



Guía de conversación

Cómo hablar con tus hijos del móvil sin pelear

MYWELLNESSDIGITAL.COM

Antes de empezar

Estas conversaciones casi nunca salen mal por el tema en sí, sino por cómo se plantean. Esta guía no son reglas para imponer — son ideas para abrir una conversación real, en vez de una discusión que ya sabéis los dos cómo va a terminar.

■ La idea central

El objetivo no es ganar la discusión. Es que tu hijo o hija se sienta escuchado, aunque al final pongas un límite igualmente.

✗ Evita esto

"Dame el móvil ahora mismo" sin más explicación.

Compararle con otros: "tu prima no está todo el día enganchada".

Quitárselo como castigo sin haber avisado antes.

✓ Prueba esto

"Cuéntame qué estabas viendo, tiene buena pinta".

"¿Qué te parece si buscamos juntos un límite que os funcione a los dos?"

Avisar con tiempo: "en 10 minutos dejamos el móvil, ¿vale?"

Un dato que ayuda a bajar la tensión

Para casi cualquier adolescente, el móvil no es solo un aparato — es donde está su vida social. Pedirle que lo suelte sin más se siente parecido a que a ti te pidan que dejes de hablar con tus amigos de un día para otro. No cambia el límite que quieras poner, pero ayuda mucho a la hora de explicarlo.

Antes de tener la conversación, pregúntate

- 1 ¿Es un buen momento, o estoy reaccionando en caliente porque me acabo de enfadar?
- 2 ¿Quiero corregir algo puntual de hoy, o abrir una conversación más de fondo?
- 3 ¿Estoy dispuesto/a a escuchar una respuesta que no me vaya a gustar del todo?



3 situaciones típicas

Guiones que puedes adaptar a tu propio hijo o hija

MYWELLNESSDIGITAL.COM

■ Se enfada cuando le pides que deje el móvil

No entres en la discusión sobre "5 minutos más". En vez de eso, valida primero: "Sé que estabas a mitad de algo, es un rollo que te interrumpan". Luego repite el límite sin subir el tono: "Aun así, la cena es ahora — lo retomas después".

■ Dice que "todos sus amigos" lo usan más que él

Puede ser verdad, y no pasa nada por reconocerlo: "Es posible, cada familia decide algo distinto". No hace falta ganar el argumento — el límite no depende de lo que hagan los demás, y decirlo así, sin más, corta la discusión sin pelea.

■ Usa el móvil para no hablar de algo que le preocupa

Aquí el móvil no es el problema real. En vez de "suelta el móvil", prueba con "¿Hay algo que te está rondando la cabeza?" — a veces el móvil es la excusa para no tener que responder a esa pregunta todavía.

■ Promete "5 minutos más" y se le pasan las horas

No es (solo) desobediencia — el diseño de las apps está pensado para que se te vaya la noción del tiempo. Acuerda una alarma externa al móvil (un reloj, un temporizador de cocina) en vez de fiarlo todo a su propio control del tiempo.

Una última idea

No hace falta tener esta conversación perfecta a la primera. Es normal que alguna salga mal — lo importante es que la puerta quede abierta para la siguiente.

■ Más guías para familias en mywellnessdigital.com

Categoría "Hábitos Digitales" — límites de pantalla, rutinas y más