

Más tiempo libre, más pantallas: el reto digital del verano familiar

Con el inicio de las vacaciones escolares, las pantallas ganan aún más presencia en la vida diaria. Este verano, los expertos recuerdan que limitar su uso en niños empieza por el ejemplo que dan los adultos.

Las vacaciones de verano siempre han simbolizado una pausa necesaria: menos prisas, más tiempo compartido y un respiro de la rutina escolar. Sin embargo, cada año se repite una escena cada vez más normalizada y menos cuestionada: **pantallas encendidas desde por la mañana hasta por la noche**, no solo en manos de niños y adolescentes, sino también en las de los adultos que los acompañan.

El verano llega, pero la desconexión real no siempre lo hace.

Con el cierre del curso, **millones de familias españolas afrontan un cambio brusco de estructura**. Desaparecen los horarios fijos, las actividades y la supervisión constante. En ese vacío organizativo, los dispositivos digitales ocupan rápidamente el centro del día a día. El móvil, la tablet o la televisión dejan de ser un recurso puntual para convertirse en **el eje que ordena el tiempo libre**.

Y no solo como entretenimiento infantil. También como **refugio adulto**. Padres y madres que trabajan desde casa, que buscan descansar o simplemente “*desconectar*”, recurren a la pantalla con la misma frecuencia que sus hijos. El mensaje implícito es claro: **la tecnología se convierte en la compañía permanente del verano**.

Los especialistas en salud mental y desarrollo infantil advierten de que este uso intensivo, sostenido durante semanas, **no equivale a descanso**. Al contrario: puede aumentar la irritabilidad, alterar el sueño, reducir la tolerancia a la frustración y dificultar la convivencia familiar. “*El problema no es solo cuánto tiempo pasan los niños frente a una pantalla, sino qué modelo de relación con la tecnología están observando*”, señalan los expertos de Esvidas – Grupo de centros de desintoxicación en España-.

Descansar sin desconectar: la contradicción del verano digital

Durante el año, justificamos el uso constante del móvil por el trabajo, las obligaciones o la falta de tiempo. En verano, esa justificación desaparece, pero el **hábito permanece**. Seguimos contestando correos, revisando redes sociales, desplazándonos por noticias infinitas o rellenando cada silencio con una pantalla. El descanso físico llega, pero **la mente sigue en alerta**.

Esta contradicción no es menor. Porque los niños y adolescentes no aprenden principalmente de lo que se les dice, sino de **lo que observan**. Cuando el verano se llena de pantallas adultas, el mensaje es claro, aunque no se verbalice: **estar conectado todo el tiempo es lo normal**.

“Pedimos a los niños que limiten el uso del móvil, pero seguimos respondiendo mensajes en la piscina o mirando la pantalla durante la comida. El ejemplo tiene un impacto mucho mayor que cualquier norma”, explica **Guillermo Acevedo**, socio fundador, director y terapeuta de Esvidas.



Guillermo Acevedo, socio fundador, director y terapeuta de Esvidas

Las pantallas no solo ocupan tiempo, regulan emociones

Uno de los grandes errores al hablar del uso excesivo de pantallas es reducir el problema a una cuestión de horas. El verdadero impacto no está solo en cuánto tiempo se pasa frente a un dispositivo, sino en **cómo y para qué se utiliza**. En

verano, las pantallas se convierten en una solución inmediata para gestionar el aburrimiento, la incomodidad, el cansancio o incluso la ansiedad.

Este uso continuado no es inocuo. La exposición constante a estímulos digitales fomenta una **sensación engañosa de multitarea**: creemos que hacemos varias cosas a la vez, pero en realidad el cerebro va saltando de un estímulo a otro.

Ese entrenamiento permanente en la dispersión sobrecarga los procesos mentales, refuerza únicamente la memoria inmediata y dificulta la concentración sostenida. Los estudios en rendimiento cognitivo muestran que cada cambio de tarea puede reducir notablemente la eficiencia mental y aumentar de forma significativa los errores, incluso cuando creemos estar funcionando con normalidad.

¿Qué significa esto? Pues que el cerebro puede perder hasta un 40% de eficiencia cada vez que cambia de tarea, y los errores en los procesos mentales se incrementan un 50%.

Esto ocurre tanto en menores como en adultos. Cuando no sabemos qué hacer con el tiempo libre, cuando el silencio incomoda o cuando afloran emociones que durante el año quedan tapadas por la rutina, el gesto automático es mirar el móvil. Un hábito que no solo se repite, sino que **se contagia y se consolida dentro del núcleo familiar**.

Los expertos en salud mental advierten de que este patrón de uso constante puede tener consecuencias menos visibles pero relevantes: **dificultad para descansar de verdad, alteraciones del sueño, irritabilidad, menor tolerancia al aburrimiento y una desconexión progresiva de las relaciones presenciales**.

En el caso de los más pequeños, además, este tipo de consumo puede interferir en el desarrollo de la atención, la creatividad y la capacidad de juego autónomo, pilares clave de su desarrollo emocional y cognitivo.

El mensaje que damos sin darnos cuenta

Cada verano, muchos padres y madres se preguntan cómo poner límites a las pantallas sin convertir las vacaciones en un campo de batalla. Pero la pregunta clave quizá no sea solo qué normas poner, sino **qué modelo se está ofreciendo**.

NOTA DE PRENSA

16 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



Cuando los adultos utilizan el móvil como extensión permanente del trabajo o como vía principal de ocio, el límite pierde coherencia. El mensaje implícito es que **la vida ocurre en la pantalla**, incluso cuando se supone que estamos descansando.

“Los niños necesitan ver que los adultos también sabemos parar. Que el descanso no consiste solo en cambiar de lugar, sino en cambiar de ritmo y de presencia”, señala Ana Herrera González, [trabajadora social de Esvidas](#).



Ana Herrera, Trabajadora social de Esvidas

Este aprendizaje silencioso es especialmente potente en verano, cuando hay más tiempo compartido y menos distracciones externas. **Es una oportunidad, pero también un riesgo.**

Conciliación, cansancio y pantallas como solución rápida

No se puede hablar del uso de pantallas en verano sin mencionar la realidad de muchas familias.

La conciliación sigue siendo uno de los grandes retos de este periodo. Jornadas laborales que no se detienen, falta de alternativas accesibles y una presión

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



constante por llegar a todo. En ese contexto, los dispositivos digitales aparecen como **una solución eficaz e inmediata** para mantener a los niños ocupados.

El problema no es recurrir a la tecnología de forma puntual, sino convertirla en el eje central del día a día. Cuando las pantallas sustituyen sistemáticamente al juego, al descanso real o a la interacción, **el impacto se acumula**. Y no siempre se percibe hasta que aparecen el malestar, los conflictos o la sensación de desconexión familiar.

Dar ejemplo no es ser perfecto, es ser consciente

Los expertos en adicciones insisten en **que no se trata de demonizar la tecnología** ni de imponer veranos sin pantallas. El objetivo no es la prohibición, sino la conciencia. Entender que el ejemplo adulto es una de las herramientas más poderosas de prevención.

Pequeños gestos pueden marcar una diferencia real: dejar el móvil fuera de la mesa, establecer momentos del día sin pantallas compartidas, priorizar actividades presenciales o, simplemente, permitir espacios de aburrimiento sin llenarlos automáticamente con un dispositivo.

El aburrimiento, recuerdan los especialistas, no es un enemigo, sino una puerta a la creatividad y a la autorregulación.

Un recordatorio necesario al empezar el verano

El inicio de las vacaciones es un momento clave para reflexionar. El verano puede convertirse en una prolongación del estrés digital del resto del año o en una oportunidad para recuperar algo esencial que se pierde con facilidad: **la atención plena, la conversación sin interrupciones y el descanso mental**.



NOTA DE PRENSA

16 de junio de 2026

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



Limitar las pantallas en los niños empieza mucho antes de establecer normas. Empieza cuando los adultos se preguntan **qué lugar ocupa la tecnología en su propia vida**. Porque no se puede enseñar a desconectar desde la hiperconexión.

“El verdadero reto no es apagar dispositivos, sino volver a estar disponibles emocionalmente”, recuerdan desde Esvidas. El verano ofrece una oportunidad única para hacerlo. Aprovecharla o no es una decisión colectiva, que se construye en lo cotidiano, en los pequeños gestos y en **el ejemplo que dejamos cuando creemos que nadie nos está mirando**.

Para consultas de prensa, contactar con:

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

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

