

FICHA

Pantallas y sueño: rutina de noche

Por qué el móvil en la habitación afecta al descanso, y una rutina realista para implantar en dos semanas sin declarar la guerra.

Familias

6 a 18 años

guiateconecta.com

Qué ocurre realmente

Se habla mucho de la luz azul, pero no es el factor principal. Lo que más afecta al sueño es **la activación**: un vídeo, una partida o una conversación de grupo mantienen el cerebro alerta justo cuando debería ir bajando el ritmo.

A eso se suma un segundo factor, más silencioso: **la disponibilidad permanente**. Un móvil en la mesilla implica notificaciones, la tentación de mirar «solo un momento» y despertares nocturnos.

Horas de sueño recomendadas

Edad	Horas de sueño	Hora orientativa de desconexión
6-9 años	9 a 11 horas	1 hora antes de dormir
9-12 años	9 a 11 horas	1 hora antes de dormir
12-14 años	8 a 10 horas	45-60 minutos antes
14-18 años	8 a 10 horas	45 minutos antes

La rutina, en dos semanas

Semana 1 • Sacar el dispositivo de la habitación

Cambiarlo todo de golpe garantiza el conflicto y el abandono. Este es el ritmo que funciona:

- Elegid juntos el lugar donde se cargan todos los dispositivos por la noche. Los de los adultos también.
- Si se usa como despertador, comprad uno. Es una inversión de ocho euros que resuelve la principal excusa.
- La primera semana solo se cambia esto. Nada más.

Semana 2 • Adelantar la desconexión

- Fijad una hora de apagado, 45-60 minutos antes de dormir.
- Sustituid ese hueco por algo concreto: leer, ducharse, hablar, escuchar música.
- Activad el modo «no molestar» automático a esa hora.

Ajustes que ayudan

- ☐ Modo «no molestar» programado en el móvil y en la tablet.
- ☐ Desactivar la reproducción automática del siguiente vídeo.
- ☐ Quitar notificaciones de aplicaciones sociales por la noche.
- ☐ Cargador fuera del dormitorio (el de todos).
- ☐ Despertador analógico o digital, no el móvil.

LO QUE FUNCIONA

- Avisar 10 minutos antes de la hora de apagado.
- Que la norma sea igual para toda la casa.
- Sustituir la pantalla por otra cosa, no dejar un vacío.
- Empezar en fin de semana, con menos presión.

LO QUE NO

- Retirar el móvil de golpe y en mitad de una partida.
- Aplicar la norma solo a los menores.
- Negociarlo a las once de la noche.
- Cambiar tres cosas a la vez.

Si hay resistencia fuerte: preguntad qué le preocupa concretamente. Muchas veces no es el vídeo, es quedarse fuera de una conversación de grupo. Ese miedo se puede negociar; el insomnio, no.



ORGANIZA: AYUNTAMIENTO DE SANTA Mª DE GUÍA.
Financia: Cabildo de Gran Canaria