
DESINTOXICACIÓN DE
PANTALLAS
PLAN DE 7 DÍAS
1
2
3
4
5
6
7
FOCO
KIDS

Antes de empezar

Esto no es un castigo

Durante 7 días vas a cambiar, paso a paso, la forma en que tu familia usa las pantallas. Un cambio pequeño por día. Sin gritos y sin quitarle todo de golpe.

La regla de oro

Lo que tú haces vale más que lo que dices. Si tu celular está en la mesa, el suyo también va a querer estar. Esta semana el plan es para toda la familia.

Cómo usar el cuaderno

Lee la página del día por la mañana. Imprime las herramientas del final (cartel, contrato, tabla de canje, tarjetas de aviso y registro) antes del día 1.

Importante

Este material es educativo y no reemplaza a un profesional. Si notas cambios fuertes de conducta, de sueño o de ánimo, consulta con el pediatra.

🧠 ¿Por qué quitarle el celular termina en berrinche?

Los videos cortos y los juegos del celular dan una recompensa nueva cada pocos segundos: un color, un sonido, un premio. El cerebro de un niño se acostumbra a ese ritmo rápido.

📱 Por eso todo lo demás le parece aburrido

Un libro, un juego en la mesa o la tarea no dan premios cada 3 segundos. Por eso se levanta, se distrae y te pide la pantalla otra vez.

😤 Y por eso apagar duele

Cuando la pantalla se apaga de golpe, se corta esa recompensa. El enojo, el llanto y los gritos no son maldad: es frustración que todavía no sabe manejar.

🌱 La buena noticia

El hábito se puede cambiar con pasos pequeños, reglas claras y actividades que también den la sensación de logro, como terminar un reto y ganar una estrella.

Test: ¿cuánta pantalla hay en tu casa? Antes del día 1

Marca las frases que pasan en tu casa. Al final, cuenta cuántas marcaste.

- [ ] Pide el celular apenas se despierta.
- [ ] Come mirando una pantalla.
- [ ] Llora o grita cuando se la quitas.
- [ ] Dice «5 minutos más» todos los días.
- [ ] Se aburre enseguida sin pantalla.
- [ ] Usa pantalla en la cama antes de dormir.
- [ ] Prefiere la tablet a jugar con otros niños.
- [ ] Usas la pantalla para que se calme.
- [ ] Le cuesta terminar la tarea.
- [ ] Tú también usas el celular en la mesa.
- [ ] Se enoja cuando pierde un juego del celular.
- [ ] Pasa más de 2 horas al día frente a pantallas.

0 a 3	Vas bien. El plan te ayuda a mantenerlo así.
4 a 7	Atención: la pantalla ya está ocupando el lugar de otras cosas.
8 a 12	Alerta: es hora de empezar hoy. Este plan es para ti.

Tu plan de 7 días

Mapa

1

Día 1 · Mira la verdad de frente

Saber cuánta pantalla hay de verdad en tu casa, sin quitar nada todavía.

2

Día 2 · Las primeras zonas libres

Crear dos lugares donde nunca hay pantallas: la mesa y la cama.

3

Día 3 · El aviso que evita el berrinche

Que apagar la pantalla deje de ser una sorpresa.

4

Día 4 · Recorta el primer tercio

Bajar un tercio del tiempo total de pantalla del día 1.

5

Día 5 · La pantalla se gana

Cambiar la pantalla de «derecho» a «premio» con la tabla de canje.

6

Día 6 · Un día casi sin pantallas

Probar un día con pantalla solo en un horario fijo y corto.

7

Día 7 · El nuevo acuerdo de la familia

Cerrar la semana con reglas claras que se quedan para siempre.

Día 1: Mira la verdad de frente

Objetivo de hoy

Saber cuánta pantalla hay de verdad en tu casa, sin quitar nada todavía.

Qué hacer

- Anota cada vez que tu hijo usa celular, tablet o TV y por cuánto tiempo (usa el registro del final).
- Observa en qué momentos la pide: al despertar, al comer, cuando se aburre, cuando tú estás ocupada.
- Esta noche, guarda tu propio celular durante la cena.

Qué decirle

«Esta semana vamos a hacer un plan en familia para usar menos pantallas. Nadie está castigado. Vamos a hacerlo juntos.»

Evita

Quitarle todo de golpe hoy. El corte brusco es lo que provoca los peores berrinches.

Juego sin pantalla de hoy

Pídele que te ayude a llenar la tabla: que dibuje una carita al lado de cada momento en que usó la pantalla.

Lo logramos hoy: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Día 2: Las primeras zonas libres

Objetivo de hoy

Crear dos lugares donde nunca hay pantallas: la mesa y la cama.

Qué hacer

- Desde hoy, no hay celular ni tablet en la mesa ni en la cama, tampoco el tuyo.
- Pon una «caja de pantallas» en la entrada de la cocina: ahí se guardan durante las comidas.
- Pega el cartel de reglas de la casa donde todos lo vean.

Qué decirle

«En la mesa conversamos y en la cama descansamos. Las pantallas duermen en su caja.»

Evita

Hacer excepciones «solo por hoy». Si la regla cambia cada día, él va a pelear cada día.

Juego sin pantalla de hoy

Durante la cena, jueguen a «Lo mejor y lo peor del día»: cada uno cuenta una cosa buena y una difícil.

Lo logramos hoy: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Día 3: El aviso que evita el berrinche

Objetivo de hoy

Que apagar la pantalla deje de ser una sorpresa.

Qué hacer

- Usa siempre el aviso de 5 minutos y después el de 1 minuto (tarjetas para recortar en este cuaderno).
- Acuerden antes qué pasa al apagar: «cuando suena, se apaga y vamos a...».
- Cuando apague sin pelear, felicítalo en voz alta y con detalle.

Qué decirle

«Faltan 5 minutos. Cuando suene la alarma, la apagas tú solito y vamos a hacer el reto del día.»

Evita

Arrancarle la pantalla de las manos. Que la apague él le da sensación de control y baja el enojo.

Juego sin pantalla de hoy

Después de apagar, hagan juntos un reto corto de Foco Kids (un laberinto o una búsqueda).

Lo logramos hoy: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Día 4: Recorta el primer tercio

Objetivo de hoy

Bajar un tercio del tiempo total de pantalla del día 1.

Qué hacer

- Mira tu registro del día 1 y quita un tercio del tiempo (si eran 3 horas, hoy son 2).
- Quita primero la pantalla de la mañana: es la que más le cuesta soltar después.
- Ten lista la caja de calma para el momento del aburrimiento.

Qué decirle

«Hoy la pantalla empieza después de la tarea y del reto. Primero lo importante, después la diversión.»

Evita

Negociar en medio del berrinche. Si cedes cuando grita, aprende que gritar funciona.

Juego sin pantalla de hoy

Elige 3 ideas de la lista de 30 alternativas y déjalo escoger una para hacer antes de la pantalla.

Lo logramos hoy: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Día 5: La pantalla se gana

Objetivo de hoy

Cambiar la pantalla de «derecho» a «premio» con la tabla de canje.

Qué hacer

- Presenta la tabla de canje: cada reto terminado vale estrellas, y las estrellas se cambian por minutos.
- Decide tú cuántos minutos vale cada estrella y escríbelo en la tabla.
- Cumple siempre lo prometido: si ganó los minutos, son suyos.

Qué decirle

«Cada reto que terminas vale estrellas. Tú decides si las cambias por pantalla o por un plan especial conmigo.»

Evita

Quitar estrellas como castigo. La tabla solo suma; si la usas para castigar, deja de funcionar.

Juego sin pantalla de hoy

Que decore su tabla de canje con su nombre y su color favorito.

Lo logramos hoy: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Día 6: Un día casi sin pantallas

Objetivo de hoy

Probar un día con pantalla solo en un horario fijo y corto.

Qué hacer

- Elige una sola franja de pantalla (por ejemplo, 30 minutos después del almuerzo).
- Planea el día con él: qué juegos, qué salida, qué retos.
- Si hay berrinche, usa el guión anti-berrinche paso por paso.

Qué decirle

«Hoy es el día del desafío: ¿cuántas cosas divertidas podemos hacer antes de tu media hora de pantalla?»

Evita

Llenar cada minuto. Un poco de aburrimiento es bueno: es cuando aparece la creatividad.

Juego sin pantalla de hoy

Armen una «búsqueda del tesoro» en casa con 5 pistas escritas o dibujadas.

Lo logramos hoy: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Día 7: El nuevo acuerdo de la familia

Objetivo de hoy

Cerrar la semana con reglas claras que se quedan para siempre.

Qué hacer

- Lean juntos el contrato familiar de pantallas y llénenlo entre todos.
- Fírmenlo y péguenlo junto al cartel de reglas.
- Celebren la semana: entrega el certificado de familia sin pantallas.

Qué decirle

«Lo logramos en equipo. Estas son nuestras reglas y también valen para mamá y papá.»

Evita

Volver al ritmo anterior «porque ya pasó la semana». El contrato es para quedarse.

Juego sin pantalla de hoy

Plan especial de celebración sin pantallas, elegido por él: parque, picnic, cocinar juntos.

Lo logramos hoy: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Reglas de la casa

Cartel para pegar



En la mesa, sin pantallas.



En la cama, sin pantallas.



Aviso de 5 minutos antes de apagar.



La pantalla la apaga quien la usa.



Primero el reto, después la pantalla.



Las estrellas se cambian por minutos.



Estas reglas son para todos.

Contrato familiar de pantallas

Para firmar

Llénenlo juntos el día 7, fírmenlo y péguenlo en la heladera.



En nuestra casa, las pantallas se usan de _____ a _____ horas.



Nunca usamos pantallas en: la mesa · la cama · _____



Antes de la pantalla primero: _____



Cuando suena el aviso, la pantalla se apaga sin pelear.



Si alguien rompe el acuerdo: _____



Los adultos también cumplimos estas reglas.



Nuestro plan especial sin pantallas del fin de semana: _____

_____ Firma

_____ Firma

_____ Firma

_____ Firma

Registro de la semana

Llénalo cada noche

Día	Minutos de pantalla	Berrinches (0 a 3)	Retos hechos	¿Cómo terminó el día?
Día 1				😀 😐 😣
Día 2				😀 😐 😣
Día 3				😀 😐 😣
Día 4				😀 😐 😣
Día 5				😀 😐 😣
Día 6				😀 😐 😣
Día 7				😀 😐 😣