

Desconectados del cole, enganchados al móvil: Cómo evitar que el verano se convierta en una trampa digital para niños y adolescentes

Con la llegada del verano y el cierre del curso escolar, millones de niños y adolescentes se enfrentan a casi 3 meses sin estructura ni obligaciones. En ese vacío, las pantallas ganan terreno y los expertos en salud conductual alertan: Sin medidas de prevención, el verano puede ser el detonante de un uso excesivo - y problemático - de móviles, consolas y redes sociales.



Según el [Instituto Nacional de Estadística \(INE\)](https://inec.es), el **96%** de los **adolescentes españoles** usa **internet a diario**, una cifra que se **dispara en verano**, cuando la falta de rutinas y los problemas de conciliación familiar abren la puerta a una “*trampa digital*”.

¿Cómo lograr que estos casi tres meses de vacaciones no se conviertan en una maratón de pantallas?

El verano, con su **ausencia de clases, deberes y actividades extraescolares**, deja un vacío que los dispositivos electrónicos llenan con

facilidad. Lo que comienza como una distracción para combatir el aburrimiento puede derivar en dependencia, con consecuencias preocupantes para el bienestar de los más jóvenes. Estudios de la Universidad Complutense de Madrid revelan que **1 de cada 4 adolescentes muestra signos de uso problemático de pantallas**, un fenómeno que no solo roba tiempo, sino también experiencias esenciales como el juego al aire libre, las conversaciones cara a cara o el descanso de calidad.

Un impacto que va más allá del tiempo frente a la pantalla

El abuso de pantallas no se mide solo en horas. La exposición prolongada a dispositivos **altera el sueño por la luz azul, aumenta la ansiedad al compararse con vidas idealizadas en redes sociales y puede generar aislamiento emocional**, incluso en quienes parecen estar “conectados”. Los más pequeños, cuyo desarrollo depende del contacto humano, pueden ver afectadas habilidades como el lenguaje o la atención. Los adolescentes, atrapados entre la presión social y la búsqueda de validación, encuentran en lo digital un refugio que, lejos de aliviar, a menudo agrava su malestar.

“Las pantallas ofrecen una gratificación inmediata que engancha, pero no resuelve las emociones subyacentes. En verano, sin estructura ni alternativas, este ciclo se intensifica”, explica [Guillermo Acevedo](#), terapeuta especializado en salud conductual. Los síntomas son claros: **Irritabilidad al desconectar, pérdida de interés por actividades que antes disfrutaban o un encierro en un mundo digital** que sustituye la realidad.



Guillermo Acevedo, socio fundador, terapeuta y director de Esvidas

Conciliación y vacaciones de verano: Un caldo de cultivo para el problema

El fin del curso escolar no solo trae libertad, sino también un reto logístico para muchas familias. Con casi tres meses por delante sin colegio, la conciliación entre la vida laboral y familiar se convierte en una ecuación difícil de resolver. En ese escenario, los dispositivos digitales se presentan como una solución rápida y eficaz para mantener a los niños ocupados. Sin embargo, esta respuesta inmediata puede tener un **alto coste emocional y conductual a largo plazo**.

La falta de alternativas accesibles, la presión de las jornadas laborales y la dificultad para establecer límites claros agravan aún más el problema. Especialmente en hogares donde los propios adultos, también absorbidos por sus pantallas, encuentran complicado predicar con el ejemplo. Así, lo que comienza como una medida puntual acaba consolidando **hábitos que afectan al bienestar emocional, la socialización y el desarrollo de niños y adolescentes**.

Por eso, la responsabilidad no puede recaer únicamente en las familias. La prevención real del [abuso de pantallas](#) **exige también implicación institucional y un compromiso social más amplio**. Desde Esvidas subrayan que algunas medidas concretas podrían marcar la diferencia:

- **Ofrecer actividades presenciales durante el verano:** Escuelas, ayuntamientos y asociaciones pueden diseñar talleres, campamentos urbanos o espacios lúdicos que no dependan del uso de pantallas.
- **Fomentar el juego libre y la interacción social:** A través de iniciativas comunitarias o entornos seguros donde niños y adolescentes puedan convivir, crear y moverse sin depender de un dispositivo.
- **Actualizar las campañas de sensibilización:** Con mensajes adaptados al lenguaje actual y centrados en el impacto real del abuso digital sobre la salud mental y emocional.
- **Facilitar recursos educativos a las familias:** [Guías prácticas](#), formaciones breves o espacios de orientación donde se expliquen estrategias para regular el uso de dispositivos en casa, sin recurrir al castigo.

Estas acciones, lejos de sustituir el papel de las familias, buscan reforzarlo. Porque cuidar no es solo proteger del peligro inmediato, sino también **cultivar**

entornos que permitan crecer sin depender constantemente de una pantalla.

Claves para un verano equilibrado: Prevención con sentido, no con castigo

Lograr un verano sin abuso de pantallas **no implica prohibir la tecnología, sino usarla con conciencia.** Desde Esvidas, red de centros de desintoxicación y tratamiento de adicciones en España, proponen algunas pautas prácticas para transformar el verano en algo más que una pausa escolar:

1) **Crear una rutina flexible pero clara.**

Tener un horario visible ayuda a evitar la improvisación constante. Por ejemplo, reservar las mañanas para actividades fuera de casa (paseos, deporte, piscina) y permitir una hora de uso digital por la tarde. La clave no es solo el tiempo, sino el tipo de uso.

2) **Apagar las notificaciones.**

Las alertas constantes crean una falsa urgencia. Silenciar el móvil durante las comidas o las actividades compartidas ayuda a que la atención vuelva al momento presente. Como señala Antonio Peña, médico de Esvidas, “Las notificaciones están diseñadas para enganchar, no para informar. Saberlo nos da poder para decidir.”

3) **Ofrecer alternativas reales, no solo restricciones.**

El aburrimiento es el mejor aliado de las pantallas. Pero también puede ser una puerta a la creatividad si hay opciones atractivas: Talleres, juegos, deporte, campamentos, lecturas o incluso actividades solidarias para los más mayores. Lo importante no es llenar cada minuto, sino abrir espacios donde el niño se sienta vivo, activo y acompañado.

4) **Dar ejemplo como adultos.**

Los niños aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice. Si los padres están pegados al móvil, difícilmente convencerán a sus hijos de desconectar. Crear zonas libres de pantallas —como el comedor o las excursiones en familia— envía un mensaje claro: Aquí, lo importante eres tú.

5) **Estar atentos a las señales.**

Si un niño se irrita fácilmente cuando no tiene acceso al móvil, deja de disfrutar cosas que antes le gustaban o se encierra en su mundo digital, puede estar pidiendo ayuda sin decirlo. Guillermo Acevedo lo resume así:

“Lo importante no es culpar, sino observar con amor y actuar con firmeza. La adicción digital no es un fallo moral, sino una forma de lidiar con el malestar.”

6) Y si hace falta, pedir ayuda.

Cuando la situación se desborda, [acudir a un profesional](#) puede marcar la diferencia. No hay que esperar a que todo empeore.

El verano también puede ser una oportunidad real para fortalecer los vínculos familiares, recuperar rutinas saludables y enseñar a los más jóvenes a gestionar su tiempo digital con criterio.

Un verano para estar presentes y reconectar con lo real

Con el curso escolar a punto de terminar, el desafío está sobre la mesa. El verano de 2025 puede ser una maratón de pantallas o una oportunidad para que niños y adolescentes crezcan, descubran, se aburran y se conecten con la realidad.

El riesgo no está en la tecnología en sí, sino en que esta sustituya todo lo demás. Un verano excesivamente digital no solo altera horarios y rutinas: puede afectar la autoestima, la atención, el descanso y la capacidad de vincularse emocionalmente. Por eso, **establecer límites, ofrecer alternativas reales y estar atentos a las señales de malestar no son medidas opcionales, sino pasos necesarios** para evitar que la libertad estival se convierta en una trampa silenciosa.

“El verdadero reto no es apagar el WiFi, sino encender las conexiones humanas”, apuntan desde Esvidas. Porque detrás de cada pantalla hay un niño o adolescente que sigue necesitando ser visto, escuchado y acompañado. Y detrás de cada clic, una emoción que no debería gestionarse a solas.

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es