio, dejar que se equivoque es parte del plan. Un error del que se aprende a los quince, con red debajo, evita errores mucho más caros a los veinticinco. Vuestro papel no es evitar la caída: es asegurar que no sea desde muy alto y estar cuando toque levantarse.

Eso sí, respetar sus decisiones no significa renunciar a opinar. Podéis decir con claridad lo que pensáis, una vez, sin sermón, y después sostener el respeto. La frase que mejor resume esta posición es: «no estoy de acuerdo, te lo he dicho, y estoy aquí igual».



05

Cómo hablar para que te escuche

El contenido importa menos de lo que creemos. El momento, el tono y la duración lo son casi todo.

CIERRA LA CONVERSACIÓN

- ✗ Empezar con «siempre» o «nunca»
- ✗ Discursos largos y repetidos
- ✗ Hablar en pleno enfado
- ✗ Comparar con hermanos o amigos
- ✗ Ironía y sarcasmo
- ✗ Hablarle delante de otros

LA MANTIENE ABIERTA

- ✓ Hablar de un hecho concreto
- ✓ Frases cortas y una sola idea
- ✓ Esperar a que baje la tensión
- ✓ Hablar solo de él o ella
- ✓ Decir lo que sientes en primera persona
- ✓ Buscar un momento a solas

Siete reglas prácticas

- **Una idea por conversación.** En cuanto encadenáis tres reproches, deja de escuchar y empieza a defenderse. Elegid qué es lo importante hoy.
- **Treinta segundos.** Es aproximadamente lo que dura su atención cuando intuye una charla. Si necesitáis cinco minutos, es que no es el momento.
- **Hablad de hechos, no de identidad.** «No has avisado de que llegabas tarde» es un hecho; «eres un desconsiderado» es una etiqueta.
- **En primera persona.** «Me preocupo cuando no sé nada de ti» abre; «siempre haces lo mismo» cierra.
- **Nada de ironía.** El sarcasmo se percibe como desprecio y es probablemente la forma más rápida de perder una conversación.
- **Nunca delante de otros.** La vergüenza pública, sobre todo delante de amigos o hermanos, se recuerda mucho más que el mensaje.



Cambios de frase que funcionan

En lugar de...	Prueba con...
«Tenemos que hablar»	«¿Tienes cinco minutos luego?»
«Siempre estás con el móvil»	«Hoy cenamos sin móviles, yo también»
«¿Otra vez esa nota?»	«¿Qué crees que ha pasado con este examen?»
«Cuando yo tenía tu edad...»	«Yo a tu edad me equivoqué en esto, te cuento»
«Porque lo digo yo»	«Te explico por qué esto me importa»
«No pienso discutirlo»	«Hoy no. Mañana lo hablamos con calma»
«Eres un vago»	«Esta semana no has hecho lo que acordamos»
«Te lo dije»	«¿Qué harías distinto la próxima vez?»

Y cuando la conversación se rompe

Si os grita, se marcha o da un portazo, no le sigáis para terminar el discurso. Se ha desbordado y en ese estado no entra información. Dejadlo, bajad la activación los dos y retomadlo más tarde, ese mismo día si es posible. Volver a un tema con calma después de un mal rato es una de las lecciones más importantes que le podéis dar sobre cómo se resuelven los conflictos en la vida adulta.



06

Cómo escuchar para que hable

Casi todo lo que sabéis de su vida os lo cuenta él o ella voluntariamente. Todo lo demás cuesta mucho más de lo que rinde.

El hallazgo que cambió la investigación sobre supervisión

Durante décadas se asumió que las familias que «supervisaban» más tenían adolescentes con menos problemas. En el año 2000, Håkan Stattin y Margaret Kerr pusieron esa idea del revés con un estudio sobre más de mil adolescentes suecos: lo que realmente predecía el ajuste no era cuánto controlaban o preguntaban los padres, sino cuánto contaba espontáneamente el adolescente.



Lo que dicen los datos

El conocimiento parental —saber dónde está, con quién y qué hace— se relaciona con menos conductas problemáticas. Pero ese conocimiento procede sobre todo de la revelación voluntaria del adolescente, mucho más que de la vigilancia o de la interrogación (Stattin y Kerr, 2000; Kerr y Stattin, 2000). El hallazgo se ha replicado después en muestras de otros países (Eaton et al., 2009).

Además, preguntar mucho sin apoyar la autonomía puede salir caro: en adolescentes que perciben a sus padres como controladores, más preguntas se asocian a más mentiras; en los que los perciben como respetuosos con su autonomía, ocurre lo contrario (Baudat et al., 2020).



«Cuanto más interrogo, menos me entero.»

Esto no significa desentenderse. Significa que la vía de acceso a su vida no es el control, sino la relación: un adolescente cuenta cosas a alguien con quien se siente cómodo, que no reacciona con alarma y que no convierte cada confidencia en una consecuencia.

Las cinco claves de la escucha



Sobre el silencio

Los adolescentes necesitan más tiempo del que solemos darles para arrancar. Si tras vuestra pregunta contáis mentalmente hasta diez sin rellenar el hueco, pasan cosas. La mayoría de las conversaciones se pierden porque el adulto se pone nervioso a los tres segundos.

Sobre las preguntas

«¿Qué tal el insti?» tiene una única respuesta posible, y es «bien». Funcionan mucho mejor las preguntas concretas y laterales: «¿qué es lo más raro que ha pasado hoy?», «¿con quién comiste?», «¿qué tal le fue a Marta con lo suyo?». Y funcionan aún mejor los comentarios que no son preguntas: «hoy pareces cansado», dicho sin exigir respuesta, abre más puertas que un interrogatorio.

Sobre no resolver

El impulso de dar soluciones es casi irresistible y es el que más rápido cierra la conversación. Antes de lanzar consejos, probad con una pregunta que lo cambia todo: «¿quieres que te ayude a resolverlo o prefieres que te escuche?». Muchos adolescentes eligen lo segundo, y esa es la conversación que hace que vuelvan mañana.



Sobre no alarmarse

Si os cuenta algo fuerte —un amigo que bebe, una pelea, un contenido que ha visto, algo que ha hecho — la primera reacción decide si habrá una segunda vez. Respirad, agradecedle la confianza y dejad los juicios para después. Podéis decir «gracias por contármelo, dame un rato para pensarlo».

07

Extra: adolescentes y pantallas

Os contamos lo que dice la investigación y, además, lo que recomendamos en consulta.

Nuestra posición, por delante

En el resto de la guía hemos intentado daros el estado de la cuestión para que decidáis vosotros. Aquí vamos a mojarnos, porque creemos que os debemos claridad: pensamos que conviene retrasar el móvil todo lo que se pueda, limitar su uso y acompañarlo de cerca.

No es que las pantallas sean malísimas. Es que son una herramienta muy nueva, diseñada por empresas cuyo negocio es capturar atención, que ha entrado en la vida de niños, niñas y adolescentes mucho antes de que supiéramos qué efectos tiene sobre un cerebro en plena reorganización. Cuando algo así ocurre, la respuesta prudente no es esperar a tener certezas: es ir despacio.

Primero, la foto

Algunos datos de contexto

En España, prácticamente todos los adolescentes de 11 a 18 años disponen de móvil propio con conexión a internet y la edad media del primer teléfono se sitúa en torno a los once o doce años. Los informes anuales de uso sitúan a los menores españoles entre los que más tiempo pasan en redes sociales, con más de una hora diaria de media solo en ese apartado, y en torno a cuatro horas diarias de pantalla fuera del aula. Una parte relevante duerme con el móvil en la habitación.

Merece la pena detenerse en esa cifra. Cuatro horas al día son unas veintiocho a la semana: más que un trabajo a media jornada, y casi siempre a costa de dormir, moverse, aburrirse, hacer deporte o estar con amigos.

Qué dice la investigación

Vamos con los datos, tal y como están, sin inflarlos en ninguna dirección:

- **Las asociaciones medias entre tiempo de pantalla y salud mental son pequeñas.** Los grandes metaanálisis y revisiones encuentran correlaciones débiles cuando se mide simplemente cuántas horas se usan las pantallas (Odgers y Jensen, 2020; National Academies, 2023).
- **El tipo de uso pesa más que la cantidad.** El uso pasivo, la comparación social y el contenido sobre imagen corporal se asocian mucho más claramente a síntomas de ansiedad y depresión que el número de horas (Fassi et al., 2024).
- **Hay ventanas de mayor vulnerabilidad.** Un estudio con más de 17.000 jóvenes encontró periodos concretos —en torno a los 11-13 años en las chicas y los 14-15 en los chicos— en los que

un uso alto de redes predecía menor satisfacción vital un año después (Orben, Przybylski y Blakemore, 2022).

- **El efecto va en las dos direcciones.** Quien ya lo está pasando mal usa más redes, y ese uso puede empeorar cómo se siente.
- **También hay usos que ayudan.** Para adolescentes aislados, con intereses minoritarios o pertenecientes a minorías, internet puede ser una fuente real de apoyo.

Y por qué conviene leer esos datos con prudencia

Cinco cautelas antes de quedarse tranquilos

- **Casi todo es correlacional.** Saber qué causa qué es mucho más difícil, y apenas existen experimentos largos.
- **La medida principal es mala.** La mayoría de estudios usan «horas de pantalla» declaradas por el propio adolescente, que se parecen poco al uso real.
- **El objeto cambia más rápido que la ciencia.** Un estudio actual se basa en datos almacenados hace varios años. Las aplicaciones de entonces no se parecen a las de ahora (inteligencia artificial, tiktok, etc.)
- **Faltan los casos que más preocupan.** Hay muy pocos datos sobre quienes empezaron a los nueve o diez años, y casi ninguno con seguimiento de una década.
- **Una media pequeña esconde extremos grandes.** Un efecto discreto en el conjunto de la población puede ser un efecto serio en el subgrupo más vulnerable, que es justo el que nos llega a consulta.

Además, hay un argumento que no depende de ninguna estadística: aunque el efecto directo sobre su ánimo fuera nulo, esas cuatro horas diarias están ocupando un lugar. Lo que no se hace mientras se mira una pantalla también cuenta.

«Ante una herramienta tan nueva y tan potente, la prudencia no es exagerar: es sentido común.»

La edad importa, y mucho

Si solo pudierais quedaros con una recomendación de este capítulo, sería esta: retrasar. Es la medida más sencilla, la más eficaz y la que menos conflicto genera a largo plazo, aunque a corto plazo sea la que más cuesta sostener.

- El cerebro está en obras justo en estos años, y lo que se repite muchas horas al día se instala (capítulo 1).
- Las ventanas de mayor vulnerabilidad coinciden precisamente con la edad a la que hoy se entrega el primer smartphone en España.
- Cuanto antes llega, más años de sueño, juego, aburrimiento y amistades presenciales se pierden por el camino.

- Y no conocemos ningún estudio que haya encontrado una ventaja por empezar pronto.

Sabemos que esto choca con la presión real: «es que todos lo tienen». Es cierta y es dura, sobre todo para vuestro hijo o hija. Por eso la mejor estrategia casi nunca es individual: hablad con las familias de su clase. Cuando un grupo de padres y madres acuerda esperar, la presión baja de golpe y deja de ser «mis padres son los raros».

El móvil es una herramienta, no un juguete

Aquí está, para nosotras, el cambio de mirada más útil. La pregunta no es «¿a qué edad se lo doy?», sino «¿para qué lo necesita?» y «¿está preparado para gestionarlo?».

El momento razonable para un primer teléfono es cuando aparece una necesidad real de comunicación: cuando empieza a moverse solo o sola, a ir al instituto sin compañía, a volver de entrenar, a quedar fuera de casa. Ese es el criterio, y es un criterio de autonomía y de madurez, no de edad del grupo ni de calendario.

Y para eso no hace falta un smartphone. Existen móviles básicos que solo llaman y envían mensajes, sin navegador ni aplicaciones, y relojes con llamada y localización pensados justo para esta etapa. Cubren la necesidad completa —saber dónde está y poder hablar con él— sin abrir la puerta a todo lo demás. Son una opción excelente y muchas familias no saben que existen.



El uso recreativo, por supuesto, existe y no vamos a fingir lo contrario: sus amigos están ahí, los vídeos y los juegos le gustan y forman parte de su vida social. Pero una cosa es permitirlo y otra distinta fomentarlo. No es lo mismo que use el móvil para entretenerse a que en casa se lo ofrezcamos como entretenimiento: regalárselo como premio, instalarle juegos, comprarle mejoras, ponerle una pantalla para que esté tranquilo en la sobremesa o usarlo como moneda de cambio. Ese empujón, que damos sin darnos cuenta, sí depende de nosotros.

Señales de que quizá esté preparado para dar un paso más

- Cumple acuerdos sin recordárselo: horarios, tareas, avisar de dónde está.
- Sabe parar una actividad que le gusta cuando toca, sin que acabe en discusión.
- Os cuenta las cosas incómodas, no solo las buenas.
- Se mueve solo por el barrio con seguridad y sentido común.
- Entiende qué es la privacidad y por qué no se comparte todo.
- Sabe pedir ayuda cuando algo se le va de las manos.

Las edades mínimas son legales, no orientativas

Esta parte suele sorprender, así que la contamos con claridad. Las edades que aparecen en las plataformas y en los videojuegos no son una recomendación pedagógica que cada familia puede ajustar: son un límite legal.

- **En España, la edad mínima para que un menor pueda consentir por sí mismo el tratamiento de sus datos son 14 años** (Ley Orgánica 3/2018, art. 7).
- **La norma está cambiando.** En el momento de editar esta guía hay un proyecto de ley en tramitación para elevar esa edad a los 16 años y obligar a las plataformas a verificar la edad de verdad. Australia ya la fijó en 16 años en 2025 y Francia debate hacerlo en 15. Conviene que comprobéis en qué punto está cuando leáis esto.
- **Los códigos PEGI de los videojuegos también significan algo.** Un 16 o un 18 no es un consejo: describe contenidos que no están pensados para su edad.
- **Falsear la edad tiene consecuencias.** Además de incumplir las condiciones del servicio, deja al menor fuera de las protecciones que la plataforma aplica a las cuentas de menores, que suelen ser las más útiles.

Qué funciona en casa

Once acuerdos que merece la pena tener

- Retrasar el primer móvil todo lo que la vida real permita, y hablarlo con las familias de su clase para no ir solos.
- Empezar por un móvil básico o un reloj con llamadas cuando aparezca la necesidad de comunicación, no antes.
- Nada de redes sociales antes de la edad legal. Sin excepciones y sin cuentas «prestadas».
- Escribir un acuerdo familiar de uso, firmado por todos, el día que se entrega el teléfono. Es mucho más fácil pactar antes que retirar después.
- El móvil no duerme en la habitación. Cargadores comunes en el salón, adultos incluidos.
- Espacios sin pantalla, no solo horas: la mesa, el coche, la primera hora del día.
- No fomentar el uso recreativo desde casa: ni como premio, ni como calmante, ni como plan

de sobremesa.

- Los adultos, con las mismas reglas. Nada erosiona más un acuerdo que un padre mirando el móvil mientras exige que lo suelten.
- Hablar de contenido, no solo de tiempo: qué le sale, qué le hace sentir mal, a quién sigue y por qué.
- Enseñar antes que prohibir.
- Proteger lo que compite: deporte, amigos en persona, sueño y aburrimiento. Es más eficaz llenar que prohibir.

Señales de que el uso se ha vuelto problemático

- Ha dejado actividades que antes le gustaban.
- Duerme claramente menos por estar conectado.
- Reacciona con angustia intensa, no solo enfado, cuando se le pide dejarlo.
- Ha bajado el rendimiento y se ha aislado de sus amigos presenciales.
- Le vais peor de ánimo después de usar redes, no mejor.
- Aparecen mentiras, ocultamiento sistemático o gasto de dinero.

Y una última cosa, por si os estáis agobiando al leer esto. Si vuestro hijo o hija ya tiene móvil y redes desde hace tiempo, no llegáis tarde ni habéis hecho nada irreparable: los acuerdos se pueden renegociar en cualquier momento, y hacerlo explicando el porqué —no como castigo, sino porque habéis aprendido algo nuevo— es además una lección excelente sobre cómo se cambia de opinión.



08

Biblioteca para esta etapa

Títulos que recomendamos habitualmente a familias con adolescentes, y algunos que podéis dejar a la vista para que los cojan ellos. Las editoriales y ediciones pueden variar; si no encontráis alguno, preguntadnos.

Para las personas adultas

- **Tormenta cerebral**, Daniel J. Siegel (Alba). *El poder y el propósito del cerebro adolescente. Probablemente el mejor punto de partida, y además está escrito para poder leerlo con ellos.*
- **El cerebro adolescente**, Frances E. Jensen y Amy Ellis Nutt (RBA). *Neurología explicada por una madre de dos adolescentes. Muy claro en la parte de sueño, riesgo y sustancias.*
- **La edad de la oportunidad**, Laurence Steinberg (Ariel). *Del mayor experto mundial en adolescencia. Cambia la mirada sobre la etapa entera.*
- **Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen**, Adele Faber y Elaine Mazlish (Medici). *El manual práctico de comunicación de esta etapa. Diálogos reales y muy aplicables.*
- **Cómo sobrevivir con un adolescente en casa**, Sonia Cervantes (Grijalbo). *Cercano y muy centrado en el día a día de las familias españolas.*
- **Hiperpaternidad**, Eva Millet (Plataforma). *Sobre la sobreprotección y por qué la autonomía se ha vuelto tan difícil de dar.*
- **La generación ansiosa**, Jonathan Haidt (Deusto). *La tesis más contundente sobre el impacto de los móviles. Útil y provocador, aunque conviene leerlo sabiendo que buena parte de la comunidad científica discute la fuerza de sus conclusiones.*
- **Plan Digital Familiar**, Asociación Española de Pediatría. *Gratuito y disponible en la web de la AEP. Es la mejor herramienta que conocemos para pactar en familia las normas de uso de pantallas.*

Para dejar a su alcance

- **Rebeldes**, S. E. Hinton (Alfaguara). *Pertenencia, grupo y clase social. Escrito por una adolescente y sigue funcionando sesenta años después. Desde 13 años.*
- **El curioso incidente del perro a medianoche**, Mark Haddon (Salamandra). *Ver el mundo desde otra cabeza. Excelente para hablar de diferencia y de perspectiva. Desde 13 años.*
- **Persépolis**, Marjane Satrapi (Reservoir Books). *Novela gráfica sobre crecer, la identidad y encontrar la propia voz. Desde 14 años.*
- **Bajo la misma estrella**, John Green (Nube de Tinta). *Enfermedad, sentido y primeras relaciones. Muy leído y buen punto de partida para conversar. Desde 14 años.*
- **Nunca seré tu héroe**, María Menéndez-Ponte (SM). *Acoso escolar, presión de grupo y familia, en clave cercana. Desde 12 años.*

- **El diario rojo de Carlota**, Gemma Lienas (Destino). *Sexualidad y relaciones desde el respeto y la información. Desde 13 años.*
- **La lección de August (Wonder)**, R. J. Palacio (Nube de Tinta). *Para los que entran en la etapa: empatía, diferencia y pertenencia. De 11 a 13 años.*



09

¿Cuándo pedir ayuda?

Buena parte de lo que preocupa en la adolescencia entra dentro de lo esperable. Pero hay señales que conviene mirar de cerca, y pedir ayuda pronto siempre es mejor que esperar a ver si se pasa.

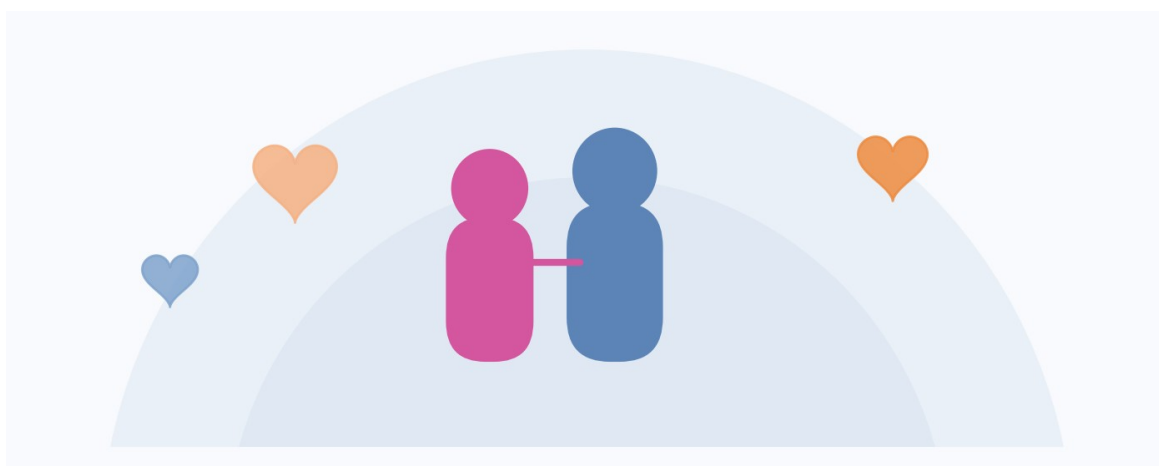
Merece la pena consultar si...

- El estado de ánimo bajo o la irritabilidad se mantienen varias semanas y no varían con nada.
- Ha dejado de hacer cosas que antes le gustaban o se ha aislado de sus amistades.
- Hay cambios importantes en el sueño, el apetito, el peso o su relación con la comida y el cuerpo.
- Bajada brusca y sostenida del rendimiento o rechazo a ir al instituto.
- Consumo de alcohol u otras sustancias, o conductas de riesgo que se repiten.
- Señales de acoso, presencial o en redes, en cualquiera de los dos papeles.
- Ansiedad que le limita: no sale, no habla en clase, no puede examinarse.
- Autolesiones, o comentarios sobre no querer estar aquí. Esto no espera: consultad de inmediato.
- La convivencia en casa se ha roto y las discusiones son ya el tono habitual.
- O sencillamente estáis desbordados y necesitáis que alguien os oriente.

Y una última idea. La adolescencia se vive muchas veces como una pérdida: el niño o la niña que abrazabais ya no está. Pero lo que llega, si se acompaña bien, es alguien con quien se puede hablar de verdad, discutir de igual a igual y compartir cosas que antes no eran posibles. Casi todas las familias que atravesamos esta etapa acompañadas cuentan lo mismo al final: no se perdió la relación, cambió de forma.



«No necesita que le entendáis siempre. Necesita saber que no os vais a ir.»



C/ Triana, 50 · Avda. Pío XII, 57 · Madrid
911626792 · informa@centroacadia.es · www.centroacadia.es

Guía elaborada por el equipo de Acadia Psicología y Logopedia · Madrid, 2026