Todo Sobre

LOS CELULARES

28
CINCO CONVERSACIONES QUE DEBES TENER ANTES DE DARLE UN TELÉFONO A TU HIJO

40
LE DI UN TELÉFONO INTELIGENTE A MI HIJO DEMASIADO PRONTO: ¿Y AHORA QUÉ?

59
TU PROPIO ACUERDO FAMILIAR SOBRE EL USO DEL TELÉFONO INTELIGENTE



PÁGINA 4

¿Está tu hijo adolescente preparado para tener un *celular*?

axis

THE TABLE

Tienes esta revista en tus manos porque alguien decidió donarla.

Esta publicación, con un diseño tan bonito, existe gracias a una comunidad a la que llamamos **The Table.**

The Table está formada por colaboradores mensuales que creen en la próxima generación y están comprometidos en ayudar a los padres, abuelos, maestros, pastores y mentores a formar a los adolescentes en un mundo en el que rara vez resulta fácil hacerlo.

Gracias a la generosidad de los miembros de The Table, Axis puede crear contenidos centrados en el Evangelio que son siempre **gratuitos**, para que todas las familias puedan entablar conversaciones significativas con sus hijos adolescentes sobre la fe, la cultura, la identidad y Jesús.

A nuestros miembros de "The Table": **¡gracias!**

Tú eres la razón por la que existe esta revista y las conversaciones enriquecedoras que promueve Cada página que has hecho posible es una inversión en un legado.

¿Aún no te has unido a The Table?

Nos encantaría reservarte un sitio en la mesa.
Únete al movimiento en **axis.org/thetable**



Todo Sobre
LOS CELULARES

Director general: David Eaton

Director de operaciones: Toben Heim

Directora de marketing: Michele Ludlow

Editora: Kate Watson

Editor jefe: Evan Barber

Director creativo: Justin Gloudemans

Diseño: Brice Bohrer Creative

Colaboradores: CJ Fant, Hannah Lane, Erin Loechner, and Abby Perry

Agradecimientos especiales a: Stephanie DeMeritt, Ashlee Gadd, Bradley Gee, el Dr. Jonathan Haidt, Jordan Hall, Devon Marry, Brie Naughton, Sydney Naughton, Caleb Phillips, Ashley Schetzsle, Rachel Stickel, Conor Sweetman, Irene Tucker, la Dra. Jean Twenge, Mike Worley y la junta directiva de Axis.

ÍNDICE

Resumen 3

¿Existe una edad perfecta para tener un celular? por David Eaton 4

"No se preocupen por nada" por Kate Watson 8

"Las chicas están en línea" por Hannah Lane 12

Nadie quiere ser un "niño iPad" por CJ Fant. 16

Dentro del movimiento impulsado por los padres y basado en la colaboración comunitaria para retrasar el uso del celular por Abby Perry 22

Las cinco conversaciones que debes tener antes de entregar ese celular por Evan Barber. 28

Vuelve a conectar con tu vida: cinco pasos prácticos para las familias cansadas de la tecnología por Erin Loechner 36

Pregúntale a Axis: ¿y si ya es demasiado tarde? por The Axis Team. 40

Lo que se están perdiendo por CJ Fant 44

Liderar con limitaciones por Evan Barber. 48

Darle un celular a tu hijo adolescente: el nuevo rito de iniciación por Kate Watson 52

Es hora de sacar los lápices Instrucciones para la carta de compromiso . . . 57



ESTATUTO FAMILIAR DEL CELULAR Y SUS 8 DOMINIOS 59

© 2026 Axis



BIENVENIDOS A

Todo Sobre
LOS CELULARES

En Axis, creemos que la decisión de darle un celular a tu hijo es una de las decisiones más importantes que tomarás en la vida, y una que cambiará tanto tu vida como la de ellos. Por eso nos apasiona ayudar a prepararte para hacerlo de la mejor manera posible.

Este conjunto de recursos incluye:

1. **Una perspectiva basada en la Biblia** sobre cómo vemos los celulares, la seguridad y los límites digitales.
2. Opiniones de **adolescentes reales** sobre cómo se sienten respecto a sus celulares.
3. Un **PDF gratuito y descargable** (disponible al final de este material) que incluye un acuerdo familiar sobre el uso de los celulares, las preguntas que debes hacer para hablar sobre los celulares, y nuestro plan integral para aumentar gradualmente el nivel de libertad de tu hijo con su teléfono.
4. Una docena de ensayos y reportajes de autores como Erin Loechner, Evan Barber, Hannah Lane, CJ Fant, Abby Perry y muchos más.

© 2026 Axis

POR DAVID EATON

¿Existe una edad perfecta para tener un *celular?*

¿CUÁNDO DEBERÍAS COMPRARLE UN CELULAR A TU HIJO?”



Esta es la pregunta que más nos hacen en Axis sobre los teléfonos celulares.

Y, por favor, ten por seguro que vamos a responder de forma definitiva a esa pregunta, que surgió en la mente de los padres poco después del 9 de enero de 2007, cuando Steve Jobs anunció el lanzamiento del primer iPhone. Pero veamos primero cómo la responden otros autores.

En su libro La generación ansiosa, Jonathan Haidt afirma que los padres deberían esperar hasta 9.° grado para comprar un celular y hasta los 16 años para permitir el acceso a las redes sociales.

La organización “Wait Until 8th” (Espera hasta 8.° grado) responde a la pregunta en nombre de su grupo, instando a los padres a esperar hasta 8.° grado.

En una **encuesta**, un grupo de adolescentes sugirió que los jóvenes deberían tener su primer celular entre los 12 y los 13 años, solo por “necesidad”.

Según Consumer Affairs, los ciudadanos de Estados Unidos responden a esta pregunta con sus carteras cuando compran el primer celular a sus hijos de 11.6 años.

Así pues, pasemos a la respuesta inmediata de Axis. Redoble de tambores, por favor. La respuesta a este dilema es... **que estamos planteando la pregunta equivocada.**

A primera vista, esto puede parecer desalentador. Y lo entendemos perfectamente. Así que seamos claros: es una pregunta natural y válida, pero quizá no sea el punto de partida adecuado.

> **Los teléfonos son una herramienta asombrosa, pero también compleja, diversa y que abarca muchos de los ámbitos de la experiencia humana, incluyendo la productividad, las relaciones, las finanzas, el ocio, los viajes, la salud y, en casi todos los sentidos, la conexión con los demás.**

Así que tu hijo necesitará sin duda tu sabiduría con el tiempo para aprender a usar un celular (al igual que cuando aprende a conducir un coche), y nosotros estaremos aquí para ayudarte en cada paso del camino

He aquí por qué “¿Cuándo debería comprarle un celular a mi hijo?” es una pregunta errónea. Se basa en dos suposiciones falsas.

Primera suposición falsa: da por hecho que tu hijo tiene que pasar de no tener ningún teléfono a tener acceso al 100 % de las funciones de un celular. Esto supone que se producirá un salto enorme una mañana de Navidad o en un cumpleaños, cuando tu hijo reciba una caja de la Tienda Apple con un iPhone dentro. En lugar de experimentar una progresión gradual en la que vaya adquiriendo más responsabilidad con el tiempo.

La verdad es que hay muchísimos “celulares de aprendizaje” que no son teléfonos inteligentes. Y hay formas de ir dando poco a poco más libertad a tu hijo, por así decirlo. Puede que empiece solo con la posibilidad de hacer una llamada y que luego se vayan añadiendo gradualmente los mensajes de texto, las redes sociales, un navegador de internet, etc. Y para ese proceso de “incremento gradual”, estamos aquí para ayudarte a sentirte seguro, preparado y bien informado.

Segunda suposición falsa: dar por hecho que tu hijo aún no tiene acceso a un celular... lo cual probablemente no sea cierto.

Como nos dijo una vez una madre: “La seguridad de mi hijo depende de los celulares de sus amigos”.

Aunque le niegues a tu hijo un celular hasta que cumpla los 18 años, él o ella se verá influido por el contenido de los teléfonos de sus amigos. Puede que incluso mantenga un perfil en redes sociales a través de los celulares de otras personas.

Tener un adolescente en casa puede ser como tener a un especialista en informática a tiempo completo capaz de piratear todo tu sistema en cualquier momento. No puedes ganarle. Por eso, lo más importante que puedes hacer es no intentar crear una serie de normas para el celular que sean herméticas y a prueba de pecados.

Ni el mejor conjunto de normas, sistemas de bloqueo para acceso no autorizado y protecciones tecnológicas podrán rescatar el corazón de tu hijo. Lo que sí lo hará es una conexión a nivel emocional, guiada por el Espíritu Santo, entre tú y tu hijo adolescente.

Entonces, teniendo en cuenta esas dos suposiciones falsas, ¿cuál es la respuesta correcta? ¿A qué edad es mejor darle a tu hijo su primer celular?

La respuesta: Creemos que podrías regalarle a tus hijos su “primer celular” durante los años de secundaria (piensa en los 12 o 13 años). Si son lo suficientemente jóvenes, puede que incluso les haga ilusión tener un celular que no sea un iPhone, sino uno de los muchos productos del mercado diseñados para ser el primer teléfono celular de un niño.

Una vez superado el “primer celular”, hay muchas formas de limitar el acceso de los celulares a las zonas más peligrosas de internet. Recomendamos la organización Protect Young Eyes, que ofrece guías completas y actualizadas sobre cómo personalizar la configuración del celular para restringir el acceso a la tienda de aplicaciones, los navegadores de internet y las redes sociales.

La recomendación más importante de Axis con respecto a cualquier teléfono es establecer expectativas claras dentro de la familia. Eso significa anotar a mano o escribir en la computadora cómo responde tu familia a los ocho aspectos relacionados con el uso del teléfono que mencionaremos más adelante. No se trata de un contrato escrito con sangre, sino de un documento en constante evolución que te permita estar “en la misma onda” con tus hijos y al que puedas recurrir con frecuencia.


ESTATUTOS
Familiares para el uso del teléfono celular

axis

Versión de la familia: _____

Como tu padre/madre, soy responsable ante Dios como administrador máximo de tu celular. Mientras el teléfono lo pague yo o mientras vivas bajo mi techo, estas son nuestras normas **innegociables:**

- ✔ Todas las contraseñas son públicas y accesibles, incluidas las de las aplicaciones
- ✔ Los padres tienen acceso total a cualquier celular en cualquier momento
- ✔ No se permiten aplicaciones encubiertas diseñadas para ocultar información o guardar secretos
- ✔ No se permite la pornografía ni compartir imágenes inapropiadas
- ✔ No se permiten aplicaciones de citas
- ✔ No se permite ningún tipo de acoso escolar
- ✔ No se permite el lenguaje ofensivo
- ✔ Si este celular se daña o se pierde, [_____]

Nuestra política de tolerancia

5 **Conversaciones imprescindibles que hay que tener primero**

¿**Quién** paga el celular? ***Propiedad y responsabilidad.***
¿**Cuándo y dónde** se puede usar este celular? ***Normas básicas.***
¿**Cómo** sabemos en qué podemos confiar en internet? ***La representación no siempre corresponde con la realidad.***
¿**Por qué** vitamos los contenidos nocivos? ***Una ética cristiana para decidir qué es apropiado.***
¿**Y** si todo sale mal? ***Motivación positiva, consecuencias y apoyo.***

© 2026 Axis | 61


Los ocho dominios de la familia _____

Los teléfonos celulares son muy buenos, pero también pueden ser una maldición y necesitan ser redimidos. Dios es dueño de todo, y también de todos los celulares. **Los padres son responsables ante Dios como máximos administradores de los teléfonos de la familia.**

	EMPIEZA AQUÍ	¿Y LUEGO QUÉ?	¿QUÉ VIENE A CONTINUACIÓN?
1 Conversaciones no negociables			
2 Dinero			
3 Ubicación			
4 Tiempo			
5 Internet			
6 App Store			
7 Mensajes de texto			
8 Redes sociales			

LIBERTAD CON TU CELULAR

62 | Todo Sobre LOS CELULARES

Hablaremos más sobre esto en futuros artículos, pero **nuestro estatuto** es un excelente punto de partida:

Te sorprenderán las diferencias generacionales entre tú y tu hijo en torno al uso del celular. Los aspectos no negociables, la inversión económica, el seguimiento de la ubicación, los límites de tiempo, el uso del internet, la tienda de aplicaciones, los mensajes de texto y las redes sociales deben quedar claramente establecidos antes de que se abra la caja del primer celular. Aunque sea de forma informal, ponerlo por escrito y hacerlo público en casa marca una gran diferencia.

Por último, y aunque es un paso que se olvida fácilmente, tu objetivo es que el celular sea completamente de tus hijos antes de que se vayan de casa. Empieza pensando en el resultado final. Quieres que crezcan en sabiduría, responsabilidad y conciencia de sí mismos, para que el celular se convierta en una herramienta fantástica que les sirva, mejore sus relaciones y les aporte libertad en sus vidas.

Es un proceso, pero su componente más importante es la relación con tu hijo.

Ustedes no son adversarios. Forman parte del mismo equipo y, juntos, Dios obrará a través de la familia para ayudar a tu hijo a crecer en sabiduría.

Ah, y para aquellos que se preguntan: “Pero, ¿yo le compré un celular a mi hijo... hace como cuatro años?” También te ayudaremos con eso en las próximas páginas.

Lo tienes bajo control. Empezamos cuando estés listo.



David Eaton *es cofundador de Axis, una organización sin fines de lucro que conecta a padres y adolescentes a través de la “traducción cultural”. Él está casado con Lindsey y juntos tienen tres hijos. Lleva más de 18 años dando charlas sobre seguridad para adolescentes en cuanto al uso de los celulares y las redes sociales. Además ha impartido conferencias sobre el tema a más de 100.000 padres de familia.*

POR KATE WATSON

Sin preocupaciones

Para poner fin a la infancia dependiente del celular, debemos abordar nuestras propias *ansiedades.*



Este verano, una familia de petirrojos hizo su nido en el alero, debajo de mi terraza.

Mi hija y yo íbamos a verlos cada mañana y cada tarde. Aún no ha cumplido los tres años, así que la subí a mis hombros para que pudiera verlos. Al principio solo estaba la madre, incubando cuatro huevos. Luego aparecieron los polluelos, mojados e increíblemente pequeños, con sus débiles chillidos y los picos abiertos, pidiendo gusanos como alimento. Solo unos días después, ya tenían el plumaje manchado y suave, y se asomaban con el pecho levantado desde su lugar en el nido.

Y un día, al levantar la vista, el nido estaba vacío. Se habían ido.

Eso pensamos, al menos, por un segundo.

Luego miramos hacia abajo y estaban en el suelo. Un polluelo saltó desde un trozo de triplay que había por ahí. Otro asomaba la cabeza desde detrás de una pala de jardinería. Mi hija estaba tan emocionada que corrió hacia ellos con los brazos bien abiertos. Y antes de que pudiera pestañear, ambos petirrojos saltaron a un arbusto bajo, batieron las alas y se fueron volando.

Me quedé boquiabierta ante lo rápidos y decididos que eran. Hacía menos de diez días que picoteaban sus delicadas cáscaras de huevo de color azul claro. Y ahora, un pequeño susto provocado por una niña pequeña los había hecho salir volando.

Busqué mi celular. No estaba en el bolsillo trasero. Y, curiosamente, su ausencia me pareció un alivio. Seguí con mis tareas de jardinería y le sonreí a mi hija. Por ahora, ese momento sería nuestro secreto.

Probablemente te hayas dado cuenta de la avalancha de estudios y comentarios de expertos que ha surgido sobre el tema de los adolescentes y los celulares. El libro de Jonathan Haidt, la generación ansiosa, parece haber llegado en el mejor momento. La gente habla de este libro en podcasts, se publicó un extracto en **The Atlantic** y los perfiles de Haidt han aparecido en las páginas del **New York Magazine y The New York Times.**

Pero el libro también se ha convertido en una manera de descubrir lo que otros padres comentan entre ellos en privado sobre este tema. “¿Has oído hablar de La generación ansiosa?”, podría preguntarle un padre a otro, con cierta timidez y fingiendo desinterés mientras espera la respuesta.

> **Lo que realmente quieren preguntar es: “¿Te preocupa tanto como a mí darle un celular a tus hijos?”**

Algunos expertos **han sugerido** que las noticias sobre la crisis de salud mental entre los adolescentes son muy exageradas. El libro La generación ansiosa presenta argumentos convincentes de que no es así. A través de una recopilación de datos, gráficos, anécdotas y

revisiones de la literatura médica, Haidt explica muy bien que los celulares están diseñados para acaparar nuestra atención y fomentar comparaciones poco saludables con los demás, y por qué los dispositivos diseñados con ese fin son especialmente perjudiciales para los jóvenes.

A lo largo del libro, Haidt compara crecer con internet con crecer en Marte. Claro,

podría ser posible que la gente sobreviviera en un entorno hostil, pero ¿por qué íbamos a

elegir a los chicos para poner a prueba esa teoría? Señala los peligros del “enfoque excesivo en la seguridad”, un fenómeno sociológico que nos lleva a ser sobreprotectores con nuestros hijos en el mundo real, y muestra cómo, al combinarse con la adopción generalizada y rápida de tecnologías totalmente nuevas, la “hiperprotección” puede habernos llevado a no protegerlos lo suficiente en el mundo digital.

Desde la década de los noventa, la pérdida de valores sociales compartidos ha dado lugar a una cultura de desconfianza hacia los desconocidos. Esta disminución de la confianza en los demás nos ha llevado a ejercer

© 2026 Axis

la crianza desde el pánico, organizando las actividades de nuestros hijos hasta en lo más mínimo y convirtiendo la supervisión en una vigilancia constante.

Pero este nivel de desconfianza ha tenido un precio. Al alejar a otras personas de nuestras comunidades, hemos llegado a una situación en la que los padres suelen recibir poco apoyo en sus esfuerzos por criar adultos capaces, autosuficientes y con sólidos valores morales. Según el Pew Research Center, **solo el 54 %** de los estadounidenses afirma sentirse cercano a otras personas de su comunidad. Los padres no quieren convertir el iPad o la televisión en la niñera de sus hijos.

Pero sin una niñera de verdad, pueden sentir que no tienen otra opción.

> **Por desgracia, pasar tiempo con una pantalla táctil es un sustituto malsano e inquietante de un grupo de adultos que, presumiblemente, velarían por el bienestar de los chicos.**

En nuestra ansiedad por los vecinos que merodean demasiado cerca del parque infantil, dejamos que los desconocidos tengan vía libre en el parque infantil digital, donde posiblemente nuestros hijos pasan más tiempo.

El resultado son adolescentes con problemas. Les cuesta regular sus emociones.

Tienen dificultades con las tareas cotidianas y con las expectativas que se les imponen. No parecen encajar en absoluto en el mundo que están heredando; de hecho, nadie lo hace. Se trata de una frontera tecnológica desconocida que parece cada día más hostil para los seres humanos.

Haidt afirma que los celulares son los principales responsables y sus sugerencias (que básicamente se reducen a prohibir los teléfonos en los entornos escolares, fomentar las experiencias de juego libre y aplicar restricciones de edad en las cuentas de redes sociales) ofrecen una solución práctica. Haidt propone soluciones sensatas que las comunidades pueden poner en práctica.

Pero si la “hiperprotección” es, en el fondo, una sobreprotección de los adultos motivada por la ansiedad, poner en práctica estas soluciones no curará necesariamente la raíz de ese problema.

A veces nos preocupamos tanto por criar a nuestros hijos “correctamente” que ya no nos preocupamos por cómo aprenderán a hacer lo correcto.

> **Para algunos padres, nuestra mayor preocupación se ha convertido en criar a un hijo que acabará siendo alguien que peca, un resultado que no solo está fuera de nuestro control, sino que, de hecho, está garantizado que se hará realidad.**

Esto no solo es malo para ellos, sino también para nosotros ya que le quita toda la alegría a la crianza de los hijos. Podríamos estar introduciendo a nuestros adolescentes en el mundo activo y cambiante de Dios y en las personas imperfectas y fantásticas que lo habitan junto a nosotros. Cuando educamos a nuestros hijos desde el miedo y el temor, nos convertimos en acompañantes rígidos que insisten en mantener la vida en un nivel predecible y cómodo, un lugar donde resulta difícil escuchar al Espíritu susurrando su salvaje llamada a convertirnos en la plena expresión de quienes Dios nos creó para ser.

A algunos padres les preocupa no pasar suficiente tiempo con sus hijos. Pero, como señala Haidt, los padres pasan ahora más tiempo con sus hijos que en cualquier otro momento de la historia reciente de la humanidad. Puede que pasemos ese tiempo distraídos por nuestros propios dispositivos. Puede que estemos trabajando desde casa o conduciendo para ir a partidos de hockey. Puede que estemos preocupados por tensiones que a nuestros abuelos les costaría mucho imaginar. Pero seguimos teniendo la oportunidad de nuestra vida: la oportunidad de estar presentes.

Tenemos la oportunidad de conversar con nuestros hijos mientras caminamos por un camino polvoriento, compartiendo con ellos una sabiduría que pueden elegir aceptar o rechazar. Para ofrecerles lo que tenemos y amarlos con toda nuestra alma. Y para darles la oportunidad de conocer al Dios que, de alguna manera, les ama más de lo que nosotros jamás podríamos hacerlo.

El libro La generación ansiosa nos ofrece un buen punto de partida para comprender cómo han afectado las tecnologías celulares a la capacidad de atención, la autoestima y la salud mental de nuestros adolescentes. Poner en práctica todas las sugerencias que incluye podría dejar un mundo mejor para la próxima generación.

> **Pero esto no resuelve el problema de una generación de padres ansiosos. Padres cuyos corazones se han dejado llevar por la idea de que la seguridad es preferible al valor, que seguir las normas al pie de la letra es mejor que vivir de verdad, y que solo un tonto abandonaría el acogedor nido para dar un breve vuelo hasta el arbusto de al lado.**

Este es el tipo de lección que debemos aprender mientras intentamos dar el ejemplo para los futuros adultos que estamos criando.

Porque un joven puede observarte desde su posadero, con el pecho inflado y acicalado. Puede que salte al suelo y te deje preocupado durante un rato. Pero sin esa aterradora primera caída libre, nunca podrá aprender a volar.



Kate Watson *es escritora, editora y madre de tres hijos. Vive en el valle del Hudson, en Nueva York. Escribe sobre cultura, comunidad y maternidad para medios como Christianity Today, Relevant, Insider y Vox. Kate es editora en Axis.*

© 2026 Axis

POR HANNAH LANE



Las chicas están en línea

¿Pero están bien?

Nunca ha sido fácil ser una adolescente. Enamoramientos no correspondidos, mejores amigas desleales, una primera menstruación que siempre parece llegar mucho más tarde o mucho más pronto que la de las demás (en el momento perfecto para sentirse fatal, en cualquier caso); estas son algunas de las características de la prueba de fuego tradicional de la adolescencia femenina.

Pero con la llegada de los celulares y su uso generalizado entre la generación Z y la generación Alfa, hay una nueva dimensión en el "crecimiento de una chica" que no solo trae consigo su propio conjunto de problemas, sino que amplifica lo que ya existe hasta un grado casi insoportable.

El ensayista y poeta John Berger **escribió** lo siguiente en su libro de 1972 **Modos de ver:**

> *Una mujer debe observarse a sí misma continuamente. Está acompañada casi constantemente por su propia imagen. Mientras cruza una habitación o mientras llora por la muerte de su padre, apenas puede evitar imaginarse a sí misma caminando o llorando. Desde la más temprana infancia se le ha enseñado y convencido de que debe observarse a sí misma continuamente.*

Berger escribió esto en la década de 1970, mucho antes de la llegada de los celulares. Pero, teniendo en cuenta que las redes sociales, y con ellas, las miradas del mundo entero ahora caben en nuestros bolsillos en todo momento, parece más cierto que nunca. Especialmente en lo que respecta a las chicas jóvenes.

En una escena de la película de 2004 Mean Girls, las chicas pesadas del título invitan a la nueva alumna, Cady, a participar en un rito de iniciación. Se reúnen alrededor de un espejo y enseguida empiezan a lanzar críticas a sus reflejos ("Mi línea del pelo es tan rara", "tengo los poros enormes", "tengo hombros de hombre"), antes de volverse con aire solemne hacia Cady para ver qué va a aportar ella. Las redes sociales han puesto esa misma expectativa de autodesprecio y comparación directamente en las manos de las adolescentes de hoy en día, solo que, en lugar de haber tres chicas populares esperando a escuchar su valoración, ahora son potencialmente millones de ellas allá afuera.

Lola es una estudiante de 18 años en su primer año en la universidad. Se compró un celular cuando tenía 12 o 13 años.

Cuando se le preguntó qué efectos del uso del celular había observado entre sus compañeras, respondió: "Las chicas suelen compararse con las personas de su entorno. Siempre lo han hecho. Las redes sociales les permiten compararse con personas del otro lado del mundo de una forma mucho más extrema".

Un nuevo estudio publicado en la revista finlandesa Archives of Disease in Childhood reveló que las adolescentes pasan una media de casi seis horas al día con sus celulares. El 17 % de las chicas encuestadas probablemente padecía adicción a las redes sociales, y el 37 % mostraba síntomas de un trastorno de ansiedad. Los resultados son impactantes, pero quizá no sorprendentes. **Las tasas de suicidio entre los jóvenes** no han dejado de aumentar, y en el caso de las chicas de entre 10 y 14 años, las cifras se han incrementado un 131 % en los últimos quince años. **Varios estudios** indican que este aumento está probablemente muy relacionado con el uso de los teléfonos inteligentes y las redes sociales.

> **Quizá lo más complicado de estas tendencias es que los jóvenes son capaces de identificar los efectos negativos del uso del celular, pero parecen incapaces de reducir su uso o dejar de usarlo.**

En otra encuesta realizada por la revista **Journal of Medical Internet Research: Pediatrics**, se le preguntó a los estudiantes de secundaria si considerarían "excesivo" su uso del celular. El 59 % de las chicas respondió que sí. De ese 59 %, más de una cuarta parte afirmó sentirse decaída o ansiosa, casi la mitad dijo tener problemas para dormir y, en general, eran más propensas a haber probado sustancias como el alcohol y la nicotina que aquellos que no declararon un uso excesivo del celular.

Curiosamente, estas cifras no eran las mismas en el caso de los chicos de la misma edad. Aproximadamente el 36 % calificó su uso del celular de excesivo y, aunque también declararon un peor descanso nocturno y mayores índices de consumo de sustancias, el número de chicos que afirmaron sufrir repercusiones emocionales negativas relacionadas con el uso excesivo del celular se situaba dentro del rango normal de variabilidad emocional propio de ese grupo de edad. En pocas palabras: el uso del celular no parece afectar a los chicos de secundaria de la misma manera que a las chicas, ni siquiera entre los grupos en los que ambos afirman usar sus celulares de forma excesiva.

"Me he dado cuenta de que las chicas pasan menos tiempo con el celular, pero se sienten más culpables", dijo Lola. "Los chicos suelen

© 2026 Axis

pasar entre dos y tres horas más con el celular, pero no sienten que eso reduzca su productividad, perjudique su imagen corporal o afecte a su relación con Dios. Creo que las chicas vinculan su autoestima a las redes sociales mucho más que los chicos. Los chicos tienden a utilizarlas como una herramienta y nada más".

La Dra. Taryn Grieder, profesora adjunta de psicología en la Universidad de Toronto, declaró al Toronto Star que estos resultados podrían estar relacionados con ese espacio cultural único en el que se espera que vivan las mujeres. "Las expectativas sociales de que las mujeres establezcan vínculos con los demás y busquen apoyo social están tan arraigadas... Es probable que el principal motivo del aumento en el uso sea simplemente que tendemos más a dedicar tiempo a relacionarnos con otras personas".

Se ha hablado mucho de la **"epidemia de soledad masculina"**, pero existe una contrapartida que quizá valga la pena tener en cuenta en lo que respecta a la vida social de las mujeres. El hecho de que alguien esté conectado no significa que no se sienta solo y, de hecho, el gran número de "relaciones" intrínsecamente superficiales que ofrecen las redes sociales podría aumentar la sensación de aislamiento.

Como explicó la psicóloga Bonnie Nagel, de la Universidad de Salud y Ciencias de Oregón, al New York Times: "Están pasando el rato con amigos, pero no hay ningún amigo allí... No es la misma conexión social que necesitamos ni el tipo que evita que uno se sienta solo".

La madre de Lola, Lori, señaló que las presiones de la visibilidad, la comparación y el rendimiento que experimentan ahora las jóvenes no solo son diferentes de lo que ella vivió de adolescente, sino que incluso difieren de lo que vivió la hermana mayor de Lori. Lori dijo:

Existe una gran expectativa de estar al día en todo, de seguir las tendencias, de cuidar la propia imagen y de comparar cómo lo hacen los demás. También está esa actividad constante, el acceso al entretenimiento, al cine, YouTube, TikTok, etc., que puede dificultar la capacidad de concentrarse en una sola cosa. Así que sí, la presión de estar constantemente al día y conectada, y la comparación con los demás, creo que es un golpe doble y puede provocar mucha ansiedad e inseguridad.

No todo lo relacionado con los celulares supone un problema para las mujeres. La comunicación que los celulares permiten no se parece a nada de lo que haya habido antes. Lori se ha convertido recientemente en abuela y ha dicho que no sabría qué hacer sin las fotos y los vídeos diarios de su nieto. Y Lola afirma que su celular le proporciona una verdadera sensación de seguridad, sobre todo como mujer que estudia en la universidad lejos de casa, al saber que otras personas pueden rastrear su ubicación durante una cita o una salida nocturna.

La posibilidad de ponerse en contacto con amigos y familiares desde lejos permite a las personas seguir participando en la vida de sus seres queridos, estén donde estén. Las herramientas que ofrecen los celulares, desde música y mapas hasta, como señaló Lola, una Biblia para llevar, pueden aportar una verdadera riqueza y profundidad a la vida de las personas.

Así que queda la pregunta: ¿hay alguna forma de que las jóvenes puedan disfrutar de las ventajas de tener su propio celular sin caer en sus peligros?



Concluimos nuestras entrevistas con Lori y Lola planteándoles esta pregunta: si pudieran describir su relación ideal con el celular, especialmente como mujeres, ¿cómo sería?

"He pasado por muchas etapas en mi vida en las que me he visto recurriendo a Instagram cada vez que me aburría o me sentía incómoda", dijo Lola. "El tiempo que paso frente a la pantalla suele tener altibajos... Durante la Cuaresma dejé todas las redes sociales y me di cuenta de lo poco que echaba de menos volver a ellas. Mi productividad mejoró mucho y me di cuenta de que estaba más presente en las situaciones sociales". Su conclusión fue que "le encantaría usar [su] celular solo como cámara y para contactar con la gente en caso de emergencia", pero que eso resulta difícil cuando tantos de sus seres queridos viven en otro estado.

Lori dijo: "Si tuviera que describir mi relación ideal con el celular, no creo que sería muy diferente de la que tengo ahora, es decir, utilizarlo como algo necesario para estar al día de todo".

Quizá la respuesta a cómo ayudar a las jóvenes a hacer un buen uso de sus celulares no radique tanto en encontrar la fórmula perfecta para educarlas, sino más bien en intentar utilizar mejor nuestros propios celulares. Al fin y al cabo, aunque lo definan de forma diferente, tanto Lori como Lola tenían exactamente el mismo objetivo: utilizar sus celulares solo para lo imprescindible; y definir juntas qué es "lo imprescindible" crea la oportunidad perfecta para tener una buena conversación.

No hay garantía de que los hijos imiten a sus padres, ni siquiera de que escuchen y pongan en práctica todo lo que intentamos enseñarles. Pero cuando hacemos lo que les animamos a hacer, ellos pueden experimentar un ejemplo vivo de cómo es ese tipo de vida.

Para las niñas, la experiencia confusa y estresante de crecer como mujer puede hacer que los modelos a seguir marquen una gran diferencia. En muchos sentidos, los aspectos más concretos de ser mujer, desde la menstruación hasta la maternidad, pasando por el maquillaje, la planificación de las comidas, el matrimonio y cómo ganar dinero se transmiten de una mujer a otra.

En lugar de limitarnos a establecer límites y esperar que se respeten, deberíamos hablar con honestidad y realismo sobre el impacto que tienen los celulares en las mujeres y en el mundo, sin predicar catástrofes ni pintar un panorama más idílico de lo que realmente es. Al hacerlo, creamos un espacio para que las chicas de nuestras vidas se sientan seguras y hagan preguntas, creciendo fuertes y seguras de sí mismas, y convirtiéndose en el tipo de mujeres que Dios quiere que sean.



Hannah Lane *es escritora y estudiante de teología. Ha trabajado como investigadora en la Biblioteca de Colecciones Especiales Billy Graham, fue pionera en la iniciativa de investigación "Humanidades como ciencia" en el Wheaton College y escribe para publicaciones literarias de carácter religioso desde 2015.*

© 2026 Axis

POR CJ FANT

Nadie quiere ser Un niño *iPad*

Cuando los niños pequeños se aficionan a la tecnología, son los adolescentes los que tuercen los ojos con más fuerza.



"No queremos que se conviertan en niños iPad."

Apesar de estar teñido de sarcasmo, el desdén en su voz era real. Yo estaba moderando un debate entre un grupo de alumnos de 11.° grado sobre si se debía permitir utilizar la IA en su distrito escolar. Aunque las opiniones sobre la IA aún no estaban claras, todos los miembros del grupo sabían exactamente lo que pensaban de "los niños iPad". La forma en que lo dijo me hizo reír, pero también marcó un cambio en el grupo. Para esta adolescente y sus compañeros, convertirse en "chicos iPad" sería un problema.

"Niños iPad" es un término coloquial que los adolescentes utilizan para describir a los niños pequeños o en edad de primaria que están tan absortos en sus dispositivos (por ejemplo, un iPad) que solo parecen felices si tienen uno en las manos. ¿El niño que no puede quedarse quieto en Chick-fil-A a menos que esté viendo "Bluey"? Un "niño iPad". ¿El niño de seis años que te pregunta si tienes juegos en el celular mientras aún tiene mocos sin limpiar en la cara? Un "niño iPad".

Cuando oímos hablar de cómo reaccionan los adolescentes ante estos niños pequeños obsesionados con la tecnología, nuestro instinto puede llevarnos a citar viejos refranes sobre quienes viven en casas de cristal o sobre ollas con conciencia que hablan mal de sus hermanas las teteras. Sin embargo, si dejamos de lado nuestros prejuicios por un momento, quizá podamos comprender mejor cómo piensan los adolescentes sobre sus dispositivos tecnológicos y, más concretamente, sobre sus celulares.

> **Parte de lo que define a la generación Z es que nunca ha vivido realmente en un mundo sin *celulares*; pero, contrariamente a lo que se suele creer, los adolescentes no están enamorados de sus teléfonos.**

Los usan, les gusta usarlos, pero también comprenden algunos de los peligros de estos potentes rectángulos de bolsillo, a veces incluso mejor que los adultos.

Esto puede generar una desconexión entre los adolescentes y sus padres o los adultos que se preocupan por ellos. El diálogo continuo sobre los celulares, los límites en torno a ellos y la forma en que influyen en sus vidas y en las nuestras es uno de los temas más importantes en el proceso de crianza o de formación. Sin embargo, ambas partes suelen hacer suposiciones sobre lo que piensa el otro grupo.

Yo quería plasmar parte de esta complejidad, así que me senté a hablar con algunos adolescentes. Quería saber cómo veían ellos sus celulares, tanto lo bueno como lo malo. Quería saber en qué se diferenciaban sus puntos de vista sobre los teléfonos de los de sus padres o los adultos que se preocupan por ellos, no para crear división, sino para facilitar una conversación más profunda y recíproca. Por último, quería saber por qué tantos adolescentes parecen odiar tanto a los "niños iPad".

Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, los adultos han mirado a las generaciones venideras con desconfianza y desdén, lamentando cómo se están corrompiendo por culpa de las nuevas tecnologías y una cultura cambiante. Pero los celulares son diferentes. A diferencia de los adolescentes que rechazaban las preocupaciones de sus padres sobre el rock and roll, los videojuegos,

o "Dungeons and Dragons", en lo que respecta a los celulares, muchos adolescentes de hoy en día se sitúan del lado de los adultos en cuanto a sus críticas y temores.

Jonathan Haidt (que, cabe destacar, no es un adolescente) es un psicólogo social y profesor conocido por su análisis de cómo la cultura está moldeando a la generación Z, también se ha pronunciado abiertamente a favor de establecer restricciones sociales y legislativas en torno a la entrega de celulares y el acceso a las redes sociales a los adolescentes.

Haidt ha afirmado que le sorprendió la falta de oposición por parte de los propios adolescentes cuando empezó a publicar sus argumentos, y lo expresó así en una entrada de 2023 de su boletín **After Babel**: "Cuando hablo ante públicos de preparatorias y universidades, suelo pedir a quienes piensan que me equivoco que levanten la mano y luego se acerquen para hacer las primeras preguntas. Rara vez veo una mano levantada o recibo una pregunta crítica".

Lo que descubrí en mis propias conversaciones con los estudiantes lo corroboró. Aunque rápidamente salieron en defensa de sus compañeros adolescentes, no mostraron mucho interés en defender los celulares. Sin embargo, al más puro estilo de Axis, quería conocer tanto lo malo como lo bueno.

Y el debate sobre los aspectos positivos de los celulares solía centrarse en dos aspectos: la utilidad y la conexión.

La mayoría de los estudiantes de secundaria no recuerdan una época en la que hubiera que imprimir las indicaciones para llegar en coche, pero eso no les impide apreciar lo milagroso que es el celular en términos de utilidad.

A veces es fácil olvidar que los celulares son, en realidad, dispositivos mágicos que hacen 37 cosas a la vez. Hacen de todo: coordinar horarios, consultar notas, gestionar el calendario, escuchar música, ver el clima y, sí, buscar direcciones. (Descansa en paz, MapQuest.)

Sin embargo, esta charla sobre la utilidad quedó rápidamente eclipsada por su deseo de hablar sobre la conexión.

El celular ofrece un portal tangible a través del cual sus relaciones sociales pueden crecer, ampliarse y profundizarse. Una estudiante, hija tanto de militar como de misionero, habló de cómo su celular le permitía mantenerse en contacto con amigos que vivían en diferentes estados y países. Los estudiantes universitarios valoraban la forma en que sus teléfonos les mantenían conectados con sus amigos, sus familias y sus vidas en casa, aunque a veces esto agravara su nostalgia.

Lo más destacable, sin embargo, fue la forma en que los estudiantes veían sus celulares como un medio para potenciar sus relaciones presenciales, no necesariamente para sustituirlas. Consideraban que sus teléfonos profundizaban la conexión, en lugar de disminuirla o sustituirla. Al mismo tiempo, sin embargo, hablaron con franqueza y honestidad sobre cómo estos aspectos positivos podrían tornarse rápidamente en negativos.

> **La utilidad conlleva dependencia. La conexión conlleva la presión de estar disponible. La abundancia de información conlleva el riesgo de una distracción sin fin.**

Aunque a estas alturas ya sea una noticia vieja, vale la pena reiterarlo: nuestros celulares están diseñados para distraernos. Tristan Harris, del Center for Humane Technology, ha hablado extensamente sobre cómo el diseño visual, la interfaz de usuario y el software de los teléfonos inteligentes se han creado expresamente para captar y retener nuestra atención.

Así pues, evitar las distracciones mientras se usa el celular equivale a quedarse bajo la lluvia e intentar no mojarse. Nadie es inmune a ello, ni los adultos ni los adolescentes. Tomar el celular para responder a un mensaje de tu madre podría acabar en una sesión de “doom-scrolling” (consumo compulsivo de noticias negativas) en Instagram o TikTok durante una hora. Una notificación oportuna o quizá inoportuna de otra aplicación mientras consultas el calendario de la escuela podría convertirse en una distracción de treinta minutos que te lleve por caminos sin salida.

Por eso, no fue ninguna sorpresa que todos los alumnos fueran conscientes del riesgo de distracción y expresaran su deseo de resistirse a ella. Reconocieron que, a menudo, no sentían que la decisión de distraerse con el celular fuera algo consciente, algo con lo que probablemente muchos adultos también se identifiquen.

Algunos estudiantes habían desarrollado estrategias para debilitar o desacelerar el efecto de la distracción, con el fin de intentar crear una barrera entre el uso del celular con fines prácticos y la distracción. Una estudiante mantenía desinstaladas de su celular las aplicaciones que le distraían. Otro estudiante limitaba su uso de las redes sociales manteniendo esas aplicaciones en una tableta o una computadora portátil en lugar de en un dispositivo celular. Algunos mencionaron que intentaban utilizar los límites de tiempo de pantalla integrados en sus celulares, pero a menudo resultaban demasiado fáciles de ignorar como para ser realmente eficaces. Aun así, todos los jóvenes que entrevistamos manifestaban un deseo palpable de sentir que tenían un mayor control sobre su tiempo frente a la pantalla y el uso del celular.



> **Sin embargo, limitar de verdad el tiempo de uso de las pantallas resulta difícil para estos adolescentes, ya que no resuelve el problema de las expectativas de los demás. Vivimos en una cultura que da por sentado que tanto los adolescentes como los adultos tendrán acceso a la tecnología de los celulares en todo momento.**

Un estudio realizado por **Pew Research** reveló que "aproximadamente tres cuartas partes de los adolescentes afirman que, a menudo o a veces, les hace sentir felices (74 %) o tranquilos (72 %) cuando no tienen su celular", pero también reveló que "los adolescentes afirman que no tener su teléfono, al menos en algunas ocasiones, les hace sentir ansiedad (44 %), malestar (40 %) y soledad (39 %)".

A primera vista, estas cifras pueden parecer extrañamente contradictorias, pero, si se analizan en su conjunto, en realidad tienen mucho sentido.

> **No tener acceso a la utilidad y la conexión que proporcionan los celulares puede resultar estresante para los adolescentes, pero tener la opción de desconectarse puede resultarles tranquilizador.**

Una estudiante universitaria con la que hablé parecía agotada mientras me describía su rutina matutina: despertarse y tomar el celular para responder a los treinta, cuarenta, cincuenta o más mensajes de texto, Snaps de Snapchat y mensajes directos de Instagram que podía haber recibido en las últimas horas. Claro que, como adultos, podemos pensar que se trata de una prisión que ella misma ha elegido, pero también es la consecuencia cultural de una decisión en la que su generación no tuvo nada que ver.

Y aquí es donde tenemos que abordar cómo los padres contribuyen a veces a esta presión de estar siempre conectados. El celular de un adolescente le da a los padres un acceso instantáneo y constante a ellos. Se trata de una evolución increíble en la crianza de los hijos. En la década de los 80, los televisores recordaban amablemente a los adultos la hora que era y que probablemente deberían ir a ver cómo estaban sus hijos. Ahora, con aplicaciones como Life360 y FindMy, esos anuncios de servicio público parecen anticuados.

Estas aplicaciones de seguimiento pueden resultar sin duda útiles. Ayudan a los padres a establecer límites en la vida, las amistades y las relaciones sentimentales de sus hijos. El seguimiento puede ayudar a los padres a saber si su hijo está a salvo mientras conduce al trabajo, a la escuela o a eventos deportivos.



> **Sin embargo, quizá una consecuencia no deseada sea que los adolescentes sientan que tienen que estar pegados a sus teléfonos para tranquilizar a sus padres. En ningún momento de la historia los padres han tenido tanto acceso a sus hijos adolescentes, y estos sienten la mirada de sus padres constantemente.**

Por eso es lógico que los adolescentes puedan sentir una mezcla compleja, confusa y contradictoria de ansiedad y tranquilidad cuando dejan a un lado sus celulares. Una vez más, esto no pretende criticar a los padres que se involucran en la vida de sus hijos adolescentes. ¡Eso es maravilloso! Pero a veces vale la pena preguntarse: ¿estamos dando a nuestros adolescentes momentos de libertad para que dejen a un lado sus celulares y se desconecten?

Por supuesto, la respuesta a esta pregunta depende del adolescente y de la situación, pero ahora tenemos que volver a nuestro tema original: los "niños iPad». Si los adolescentes se sienten tan atados a sus celulares, ¿por qué sienten tanto desdén hacia los niños pequeños que, de igual modo, están atados a sus dispositivos?

Quizá sea porque ven un poco de sí mismos en ese niño pequeño que mira boquiabierto y con la mirada perdida a Cocomelon. Quizá en los "niños iPad" vean a una generación que también está creciendo con una vida dependiente de los celulares y los dispositivos inteligentes, de una forma que ellos mismos han llegado a rechazar.

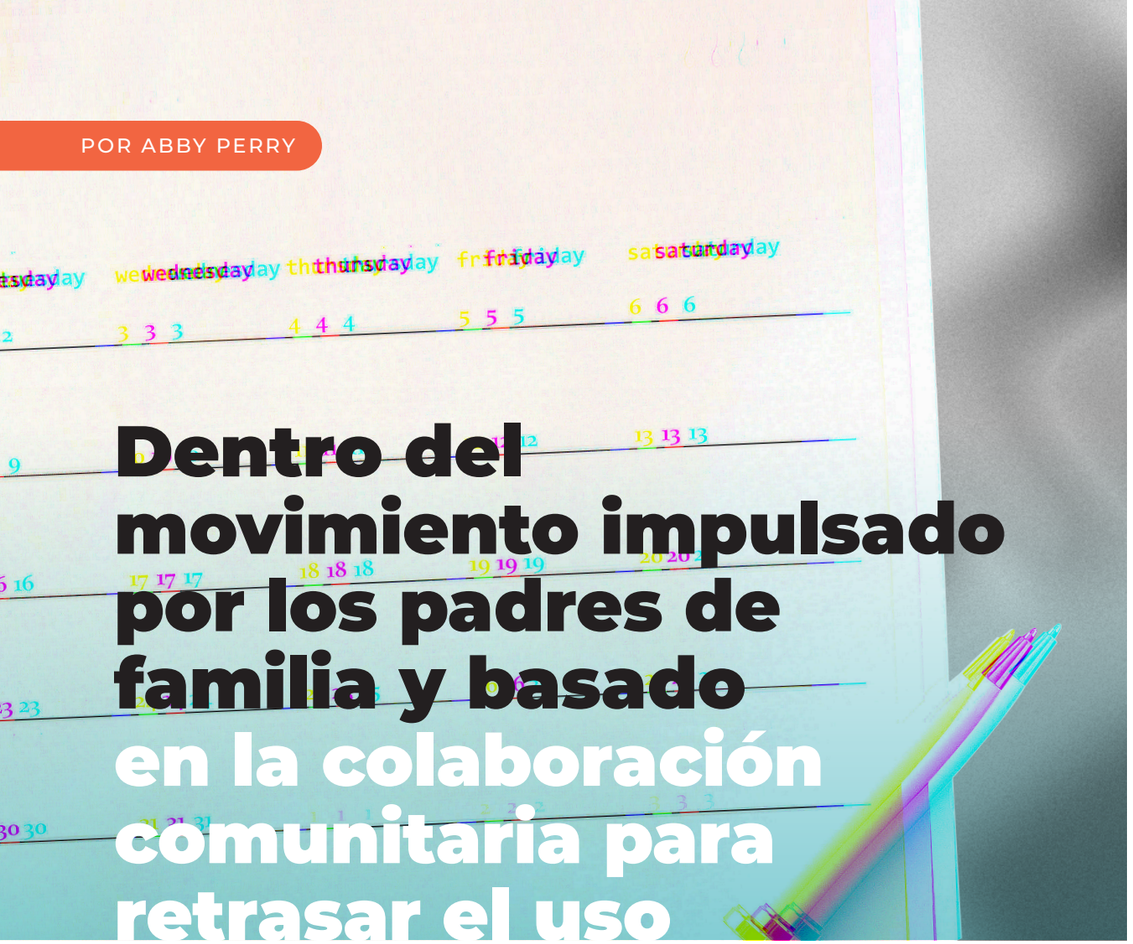
Es posible que la generación Alfa y los más pequeños nunca lleguen a conocer un mundo sin el atractivo de las pantallas parpadeantes, las redes sociales y los influencers. Esto frustra a los adolescentes, y con razón. Se trata de adolescentes que conocen los aspectos positivos y negativos de la tecnología; que fueron la primera generación de niños en comprender realmente la naturaleza adictiva del celular; que, al mismo tiempo, se sienten inexplicablemente atados a sus dispositivos, pero también desean liberarse de ellos.

Quizá vean a los "niños iPad" y sientan pena por ellos... y también por sí mismos.



***CJ Fant** es escritor, productor de vídeo y presentador de podcasts en Axis. Ha trabajado con adolescentes durante toda su carrera profesional y tiene un profundo deseo de tender puentes entre generaciones para impulsar el discipulado e inspirar un amor más profundo por Jesús. También le encanta estar al día del panorama cultural en constante cambio, con especial atención a la música y los videojuegos.*

© 2026 Axis



POR ABBY PERRY

Dentro del movimiento impulsado por los padres de familia y basado en la colaboración comunitaria para retrasar el uso del celular

Y cómo *puedes* participar

Probablemente, la mayoría de nosotros no esperamos encontrar consejos profundos y cercanos sobre la crianza de nuestros hijos en relación con la tecnología cuando vemos la televisión durante el día. Pero en un fragmento reciente del programa de *Drew Barrymore*, la presentadora confesó que lo estaba pasando mal, y cuando explicó el motivo, los padres de todo el mundo se identificaron con sus palabras.

Barrymore contó que sus hijas, que están en la preadolescencia, no paran de pedirle que les compre un celular. A pesar de sus súplicas y de su creciente enfado, Barrymore aún no ha cedido.

"Muchos padres les dan un celular a sus hijos a edades muy tempranas", dijo. "Y eso les da acceso a todo. Es realmente difícil. Me siento muy abrumada".

A pesar de sentirse abrumada, Barrymore se mantiene firme.

"Es increíble haber deseado con tantas ganas que mis hijas me quieran, que amen su entorno y se sientan seguras... Ninguno de nosotros quiere que nuestros hijos nos guarden rencor. Y no queremos ser sus enemigos", afirma Barrymore.

> **"Es una decisión muy difícil decir: "No me importa si me odias por esto. No me importa si estás enojado conmigo por esto. Sé que estoy haciendo lo correcto por tu bien y acepto tu enojo".**

Para los hijos de Barrymore y otros jóvenes cuyos padres les han dicho "todavía no" a los celulares, ese enojo suele tener su origen en la sensación de que se están perdiendo de lo que hacen todos los demás. Y lo difícil es que... quizá sea así. Las conversaciones se mantienen y los planes se hacen a través de los celulares, especialmente entre las generaciones más jóvenes que han estado expuestas a la tecnología desde que nacieron. **Las investigaciones** muestran que el 42 % de los niños estadounidenses tiene un celular a los diez años, y el 91 % tiene un teléfono inteligente a los 14 años.

Aunque la mayoría de los adolescentes estadounidenses tienen celular, **tres cuartas partes** de ellos afirman sentirse felices o tranquilos cuando no lo llevan consigo. Aun así, la mayoría de los adolescentes no limitan por sí mismos el uso del teléfono o de las redes sociales, lo que ocasiona preocupación entre muchos psicólogos, responsables políticos y defensores de los derechos de los niños. La relación entre los jóvenes y sus celulares suele caracterizarse por rasgos que indican adicción, como el hecho de que un adolescente siga utilizando un celular incluso cuando sabe que se siente mejor sin él.

Aunque la presión social no suele ser un buen punto de partida a la hora de tomar decisiones, el sentido de comunidad y de unión puede constituir una base maravillosa. Por eso, organizaciones como, **"Wait Until 8th"** y el **Movimiento MAMA** animan a las familias a unirse para recuperar la infancia, una infancia que gire en torno al juego, las relaciones interpersonales y la concentración, en lugar de a las pantallas.

Estas organizaciones, así como el psicólogo social Jonathan Haidt, la columnista neoyorquina convertida en líder del movimiento **Lenore Skenazy** y las autoras **Erin Loechner** y **Hannah Brencher**, ofrecen medidas prácticas para las familias que desean adoptar la tecnología según sus propios criterios.

¿Por qué limitar el uso de los celulares por parte de niños y adolescentes?

Es importante señalar que algunas de las razones por las que a los adolescentes y a los niños les gusta tener acceso a los teléfonos inteligentes son positivas. Muchos de ellos mencionan el acceso a actividades creativas o aficiones como motivos para usar sus celulares ya que el internet ofrece una gran cantidad de contenido educativo. Sin embargo, como señala Haidt las empresas tecnológicas y las plataformas de redes sociales ofrecen a los jóvenes un "diluvio de contenidos

© 2026 Axis

adictivos” que les lleva a pasar tiempo aislados, lo que perjudica sus habilidades sociales y reduce su control de los impulsos.

Los niños y adolescentes no solo están sufriendo daños, sino que se están perdiendo lo que Haidt denomina “la infancia basada en el juego”. En lugar de jugar, los niños y adolescentes están representando sus vidas en internet. En lugar de disfrutar de sus vidas, lo que incluye momentos de aburrimiento, cometer errores y hacer tonterías sin mayores consecuencias, solo las están grabando. Aunque desde el punto de vista del desarrollo siguen siendo niños, los niños y adolescentes utilizan herramientas que incluso a los cerebros adultos más maduros les cuesta a menudo manejar adecuadamente (¿cuántas veces te has sentado a leer un libro y has acabado mirando el celular?). Haidt relaciona este fenómeno con un “coste de oportunidad”: no se trata solo del tiempo que se pierde, sino de lo que se podría haber hecho con dicho tiempo.

Una advertencia

Desde una mejor salud mental hasta relaciones sólidas, son muchas las razones para retrasar el uso de los celulares y las redes sociales. Sin embargo, en nuestro

afán por proteger a nuestros hijos, debemos “tener cuidado de no caer” (1 Corintios 10:12). Al igual que las iniciativas DARE no lograron erradicar la adicción y la cultura de la pureza no pudo generar una ética sexual sostenible, las medidas para cambiar las normas de seguridad digital no pueden redimir por completo los corazones y las mentes de los adolescentes.

El deseo que impulsaba estos movimientos era la protección y la preocupación por una generación que parecía estar amenazada por una cultura peligrosa. Sin embargo, al buscar esa protección, los movimientos a menudo se volvieron rígidos y severos, convirtiéndose en una nueva ley en lugar de fomentar que las personas vivan según el amor y la gracia



divina. Aunque tomemos decisiones difíciles y contrarias a la cultura dominante en lo que respecta a la tecnología, ojalá lo hagamos con un espíritu de gracia.

¿Cómo puedo hablar con otras familias sobre retrasar el uso de los celulares y las redes sociales?

Con el ánimo de dejar que los niños sean niños durante más tiempo, Brooke Shannon, fundadora y directora ejecutiva de **Wait Until 8th (Espera hasta 8.° grado)**, puso en marcha un **compromiso** para animar a su familia y a otras personas de su comunidad a retrasar el uso de los celulares y las redes sociales. El compromiso es sencillo y directo: “Me comprometo a no darle a mi hijo un celular hasta, como mínimo, el final de 8.° grado siempre y cuando al menos 10 familias en total, de su curso y de su escuela, se comprometan a hacer lo mismo”. Los padres o tutores rellenan algunos datos básicos sobre sí mismos y, a continuación, añaden el nombre de su hijo, el grado en el que está y el nombre de la escuela.

“Nuestra idea era combatir esta norma social dando la vuelta a la presión de grupo y aprovechando el impulso colectivo para hacer el bien”, explica

Shannon. “Diseñamos el compromiso pensando en la comunidad”.

¿Cómo? En primer lugar, el compromiso “Wait Until 8th” se organiza por escuela y grado. Según explica Shannon, una vez que un grado concreto en la escuela alcanza los diez compromisos, este se activa.

“Esto ayuda a disipar cualquier tipo de preocupación del tipo ¿y si soy el único que se compromete con esta promesa?”, afirma Shannon. “ Dado que el plan solo

se activa cuando se comprometen diez familias de un grado, los padres pueden firmar sin preocuparse por ser los únicos”.

El compromiso se ha puesto en marcha en más de 58.000 escuelas hasta la fecha, lo que significa que al menos diez familias de cada campus se han comprometido. Shannon y su equipo reciben con frecuencia comentarios de padres que destacan lo útil que resulta contar con el apoyo de la comunidad en torno a la decisión de su familia de retrasar la adquisición de un celular.

“Nuestra prioridad es animar a más padres a retrasar la adquisición del celular firmando el compromiso “Wait Until 8th”, afirma Shannon. “Ofrecer a los niños cuatro años más de infancia sin celulares ni redes sociales es una de las formas más eficaces de ayudar a proteger la salud mental de nuestros jóvenes y facilitar una conexión auténtica con la familia y los amigos”.

Con un compromiso similar por ayudar a las familias a recuperar la infancia, el movimiento “Mothers Against Media Addiction” (MAMA, madres contra la adicción a las redes, por sus siglas en inglés) fomenta “una acción inmediata y coordinada por parte de los padres”. Esta organización fue fundada por Julie Scelfo, antigua redactora del New York Times, ecologista de los medios de comunicación y madre de tres hijos. MAMA promueve la reducción del uso de la tecnología en los hogares, en las escuelas y en la legislación. La organización ofrece un manifiesto sobre el uso de la tecnología que dice en parte:

- Por la mañana, esperamos hasta que hayamos despertado del todo, nos hayamos lavado los dientes y desayunado antes de mirar nuestros dispositivos tecnológicos.
- Disfrutamos del aire libre sin dispositivos tecnológicos durante al menos 30 minutos cada día.
- Cuando salimos a comer fuera, pintamos, jugamos o charlamos para pasar el rato (y aprendemos el valor del aburrimiento) en lugar de usar pantallas.
- Una vez al mes, dejamos los dispositivos a un lado por completo durante 24 horas.

© 2026 Axis

- No nos registramos en las redes sociales hasta que estemos en la preparatoria.

En su libro *La generación ansiosa: cómo el gran cambio en la infancia está provocando una epidemia de enfermedades mentale*s, Haidt ofrece consejos prácticos para dar marcha atrás en la infancia centrada en el celular y recuperar la infancia basada en el juego. Sus cuatro recomendaciones básicas son:

- Nada de celulares antes de llegar a la preparatoria.
- Nada de redes sociales antes de los 16 años.
- Escuelas sin celulares.
- Más independencia, juego libre y responsabilidad en el mundo.

La página web de Haidt ofrece una guía de acción para padres, una plantilla de correo electrónico para iniciar esta conversación con otros padres y un ejemplo de mensaje de texto para poner de acuerdo al grupo de chat.

Iniciar una conversación de este tipo puede ser tan sencillo como enviar un mensaje de texto o un correo electrónico con algo así:

> ***¿Has visto todos los datos y estudios que están saliendo sobre los niños y los celulares? He estado pensando mucho en ello, sobre todo en cómo los celulares y las redes sociales parecen estar afectando a la salud mental. Parece que retrasar el uso de los celulares hasta que los jóvenes lleguen a la preparatoria y mantener a los niños alejados de las redes sociales hasta los 16 años puede ser muy beneficioso para ellos. ¿Qué opinas?***



Además de restringir o retrasar el uso de los celulares, Haidt, el Movimiento MAMA y Wait Until 8th dan mucha importancia a qué hacer en su lugar. Con ese espíritu, los padres podrían plantearse cómo pueden dar ejemplo de una vida comunitaria plena y sin teléfonos inteligentes como parte de sus rutinas habituales.

Esto podría consistir en:

- Invitar a unas cuantas familias al parque para hacer un pícnic y jugar al aire libre.
- Invitar a amigos a cenar y animar a todos a dejar sus teléfonos en una cesta durante la comida.
- Organizar una salida en grupo a un evento artístico o cultural de la comunidad y luego disfrutar de una comida o un postre juntos para hablar de la experiencia compartida.

Aplazar el uso de la tecnología es, sin duda, una decisión radical en los tiempos que vivimos. Pero no tiene por qué ser una decisión solitaria. Al forjar relaciones de forma intencionada y disfrutar de nuestras comunidades, las familias pueden cultivar la conexión y la satisfacción que los celulares prometen, pero que rara vez ofrecen.



***Abby Perry** es colaboradora de la revista Common Good. Sus artículos han aparecido en publicaciones como Christianity Today, Sojourners y Texas Monthly. Ella vive a las afueras de Dallas con su esposo y sus dos hijos.*

Los niños y los adolescentes utilizan herramientas que incluso a los cerebros adultos más maduros les cuesta a menudo gestionar adecuadamente…

POR EVAN BARBER

Las cinco conversaciones que tienes que mantener antes de entregar ese *celular*





Cómo sentar las bases antes de que abran esa caja.

La decisión de darle un celular a tu hijo es algo que cambiará la vida de ambos.

Como dijo una madre llamada Sarah: “Es un dispositivo tan pequeño, pero puede tener un impacto en una vida comparable al de un arma de destrucción masiva. Hay una enorme variedad de temas sobre los que los padres tienen que pensar, reflexionar, informarse, preocuparse y hablar”.

¿Y cuáles *son* exactamente esos temas?

Aquí tienes cinco conversaciones que creemos que los padres deben tener antes de comprarle un celular a sus hijos adolescentes.

CONVERSACIÓN #1
¿Quién paga el celular?

Un celular nuevo puede costar unos 1.000 dólares, y los modelos más nuevos, más grandes y más potentes pueden llegar a costar casi el doble. Si a eso le sumamos el coste de la tarifa mensual, las compras dentro de las aplicaciones y las posibles reparaciones, para la mayoría de nosotros esto implica una inversión considerable. ¿Quién corre con los gastos?

Hay varias formas en que los padres pueden plantearse esto. Si eres tú quien realiza la compra, entonces ese celular es, en realidad, tu teléfono y tu hijo o hija es quien se encarga de cuidarlo. Esto significa que no son ellos quienes establecen las normas sobre cómo se utiliza. Quizás parte de esa responsabilidad también implique que, si lo lanzan contra la pared y se rompe la pantalla, les corresponda a ellos pagar la reparación.

Es posible que algunos padres exijan a sus hijos adolescentes que ahorren durante un tiempo para comprarse su propio celular, y no hay nada como tener que pagar algo de tu propio bolsillo para animarte a cuidarlo. Pero la verdad es que, aunque tu hijo o hija ahorre su propio dinero y lo pague, tú sigues siendo su padre o madre. Puede que, sobre el papel, el teléfono sea suyo, pero sigues siendo tú quien decide qué tipo de comportamiento vas a aceptar bajo tu techo.

Muchos padres ceden uno de sus propios celulares a sus hijos adolescentes para evitar gastarse mucho dinero. En este caso, seguirá siendo necesario hablar sobre quién paga la cuota mensual del plan de telefonía y otros gastos adicionales.

Independientemente de cómo quieras plantearlo, es importante acordar de antemano quién paga el teléfono en sí, quién paga la tarifa mensual, quién paga el seguro, quién paga las compras dentro de las aplicaciones y quién paga las reparaciones.

© 2026 Axis

CONVERSACIÓN #2

¿Cuándo y dónde se puede utilizar este celular?

Como padre o madre, tienes el derecho (y algunos dirían que la responsabilidad) de establecer límites claros sobre quién, qué, cuándo, dónde y por qué se utilizan los dispositivos tecnológicos. Estas restricciones y límites deben acordarse antes de que tu hijo encienda el teléfono que va a utilizar, e incluir respuestas claras a estas preguntas:

- ¿En qué partes de la casa se permite el uso de los celulares? (¿Solo en la planta principal? ¿Y en los dormitorios y los baños?)
- ¿Dónde se cargarán los teléfonos? (¿En espacios comunes, como la cocina o la sala? ¿En zonas más privadas, como el despacho?)
- ¿A qué hora del día y de la noche se espera que tus hijos adolescentes apaguen sus celulares? (¿Deberían todos los dispositivos de la familia "acostarse a dormir" y colocarse en las estaciones de carga a la misma hora?)
- ¿Qué aplicaciones podrán tener tus hijos adolescentes? (¿Se desactivará la App Store? ¿Y las redes sociales y los navegadores de internet? ¿Tendrán que explicarte en qué consisten las nuevas aplicaciones antes de que les permitas descargarlas?) ¿Cambiará esto con el tiempo?
- ¿Cuánto tiempo al día podrán usar esas aplicaciones? (¿Configurarás los límites de uso de las aplicaciones para que se desactiven automáticamente una vez alcanzado ese tiempo?) ¿Cambiará esto con el tiempo?
- ¿Tendrás acceso a sus contraseñas? ¿Con qué frecuencia les pedirás que te dejen revisar su celular?
- ¿Se permitirán los celulares en la mesa durante las comidas?
- ¿Cuáles son tus expectativas respecto al uso del celular durante el horario escolar? ¿En qué medida se ajustan a las normas y expectativas de la escuela? ¿Podría cambiar esto en función de las calificaciones o el rendimiento académico?
- ¿Vas a rastrear su ubicación? Si es así, ¿durante cuánto tiempo lo harás?
- ¿Con qué rapidez esperas que tu hijo adolescente te responda cuando le envíes un mensaje o le llames? ¿Le exigirás que te envíe un mensaje de texto de "llegada" cuando llegue a su destino?

Te animamos a que establezcas acuerdos claros para cada una de tus normas y decidas cuáles serán las consecuencias si estas se incumplen, así como, posiblemente, cuáles serán las recompensas por cumplirlas.

También te alentamos a que elabores un plan para ir eliminando progresivamente algunas de estas restricciones, si así lo deseas.

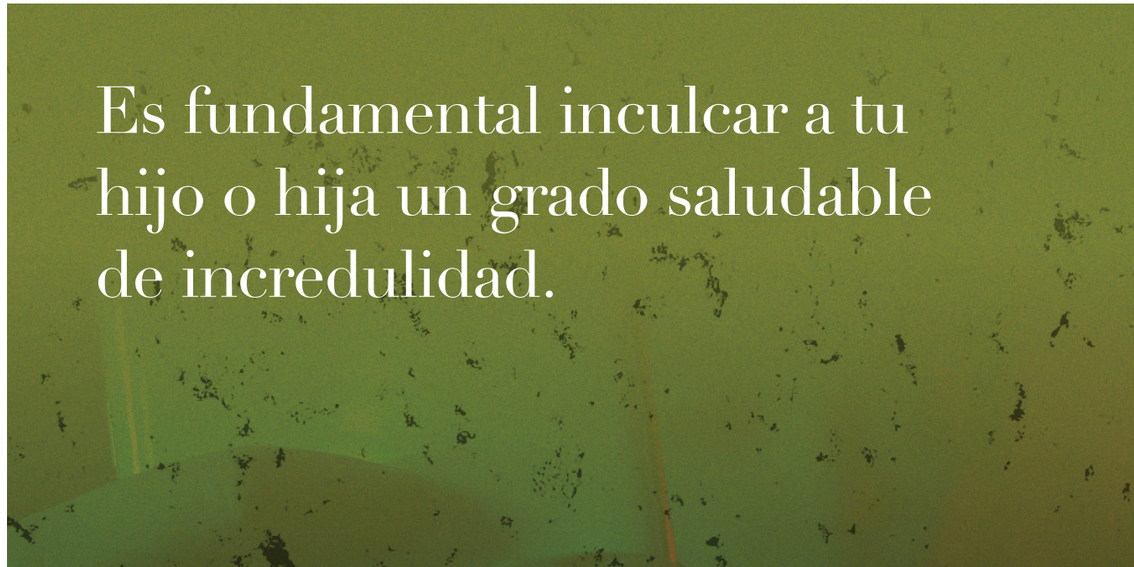
CONVERSACIÓN #3

¿Cómo sabemos en quién podemos confiar en internet?

E Tan importante como establecer unas expectativas en casa es preparar a tu hijo o hija para que navegue por el mundo digital con criterio. Dado que la mayoría de las plataformas de redes sociales están técnicamente destinadas a jóvenes de 13 años en adelante, cualquier preadolescente que utilice estas aplicaciones ha comenzado su viaje por las redes sociales mintiendo sobre su edad. La falta de una verificación de edad eficaz en estas plataformas es solo un ejemplo de cómo el internet facilita enormemente que los usuarios mientan, tergiversen la realidad y amplifiquen la deshonestidad. Es fundamental enseñar a tu hijo a no creer todo lo que ve.

El mero hecho de que un artículo incluya la frase "según los expertos" no significa que sus conclusiones sean ciertas. Solo porque una publicación incluya estadísticas no significa que represente todo el contexto de la historia que cuenta. El hecho de que una imagen o un vídeo parezcan reales no significa que lo sean.

En un episodio de *The Office*, Michael Scott **declaró** que "Wikipedia es lo mejor. Cualquiera en el mundo puede escribir lo que quiera sobre cualquier tema, así que sabes que estás obteniendo la mejor información posible". Esta broma sobre Wikipedia también podría aplicarse al internet en su conjunto; aunque los optimistas insistieron en su momento en que el internet iba a "democratizar" la información, dando a todo el mundo el mismo acceso a la sabiduría acumulada del mundo, lo que realmente ocurrió en muchos casos es que a opiniones aleatorias y sin fundamento se les dio la misma plataforma que a perspectivas basadas en una investigación y una reflexión minuciosas. Y, por supuesto, el hecho de que alguien sea experto en un tema concreto no lo convierte en experto en todo.

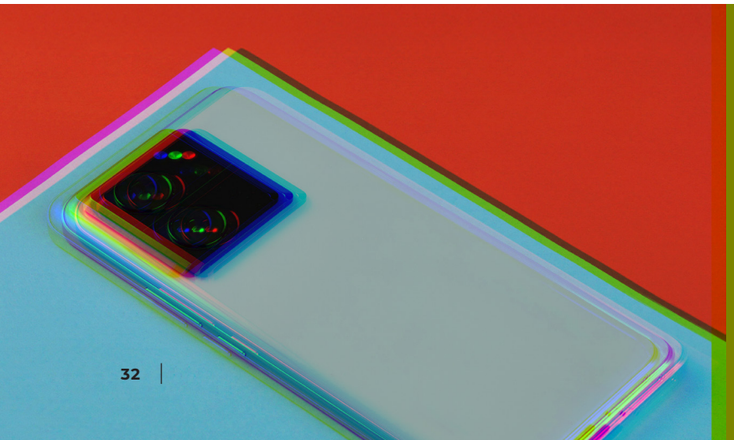


A medida que la IA se vuelve más sofisticada, resulta cada vez más difícil distinguir si las imágenes o los vídeos que encontramos en internet representan realmente la realidad. En cierto modo, esto supone una prolongación de cómo ya se utilizaban las redes sociales; la mayoría de los usuarios seleccionaban intencionadamente las imágenes o vídeos que subían de sí mismos para crear una narrativa muy selectiva de sus vidas. Pero la IA lleva esta tergiversación a un nivel completamente nuevo. Ya se ha afianzado toda una industria artesanal de fotos totalmente inventadas de figuras públicas y gente corriente, y, en su mayor parte, la gente no cuestiona lo que ve. Para empeorar las cosas, la avalancha de novedades infinitas, diseñadas para maximizar la "interacción" en la mayoría de las plataformas, desanima a los usuarios a detenerse el tiempo suficiente para plantearse si algo es realidad o ficción.

Actualmente no existe ningún proceso de verificación eficaz que impida que un hombre de 40 años se cree un perfil completo como si fuera una chica de 17 años; las fotos se pueden robar fácilmente de la página real de una chica, y un uso inteligente de los emojis y la puntuación puede hacer que parezca que él es ella en los mensajes privados. No hace falta que te expliquemos lo que ocurre cuando un joven solitario entabla contacto con una "chica" así por internet y, al final, intenta quedar con ella en persona.

El tema de la alfabetización mediática es muy amplio, pero aquí tienes algunas preguntas que, esperamos, ayuden a tu hijo o hija a discernir entre la realidad (o la irrealidad) de lo que se encuentra en internet:

- ¿Hasta qué punto confías en tu capacidad para distinguir si un contenido en internet es real?
- ¿A quién o qué se está dejando fuera de esta noticia, publicación o argumento?
- ¿Cómo sabes que una foto o un vídeo no se han retocado de forma significativa antes de subirlos?
- ¿Hay algún indicio de que una foto o un vídeo se haya generado mediante IA (movimientos poco naturales, texto extraño, etc.)?
- ¿Y si el punto de vista de quien lo ha publicado fuera erróneo?
- ¿Tienes alguna prueba fuera de internet de que esa persona que has conocido en línea es realmente quien dice ser?
- ¿A qué "expertos" se refiere este artículo?
- ¿Cómo se compara lo que ves en internet con la sabiduría revelada de Dios en las Escrituras?



CONVERSACIÓN #4
¿Qué evitamos y por qué?

ONuestra amiga Shelley, de Pinwheel, describió el mundo de internet como ir a ver una película educativa bien hecha en un cine situado justo al lado de un local que es a la vez club de striptease, casino y ring ilegal de peleas de perros, con un portero que claramente se hace el de la vista gorda con los documentos de identidad. El internet nos da acceso a todo.

La idea de que existan grupos a favor del suicidio y de las autolesiones en las redes sociales puede parecer una conspiración alarmista, pero muchos de esos grupos existen. Algunos de ellos son redes de personas destrozadas, adictas a las autolesiones o que ven el suicidio como una forma de recuperar el control; otros son grupos que, a menudo halagando a jóvenes vulnerables, tanto hombres como mujeres, para que envíen fotos desnudas o sexualizadas, luego los chantajean para que graben actos cada vez más depravados, lo que a veces culmina en el suicidio o en autolesiones.

Como se ha dicho muchas veces, los acosadores de generaciones anteriores solían limitarse al ámbito escolar; hoy en día, quien desea hacer daño a otra persona tiene acceso a ella las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de las redes sociales. Por otro lado, otros grupos en internet pueden prometer amor y amistad eternos, siempre y cuando tu hijo o hija rechace su identidad biológica o declare sentirse atraído por personas de su mismo sexo. Estamos hechos para sentirnos parte de una comunidad y tener un sentido de pertenencia, por lo que fuerzas relacionales como estas pueden tener efectos muy poderosos en el comportamiento de los adolescentes.

También está la cuestión de la pornografía y otros contenidos sexualizados. El autor y defensor Josh McDowell afirmó que la pornografía era "probablemente el mayor problema o amenaza para la fe cristiana en la historia del **mundo**". Aunque esto pueda parecer exagerado, hay que tener en cuenta estos efectos del consumo de pornografía:

- La pornografía nos enseña a considerar a nuestros semejantes no como personas a las que amar, sino como **objetos** para la gratificación sexual.
- El consumo de pornografía **fomenta** la inmadurez emocional y espiritual, permitiéndonos ocultar los problemas de nuestra vida y nuestras relaciones tras una descarga sexual artificial.
- El consumo de pornografía **aleja la intimidad sexual** del lugar que le corresponde dentro del matrimonio, lo que da lugar a comparaciones inútiles, sentimientos de **traición** o disfunción eréctil.
- La naturaleza cada vez más violenta y degradante de la pornografía **normaliza la violencia sexual**, la asfixia y **la violación**.
- El consumo de pornografía contribuye a una industria de **la trata de personas**; sigue siendo imposible saber si los participantes que aparecen en pantalla lo hacen por voluntad propia o bajo intimidación.

© 2026 Axis

Dada la amplia accesibilidad de la pornografía, muchas jóvenes sentirán inevitablemente la presión de competir con lo que se encuentra tan fácilmente en internet. En algunas escuelas, enviar fotos de desnudos o con contenido sexual se ha convertido en una especie de moneda de cambio en las relaciones: una forma de "estar a la altura" en un mundo donde el atractivo sexual se considera una virtud fundamental.

Hay numerosas conversaciones clave que deben mantenerse en relación con los contenidos nocivos y explícitos. Te animamos a que dejes claros los siguientes asuntos.

- Recuerda que las personas que conoces por internet pueden no ser quienes parecen ser.
- Ya tienes un valor increíble como hijo nuestro y como hijo de Dios; no necesitas hacer nada para demostrar tu valor.
- Tu cuerpo es bueno; el diseño de Dios para él y para la sexualidad es bueno.
- No le debes a nadie acceso a tu cuerpo, ya sea en persona o por internet.
- La pornografía es perjudicial y no queremos que la veas utilizando este dispositivo tecnológico (ni ningún otro).
- Enviar fotos de desnudos o de carácter sexual es perjudicial y no es algo que queramos que hagas con este dispositivo tecnológico (ni con ningún otro).

Las personas que conoces *por internet* pueden no ser quienes parecen ser.

CONVERSACIÓN #5
¿Y si todo sale mal?

"Todo esto está muy bien", estarás pensando, "pero ¿y si mi hijo adolescente incumple todas estas normas, o ya las ha incumplido todas? ¿Qué pasa entonces?"

> **Tu objetivo debe ser crear un entorno en el que tus hijos puedan acudir a ti y ser sinceros contigo sobre lo que hacen o lo que les ocurre en internet.**

En entornos donde la perfección y "aparentar ser correcto" se consideran primordiales, muchos jóvenes pueden creer que es mejor mentir que ser sinceros sobre algo que ha pasado o algo que han hecho en internet. Algo como caer en las garras de los grupos depredadores que mencionamos en la conversación n.º 4.

En este sentido, la última conversación que debes tener antes de darle un celular a tu hijo adolescente (aunque es una conversación que conviene tener en cualquier momento de su relación) es la siguiente:

> *Pase lo que pase, siempre puedes acudir a mí. Estas normas sobre tu celular están ahí porque quiero lo mejor para ti, no porque esté intentando arruinarte la vida. Si te pasa algo en internet, dímelo; si tomas una decisión tonta y tienes que afrontar las consecuencias, dímelo; siempre te amaré y siempre querré lo mejor para ti, y no hay nada que puedas hacer para cambiar eso.*



Evan Barber *es escritor, presentador de podcasts y editor sénior en Axis. Durante más de diez años, ha dirigido equipos de investigadores, escritores, conferencistas y creadores de contenido, aprovechando la cultura pop para ayudar a los padres a mostrarles a los adolescentes cómo la fe es relevante en todos los aspectos de nuestras vidas.*

POR ERIN LOECHNER

SUSCRÍBETE A TU VIDA



5 pasos prácticos para la familia cansada de la tecnología

Un hogar más “analógico” puede seguir siendo un lugar de moda para los adolescentes, y no me refiero al WiFi.

Todos hemos oído hablar de las alucinantes estadísticas sobre el uso de la tecnología y las redes sociales. Las cifras no mienten; nuestra obsesión por los celulares y las redes sociales está erosionando poco a poco la esencia misma de nuestros hogares y nuestras familias.

Lo vemos. Lo sentimos. Lo sabemos.

Entonces, ¿qué hacemos al respecto?

Partimos de la idea de que no basta con decir “no” a los celulares; tenemos que decir “sí” a algo mejor. A lo largo de la redacción de The Opt-Out Family, consulté más de 250 fuentes, tanto dentro como fuera de Silicon Valley, para responder a una pregunta concreta: ¿cómo podemos, como padres y como sociedad, ofrecer a nuestros adolescentes lo que la tecnología no puede darles? Las respuestas dieron lugar a cientos de consejos, trucos, herramientas y recursos que podemos emplear para liberar a nuestras familias, cansadas de la tecnología.

¿Estás listo para dejar de lado la tecnología y centrarte en la vida? Empieza con cinco pasos prácticos: O.P.T. I.N. (Ofrece.Protege.Enseña. Invita.Neutraliza, por sus siglas en inglés).

1 Ofrece alternativas a la tecnología.

Nuestro cansancio tecnológico se debe, en parte, a la abrumadora presencia de enchufes, cables, dispositivos y productos “inteligentes” que, según nos han dicho, son necesarios para sobrevivir en nuestro mundo moderno. Claro, la tecnología es el futuro. Pero, ¿es este el futuro que queremos?

> **¡Los padres tenemos la oportunidad de crear una cultura familiar que sea totalmente nuestra y única! En lo que respecta al uso de dispositivos y herramientas tecnológicas al igual que el tiempo frente a la pantalla, somos nosotros quienes tomamos las decisiones (y debemos hacerlo).**

Dentro de tus cuatro paredes, empieza a crear un refugio frente a una sociedad saturada de tecnología ofreciendo una amplia gama de alternativas a la misma. Desde tocadiscos hasta cámaras Polaroid, pasando por periódicos y diarios de a bordo, abundan las alternativas sin pantallas para casi todas las soluciones tecnológicas que Silicon Valley nos ha vendido como “esenciales”. Al fin y al cabo, ¿qué es un diario bajo llave sino el “Finsta” original? (*Finsta se refiere a segundas cuentas de Instagram donde los jóvenes solo comparten sus publicaciones con un círculo pequeño de amigos).

2 Protege el juego libre

Una vez que hayas creado un entorno repleto de oportunidades sin pantallas, ¡que empiecen los juegos! Di sí a los juegos en el jardín y a las travesuras en la pista de patinaje; qué más da, deja que tus adolescentes organicen una fiesta en el barrio con una barra de helados para el postre.

Recuerda: el juego libre, ese sin estructura, abierto y en el que se entra en un estado de “flujo” lleva tiempo. ¿Puedes comprometerte a dedicar dos domingos al mes en los que no haya nada programado, nada planeado y en los que te espere un espacio en blanco? ¿Puedes elegir una tarde a la semana dedicada al juego, la exploración y la creatividad? ¿Es la mañana del sábado un buen momento para trepar a los árboles en el bosque? ¿Puedes rechazar algunas invitaciones sociales? ¿Puedes limitar las actividades extraescolares a la regla del 1:1:1 (una actividad por adolescente por temporada)? Echa un vistazo al calendario familiar y sé creativo.

© 2026 Axis

A medida que nuestros hijos pasan de las pijamas con pies a los botines de fútbol, necesitan espacio y tiempo para interactuar con nuevas ideas y experiencias frescas. Necesitan espacio para respirar, permiso para intentar cosas y libertad para experimentar. Si no se lo damos en el mundo real, lo buscarán como es comprensible en el internet.

3 Enséñales las ventajas de ser diferente.

Si queremos que nuestros adolescentes crezcan con una visión del mundo que valore la empatía, los matices y un verdadero aprecio por la humanidad, debemos ofrecérselo primero nosotros. Pero la facilidad que nos brinda la tecnología a menudo nos arrastra a hábitos y ritmos que no respaldan nuestros valores más arraigados.

> **Toma nota de los objetivos y principios de tu familia. ¿De qué manera podría la tecnología ayudar a reforzar estos valores? ¿De qué manera podría ser un obstáculo? Tómate un momento de silencio y sé sincero.**

Quizás valores la comunicación abierta y sincera, la escucha activa y expresar pensamientos y sentimientos de forma constructiva... pero es mucho más fácil enviar un mensaje de texto. Quizás valores la resiliencia, los retos y llevar a cabo hasta el final las tareas cotidianas o difíciles... pero cuando se rompe algo en casa, Amazon está a solo un clic de distancia. Quizás valores la unión, dar prioridad al tiempo de calidad en familia, participar en actividades compartidas y crear recuerdos duraderos... pero todo el mundo está absorto en sus pantallas.

Repasa algunos valores compartidos con tu familia. Es probable que tus principios no coincidan con las posturas más populares de la cultura. ¡No pasa nada! (De hecho, es más que "no pasa nada". En palabras de mi propio pastor, si tu familia parece rara, probablemente estés haciendo algo bien.) Al enseñar de forma proactiva a tu hijo adolescente las ventajas de ser diferente, le estás preparando para cuestionar la situación actual y seguir su propio camino, sin ataduras y libre de cualquier algoritmo.

4 Fomenta círculos sociales variados y diversos.

¿Quieres ayudar a tus hijos adolescentes y a sus amigos a formar un círculo social dinámico y comprometido, totalmente libre de celulares? Convierte tu casa en el lugar de encuentro de baja tecnología que te gustaría que existiera.

Plantéate tener un teléfono fijo (¡sí, todavía existen!) y da el número a los amigos o a los padres de tus hijos por si necesitan ponerse en contacto contigo. A continuación, recoge todos los celulares de una forma divertida y original: un camión de juguete retro, el estuche abierto de la guitarra de un músico callejero o un tarro de galletas vintage del muñequito Pillsbury. O hazlo de forma sencilla y pide a todos que se quiten los zapatos en la puerta y metan el celular dentro de uno de ellos. (Ventaja adicional: ¡sin huellas, ni digitales ni de ningún otro tipo!). Haz que sea divertido y ponlo en práctica.

Empieza por aquí:

Amplía tu círculo social y descubre las ventajas del juego **entre niños de diferentes edades**.

Utiliza nuestras plantillas de correo electrónico para **crear y fomentar la participación en tu propio círculo social.**

5 Neutraliza el consumo con la creación.

Muchos científicos y psicólogos infantiles sostienen que los retos creativos y los proyectos independientes pueden combatir la depresión, la ansiedad y los trastornos del estado de ánimo. En un mundo saturado de tecnología y repleto de oportunidades para un mayor consumo con ¡aplicaciones!, ¡vídeos!, ¡compras con un solo clic!, el antídoto suele ser precisamente la creación en sí misma.

¿Qué puedes utilizar en tu propia casa para despertar la creatividad? No tiene por qué costar ni un centavo. Echa un vistazo por tu casa en busca de ideas sencillas para involucrar a tu hijo adolescente o a tu familia en un proyecto creativo. Un ukelele usado. Un rompecabezas completo (con todas las piezas) en la mesita de la sala. Ingredientes para cocinar algo en el mesón de la cocina. Una vieja cámara digital. Una tostadora estropeada y un destornillador. Palos y cuerdas. Unos binoculares y una guía de campo para el jardín. Un suéter viejo y unas tijeras. Una baraja de cartas, barajada y repartida para una emocionante partida.

Las posibilidades son realmente infinitas.





Erin Loechner *es una antigua influencer de las redes sociales que dejó atrás a un millón de seguidores para llevar un estilo de vida sin tecnología, y ahora enseña a otros a hacer lo mismo. Su trabajo ha aparecido en el New York Times, el Washington Post, el Wall Street Journal y el Huffington Post, así como en el programa Today Show. Cuando no está garabateando en su fiel bloc de notas, Erin, su esposo y sus tres hijos pasan los días contemplando el resplandor alpino, leyendo a Kipling y yendo en bici al pueblo por más tortillas. Si quieres conocer más consejos prácticos para tu familia cansada de la tecnología, echa un vistazo al libro de Erin,* **The Opt-Out Family**.

© 2026 Axis

POR THE AXIS TEAM

Pregúntale a AXIS: ¿QUÉ PASA SI ES DEMASIADO TARDE?

Querido Axis,

Mi esposo y yo nos hemos esforzado mucho por inculcar el discernimiento cristiano a nuestros tres hijos, todos ellos muy diferentes entre sí. Desde el principio decidimos que queríamos fomentar un ambiente de confianza mutua en nuestra familia, y queríamos que nuestros hijos pudieran ponerse en contacto con nosotros en caso de emergencia. Por estas y otras razones, les dimos a cada uno su primer celular como regalo de cumpleaños cuando cumplieron 13 años.

Les pusimos todas las restricciones que conocíamos en aquel momento para limitar el tiempo que pasaban frente a la pantalla y bloquear ciertas páginas web. Nuestros dos hijos parecían bastante contentos con lo que les propusimos y, que yo sepa, nunca intentaron burlarnos ni saltarse nuestras normas básicas.

Nuestra hija, sin embargo, ha sido otra historia.

Ella se volvió más distante con nuestra familia desde el primer día que le dimos un iPhone. Pensábamos que simplemente estaba emocionada por poder hablar con sus amigos a través de las redes sociales y que, una vez que pasara la emoción inicial, volveríamos a tener a nuestra hija. Pero en los dos años transcurridos desde entonces, se ha ido involucrando cada vez más con ciertos influencers de TikTok y foros de la comunidad que, francamente, no nos parecen ni edificantes ni valiosos. Ha perdido interés por sus aficiones, como el dibujo y la animación, sus notas han bajado e incluso ha dejado sus actividades extraescolares. Sé que deberíamos haber intervenido antes, pero no me parecía justo imponerle normas diferentes a las que tenían sus hermanos a la misma edad.

Y ahora que está a punto de cumplir 16 años, me pregunto si hay algo que realmente podamos hacer para ayudarla a dejar el celular y volver a formar parte de nuestra familia. Me preocupa que mis esfuerzos tengan el efecto contrario, provocando una discusión tremenda y alejándola de nosotros por completo. Siento que he fracasado como madre, y nunca me he sentido tan impotente con ninguno de mis hijos. ¿Cómo podemos ayudarla?

Atentamente,
Una madre que esperó demasiado

Querida madre,

Siento mucho que tu familia esté pasando por esto. Pero, por muy tentador que resulte sentir que has fallado como padre o madre, o cuestionar las decisiones que tomaste hace años, lo que ella necesita de ti ahora mismo no es que le eches la culpa a nadie, sino que le brindes tu orientación, tus oraciones y tu presencia.

Incluso en la etapa de la preparatoria, los padres siguen siendo la mayor influencia en la vida de sus hijos. Deuteronomio 6:7-9 muestra cómo estamos llamados a inculcar nuestros valores a nuestros hijos a medida que crecen y se convierten en adultos.

> **Puede que te parezca que a tu hija le importa más la última tendencia de TikTok o lo que le diga un *influencer*, pero la realidad es que sigues siendo la persona a la que ella acude en busca de orientación y atención.**

No puedes obligar a tu hija a rechazar las relaciones y la comunidad que ha encontrado en internet. Probablemente tampoco puedas prohibirle el uso de ciertas aplicaciones de tal forma que ella no intente eludir la prohibición. Pero puedes intentar mostrar interés por lo que a ella le interesa, preocuparte por lo que a ella le preocupa. Probablemente ella perciba que tu forma de ver su uso del celular está teñida de miedo y desesperación, pero si intentaras preguntarle, con auténtica curiosidad, a quién presta atención en internet y por qué, eso podría abrir la puerta a una conversación de verdad.

En cuanto a no querer imponerle normas diferentes a las que tenían sus hermanos, es importante mantener un enfoque realista, pero flexible. Cada adolescente necesita un nivel diferente de apoyo y orientación a la hora de desenvolverse en la vida en línea (y en muchas otras cosas).

> **Como dijo una madre de Axis: “Nuestros hijos no son todos iguales, lo cual me encanta, creo que es una gran bendición, pero eso significa que nuestras conversaciones tampoco lo serán. La forma en que vivimos la relación con nuestros hijos, cómo ellos experimentan el mundo y cómo responden a él nunca será igual para todos”.**

Cuando alguien empieza a preferir su avatar en línea a su realidad cotidiana, lo más probable es que piense que está obteniendo algo al estar en línea que no puede conseguir en persona. Parte de tu labor, además de interesarte por lo que a ella le importa, consiste en averiguar qué es eso que cree que solo puede conseguir en Internet, y ver cómo puedes ofrecérselo de otras formas. Por ejemplo: si sigue a muchos influencers de cocina, podrías preguntarle si le gustaría que prepararan juntas una de sus recetas; si sigue a muchos influencers de maquillaje, podrías ofrecerte a llevarla a Sephora.

Dada su afición previa por el dibujo y la animación, también podrías buscar clases de dibujo o un club de anime presencial. Un club del anuario escolar o un periódico escolar podrían ofrecerle un espacio para compartir sus pensamientos y opiniones de una forma más tangible.

© 2026 Axis

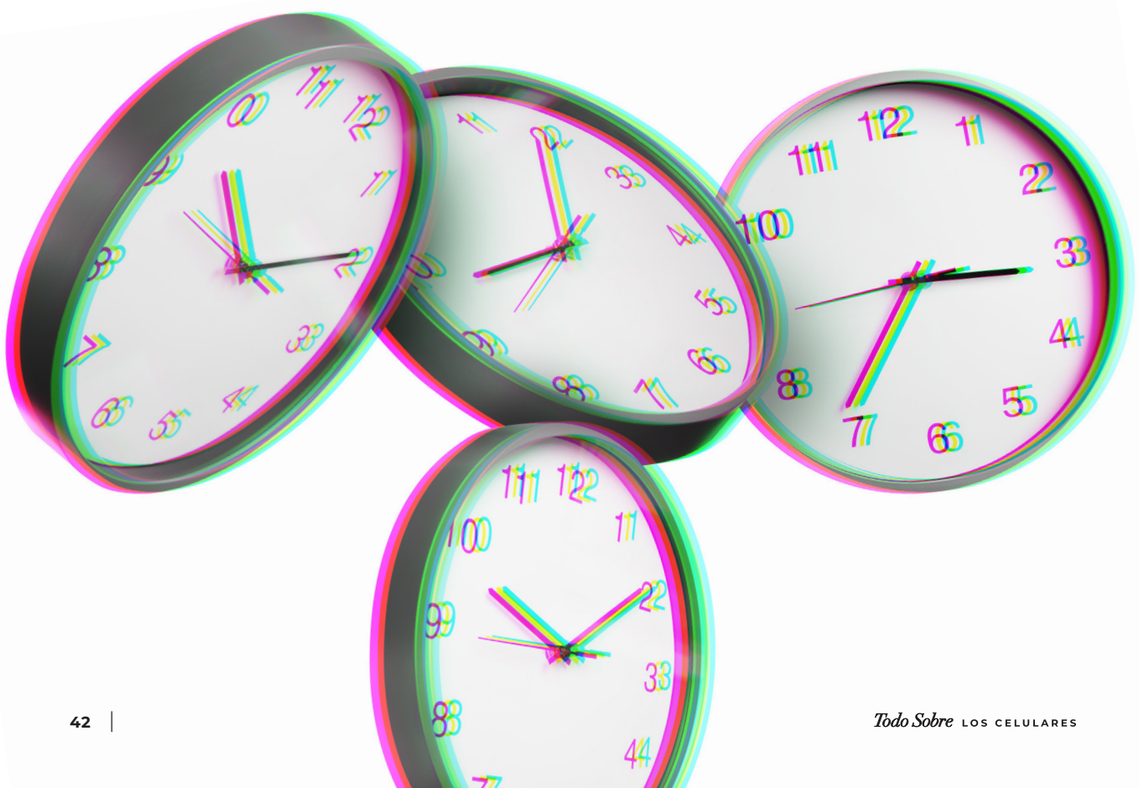
La verdad es que puede que ella no se muestre receptiva a estas ideas, o que al principio haya mucha resistencia. Aun así, eso no significa que debas dejar de intentar acercarte a ella. Creemos en un Dios que nunca nos abandona.

Puede que su comportamiento parezca fruto de una actitud egoísta, pero detrás de él se esconden también las grandes preguntas que los adolescentes siempre se plantean: "¿Me quieren?", "¿Me ven?" y "Si desapareciera de esta familia, ¿a alguien le importaría?". Tu tarea consiste en asegurarte de que ella sepa que la respuesta a todas estas preguntas es un SÍ rotundo en todo momento.

Por último, no dejes de orar por tu hija. No hace falta que te oiga hacerlo (aunque quizá le haga ilusión oírte). Tampoco tienes que decírselo (aunque quizá le resulte útil saberlo). Pero ora sin cesar. Dios es quien conoce, ve y ama a tu hija más de lo que jamás podrías imaginar, y el legado más poderoso que puedes ofrecerle a tus hijos es el de mantener la fe incluso en tiempos difíciles.

Al confiar el futuro de tu hija a Su cuidado, recuerda que la tarea de ser madre nunca fue una prueba espiritual que tuvieras que superar. Estabas destinada a ser su madre, y ellos estaban destinados a ser tus hijos. Y pase lo que pase en el futuro, tu amor se expresa mejor a través de la paciencia, la compasión y la oración: las virtudes que encarnó Cristo.

Criando juntos,
El equipo de Axis



Tu amor se expresa mejor a través de la paciencia, la compasión y la oración, todas ellas virtudes que Cristo encarnó.

POR CJ FANT



¿DE QUÉ SE ESTÁN PERDIENDO?

¿*Entendemos* lo suficiente para poder ayudar?

En su libro, acertadamente titulado *El diccionario de emociones oscuras*, John Koenig imprimió nuevas palabras y expresiones para describir esos sentimientos complicados y sin nombre que a menudo experimentamos como seres humanos. Una de esas palabras, “anemoia,” se define como “nostalgia por un tiempo o un lugar que uno nunca ha conocido.” Koenig derivó esta palabra del griego “anemosis”, que se utiliza para describir un árbol que, azotado por el viento durante toda su vida, se ha inclinado y ha crecido hacia atrás.

Recientemente, Axis se reunió con tres adolescentes para hablar sobre los celulares. Para concluir esta conversación, les hicimos una pregunta sencilla: si pudieras retroceder en el tiempo y elegir una infancia sin celulares, ¿lo harían? Dos de cada tres respondieron con un rotundo “sí”.

Aunque estas opiniones no representan necesariamente a toda su generación, estos estudiantes no están solos. Existe toda una industria en línea dedicada a alimentar esta nostalgia. Los vídeos de **escuelas de los años 90** tienen una extraña acogida en las redes sociales.

Los discos de vinilo están viviendo un renacimiento y han alcanzado sus cifras de ventas más altas en décadas gracias a artistas como Taylor Swift (que quizá saca **tantos discos** que cuesta seguirle el ritmo). Las Polaroid y las cámaras desechables han vuelto a ganar popularidad, y algunas aplicaciones de redes sociales, como “Lapse”, intentan simular esa experiencia. Incluso el celular plegable resurge de entre los muertos, como un espectro extrañamente obsesionado con la década de los 2000.

Por supuesto, este tipo de nostalgia no es nada nuevo. Hace cinco años, la música pop moderna sonaba como si la hubieran sacado directamente de los años 80 y, ahora, los jeans holgados y la música de estilo *grunge* de los años 90 están volviendo a ponerse de moda. Como dice sin rodeos Salomón en Eclesiastés:

> *Lo que ha sido es lo que será,*
> *y lo que se ha hecho es lo que se hará, y no hay nada nuevo bajo el sol.*
> *¿Hay algo de lo que se diga: “Mira, esto es nuevo”?*
> *Ya ha existido en épocas anteriores a la nuestra.*
>
> **ECLESIASTÉS 1:9–10 ESV**



Como adultos que quizá vivimos la década de los noventa (o la que sea), puede resultar una experiencia surrealista ver a preadolescentes y adolescentes añorando una época que nosotros mismos vivimos. Nuestras vidas no eran perfectas entonces. Cometimos errores. La vida era dura, y probablemente deseábamos poder volver a una época más sencilla, como los años sesenta o el siglo XIV o algo así.

Piensa en la música navideña que suena cada año, desde “The Christmas Song” de Nat King Cole hasta “All I Want for Christmas Is You” de Mariah Carey. Todo ello es un intento de transportar a los oyentes a un momento y un lugar en los que eran niños, viviendo la magia y el asombro de la Navidad por primera vez. Es una recreación de una experiencia infantil real.

Pero esto es precisamente lo que hace que la anemoia de los adolescentes de hoy en día sea tan singular.

> **Ellos sienten atracción hacia una infancia que nunca conocieron, una infancia que nunca tuvieron, una época que nunca vivieron.**

Podríamos afirmar que la raíz de todo esto se encuentra en el objeto que ocupa el centro de toda esta guía y que podría considerarse el avance más significativo en el ámbito de la comunicación desde la imprenta: el celular.

© 2026 Axis

Es fácil olvidar que solo han pasado 18 años desde que salió al mercado el primer iPhone. La generación Z y la generación Alfa son las primeras generaciones para las que los celulares han estado realmente presentes durante toda su infancia. Nunca han conocido realmente un mundo sin el celular y, al igual que ocurre con cualquier tecnología significativa que cambia el mundo, han crecido a su sombra.

Para ayudar a captar esta idea, tenemos que hablar de Subway Surfers.

Subway Surfers es un juego para celular en el que el jugador corre sin parar (pertenece al género de los "endless runners"/corredores sin fin) y sobrevive a una serie de obstáculos saltando, esquivando y deslizándose. Al igual que los juegos de arcade de los años 80, está diseñado para volverse tan difícil que los jugadores están condenados al fracaso. Puedes mejorar tu técnica y batir tu récord, pero nunca podrás "ganar".

A veces, cuando un vídeo publicado en internet no es lo bastante llamativo como para captar la atención de los espectadores en los dos segundos que tardan en pasar de largo, la gente se limita a insertar unas secuencias de "Subway Surfers" debajo del vídeo "aburrido" para hacerlo más atractivo y conseguir que el espectador siga viéndolo.

Esta estrategia de intercalar vídeos informativos con imágenes de Subway Surfers se ha convertido en una especie de meme, con el que a menudo se burlan de la cada vez más reducida capacidad de atención de la generación Alfa y los "Zoomers". Y aunque puede que sea cierto que vivimos en una era de distracciones, también vale la pena señalar que a estas mentes jóvenes a menudo les entregaron estos dispositivos a edades muy tempranas personas que no sabían qué era lo mejor para ellos. Los adolescentes no tienen la culpa de haber crecido en un mundo en el que su capacidad de concentración se considera tan mermada que es digna de un meme. Pero, ¿y si lo que han perdido va mucho más allá de su capacidad de atención?

> **Los adolescentes nunca han conocido un mundo en el que las redes sociales no influyeran en sus amistades ni las convirtieran en un juego. Muchos nunca han tenido la libertad de estar realmente "no disponibles", ni han conocido un mundo en el que no corren constantemente el riesgo de ser grabados o de que les pidan que compartan su ubicación.**

Probablemente tampoco hayan experimentado nunca el atractivo y el misterio del amor sin la corrupción que supone el acceso permanente a la pornografía.

Es una pérdida que conocen y, lo que es más, una pérdida que sienten. Los memes sobre Subway Surfers (y el rechazo de la generación Z hacia los llamados "niños del iPad") apuntan a una conciencia desesperada de sus hábitos y comportamientos. Al igual que los árboles doblados hacia atrás por el viento como la anemosis, los vientos de la tecnología han obligado a los adolescentes a volver la mirada hacia atrás en el tiempo, hacia el pasado.

Los padres y los adultos de confianza pueden reconocer este sentimiento e incluso aprovecharlo como una oportunidad para el discipulado. Ofrecerle a tus adolescentes la oportunidad de dejar a un lado sus celulares, de desconectar, de vivir de verdad como si estuviéramos hace 30 años. Obviamente, como sociedad, todos dependemos bastante de nuestros celulares, pero eso no significa que no puedas guardarlos cada noche, en el grupo juvenil o simplemente durante la cena de los martes.

Es importante que demos ejemplo a la próxima generación de una relación sana con la tecnología, al tiempo que les animamos a aprender a establecer ellos mismos relaciones sanas. Tanto los adolescentes como sus padres pueden añorar una época más sencilla del pasado, pero todos vivimos en el presente.

Volviendo al Eclesiastés, aunque no se trate ni de un mandato ni de una promesa, Salomón nos ofrece una forma de plantearnos esto:

> *"Nunca preguntes por qué todo tiempo pasado fue mejor.*
> *No es de sabios hacer tales preguntas."*
>
> **ECLESIASTÉS 7:10 ESV**

> **No hay nada nuevo bajo el sol, ni siquiera el deseo de vivir en otra época.**

Podemos quedarnos de brazos cruzados y añorar un mundo que ya no existe, o podemos levantarnos y trabajar para que el mundo en el que vivimos ahora sea lo mejor posible para la próxima generación.





CJ Fant *es escritor, productor de vídeo y presentador de podcasts en Axis. Ha trabajado con adolescentes durante toda su carrera profesional y tiene un profundo deseo de tender puentes entre generaciones para impulsar el discipulado e inspirar un amor más profundo por Jesús. También le encanta estar al día del panorama cultural en constante cambio, con especial atención a la música y los videojuegos.*

© 2026 Axis

POR EVAN BARBER



Liderar con limitaciones

Redimamos nuestra forma de pensar sobre la tecnología.

La visión de Google es “proporcionar acceso a la información del mundo con un solo clic”. La de Apple es “fabricar los mejores productos del mundo y dejar ese mundo mejor de lo que lo encontramos”. Ambas declaraciones requieren datos, producción y poder. Pero la visión que Jesús tenía para la humanidad tenía muy poco que ver con estas cosas.

De hecho, nadie que haya vivido ha sido más poderoso que él, y aun así renunció voluntariamente a todo ese poder.

Filipenses 2:6-7 es un pasaje que trata sobre cómo Jesús vino a morar entre nosotros en la tierra y por qué lo hizo. El apóstol Pablo escribe que Jesús, “siendo por naturaleza Dios, no consideró la igualdad con Dios como algo a lo que aferrarse; al contrario, se despojó de sí mismo tomando la forma de siervo, haciéndose semejante a los hombres”.

Aquí vemos que Jesús aceptó sus limitaciones a propósito. En el cielo, Jesús es Dios omnipotente y omnipresente, al igual que Dios Padre. Jesús lo sabe todo, puede hacerlo todo y puede estar en todas partes a la vez. Pero él renunció deliberadamente a esa posición exaltada para estar con la humanidad en persona.

Este tipo de sacrificio es lo contrario a la mentalidad que fomentan nuestros celulares. El objetivo principal de un celular parece ser ayudarnos a trascender nuestro conocimiento, poder y presencia limitados.

Pero, ¿cómo afecta esta mentalidad a nuestras relaciones?

A algunos nos cuesta mucho mantener una conversación completa sin buscar en Google algún dato curioso para, supuestamente, enriquecerla, o sin buscar un vídeo de TikTok que sirva de ejemplo de lo que estamos diciendo. Pero el objetivo de una conversación no es solo compartir información y contenido. En su libro En defensa de la conversación: El poder de la conversación en la era digital de la Dra. Sherry Turkle escribe: “Los jóvenes han crecido en un mundo de búsquedas, y la información es el punto final de esas búsquedas. Se les ha enseñado que la información es la clave para mejorar las cosas; de hecho, para que todo vaya mejor”.

Pero, como señala Turkle a continuación, la conversación, en su máxima expresión, es el proceso de construir un entendimiento conjunto con otra persona y profundizar en la relación. Las conversaciones que tienen lugar en el contexto familiar son un ejemplo perfecto de lo que esto puede suponer. Ella escribe: “Hablar con tus padres no se limita a proporcionar información. Experimentas el compromiso de una relación para toda la vida. Puede que un padre o una madre no tenga una “solución” inmediata para ti, pero quizá se limite a decir: “Pase lo que pase, siempre te querré”. Y: “Me quedaré aquí para otra conversación; seguiremos hablando de esto”.

Cuando Jesús limitó voluntariamente su propia omnisciencia, dejó espacio para preguntas profundas y conversaciones cara a cara con los demás.

Cada pregunta que Jesús planteó a sus discípulos era una pregunta cuya respuesta ya podría haber discernido, pero su objetivo era cultivar una relación con la humanidad, no solo acumular datos.

La omnipotencia significa, en esencia, ser “todopoderoso”. Cuando Jesús estaba en la Tierra, es evidente que conservaba algunos de sus poderes divinos (tomemos como ejemplo el momento en que maldijo la higuera). Pero limitó el uso

de esos poderes. Cuando fue traicionado y detenido, los discípulos intentaron defenderlo frente a la guardia romana. Pero Jesús les dijo: “¿Acaso piensan que no puedo pedirle a mi Padre que ponga de inmediato a mi disposición más de doce legiones de ángeles? Pero entonces, ¿cómo se cumplirían las Escrituras que dicen que debe suceder así?”. Jesús se abstuvo de usar sus poderes, incluso hasta el momento de su muerte.

Los celulares se crearon para darnos acceso a un poder inimaginable. Nos permiten hacer tantas cosas que de otro modo no podríamos hacer. Con unos pocos toques en la pantalla, prácticamente cualquier cosa que queramos nos la pueden entregar en casa. Podemos ponernos en contacto con cualquier persona del mundo en cualquier momento. Gracias a la inteligencia artificial, podemos crear ilusiones elaboradas y creíbles, como si fuéramos magos mitológicos.

© 2026 Axis

Pero el poder, por sí solo, no siempre es algo positivo.

> **Como dijo una vez el periodista Robert Caro: "El poder no siempre corrompe. Lo que el poder siempre hace es revelar. Cuando alguien llega a una posición en la que ya no tiene que preocuparse por nada, entonces se ve lo que siempre quiso hacer."**

Podemos utilizar el poder con fines buenos o malos; pero Jesús nos da el ejemplo de renunciar voluntariamente a nuestro poder para dejar espacio a relaciones más cercanas.

Cuando Jesús se hizo humano, pasó de ser omnipresente a estar simplemente presente. Pasó de tener conciencia de todos los lugares y todos los tiempos a pasear por las calles de Galilea y Judea.

Cuando nos conectamos a las redes sociales y nos sumergimos en nuestras páginas principales, pasamos de estar presentes allí donde estamos a centrar nuestra atención en algo que se encuentra en otra parte del mundo. Al hacerlo, perdemos la conciencia de nuestro entorno inmediato.

En el lado más grave, esta es la razón por la que "**conducir distraídos**" se cobró 3.308 vidas en 2022. En el lado menos grave, esta es la razón por la que, sin siquiera mirar, la mayoría de nosotros podemos ahora reconocer la repentina falta de respuesta de los demás en una conversación como una señal de que están absortos en su celular y ahora están "en otro lugar".

> **Hoy en día, esta es la situación habitual. Citando de nuevo a la Dra. Turkle: "Nos alejamos unos de otros y volvemos hacia nuestros celulares. Estamos siempre en otra parte".**

Cuando el apóstol Pablo anima a los creyentes a seguir el ejemplo de Jesús en Filipenses 2, se refiere específicamente a la humildad de Jesús: Jesús dejó su posición exaltada para venir a caminar por nuestro planeta, donde planteaba preguntas reflexivas a la gente, invitaba a otros a seguirle y sanaba a muchos. Pero detrás de todo esto estaba la presencia atenta e intencionada de Jesús con las personas que le rodeaban.

En 1942, la filósofa francesa Simone Weil escribió: "La atención es la forma más rara y pura de generosidad". Sus palabras suenan aún más ciertas hoy en día; en nuestra época de distracciones casi continuas, dedicar tiempo a prestar a las personas que nos rodean toda nuestra atención y concentración significa ofrecerles un regalo raro y precioso. Les transmite que son importantes, que su punto de vista importa y que estar con ellas es lo más importante para nosotros en ese momento.

Se supone que los teléfonos inteligentes hacen que nuestra comunicación con los demás sea clara, instantánea e ilimitada.

> **En teoría, prestar atención a los demás y comprenderlos debería ser más fácil que nunca. Como hemos visto, eso dista mucho de ser así. Y hay precedentes bíblicos que respaldan la confusión y la desconexión que este tipo de poder puede generar.**

En Génesis 11, la humanidad construye lo que con el tiempo se denominará la Torre de Babel. En el versículo 4, se describe a "todo el mundo" diciendo: "Vamos, edifiquémonos una ciudad y una torre, cuya cúspide llegue al cielo; y hagámonos un nombre, por si fuéremos esparcidos sobre la faz de toda la tierra". En su desobediencia a Dios, que les había ordenado extenderse por todo el mundo, estaban, en esencia, intentando desempeñar ellos mismos el papel de Dios. Y la respuesta del Señor ante este acto es "confundir su lengua para que no se entiendan entre sí".

En otras palabras: al intentar alcanzar un estatus similar al de Dios, la humanidad perdió la capacidad de comunicarse entre sí.

Lo que podemos y debemos comprender es que, cuando recurrimos a nuestros celulares, estamos cambiando nuestra conciencia del momento presente y de quienquiera que esté con nosotros en ese momento por la conciencia de algo que ocurre en otro lugar. Cuando utilizamos los celulares para evitar el momento presente, estamos cambiando la presencia de quienes nos rodean por información y poder.

Pero cuando aceptamos deliberadamente las limitaciones, algo que Jesús hizo a una escala mucho mayor de lo que nosotros jamás haremos, ya sea restringiendo la configuración de nuestro celular o dejándolo en otro lugar, creamos espacio para la conversación y la atención hacia las personas que Dios ha puesto en nuestras vidas.



Evan Barber *es escritor, presentador de podcasts y editor sénior en Axis. Durante más de diez años, ha dirigido equipos de investigadores, escritores, conferencistas y creadores de contenido, aprovechando la cultura pop para ayudar a los padres a mostrarles a los adolescentes cómo la fe es relevante en todos los aspectos de nuestras vidas.*

© 2026 Axis

POR KATE WATSON

Regalarle a tu hijo adolescente un *teléfono celular:*

EL NUEVO RITO DE PASO



En *"The Rise and Fall of the American Teenager"* (El auge y la caída del adolescente estadounidense), Thomas Hine señala las diversas formas en que las distintas culturas a lo largo de la historia han indicado que sus hijos habían "alcanzado la mayoría de edad". Los chicos de algunas tribus indígenas norteamericanas abandonaban a sus familias para emprender "búsquedas de la visión", y regresaban tras un encuentro con un espíritu guardián que, según creían, los protegería durante el resto de sus vidas. Las chicas de la tribu Carrier, en lo que hoy es la Columbia Británica, eran rechazadas, condenadas al destierro y recluidas por completo durante tres o cuatro años tras alcanzar la pubertad, en una práctica denominada "el entierro en vida".

Las familias puritanas que llegaron a Estados Unidos enviaban a sus adolescentes a trabajar como aprendices con otras familias, subcontratando de hecho los últimos años de la crianza a otros padres. Una vez que la Revolución Industrial estuvo en marcha, se hizo habitual en algunas zonas que los adolescentes abandonaran sus hogares para trabajar en fábricas, viviendo en residencias que eran propiedad de la empresa y ahorrando lo que ganaban para enviarlo a casa.

Puede que nos cueste entender estos indicadores de la edad adulta cuando observamos a nuestros propios hijos adolescentes, envueltos como están en un caparazón de accesorios y objetos para jugar con su PlayStation esparcidos por todas partes, bolsas de papitas fritas a medio vaciar y calcetines malolientes.

El adolescente estadounidense típico no está preparado para una búsqueda espiritual.

Obtener la licencia de conducir, asistir al baile de fin de curso y graduarse de la preparatoria eran lo más parecido a los "ritos de paso" que tuvieron los adolescentes estadounidenses de la posguerra. Pero podría decirse que más significativo que todo ello junto es el dispositivo increíblemente potente que llevan en el bolsillo: una máquina que pueden utilizar para reservar un vuelo a cualquier lugar al que puedan permitirse comprar un boleto, aprender cualquier cosa que les despierte la curiosidad y mantener tantas relaciones románticas simultáneas como puedan encontrar en una aplicación.

> **Por esta razón, podríamos afirmar que el momento en que decides darle a tu hijo un celular con todas las funciones activadas podría ser el momento en que su infancia, tal y como la conoces, llegue a su fin.**

(Sin presiones.) Por eso nos apasiona tanto ayudarte a sacar el máximo partido a este proceso.

Este artículo pretende describir los pasos para decidir exactamente cuándo darle un celular a tu hijo y cómo darle a esos momentos la importancia que merecen. Si quieres llamarlo un rito de iniciación moderno, no te lo impediremos.

Paso 1: Iniciación

Dar un celular a tu preadolescente o adolescente no tiene por qué parecer una situación desesperada; al fin y al cabo, eres tú quien decide hacerlo. De hecho, el inicio de este proceso puede ser un motivo de orgullo.

Te recomendamos que empieces por darle a tu hijo uno de los "celulares básicos" (aunque nosotros preferimos el término "celulares de aprendizaje") que hay actualmente en el mercado. Estos teléfonos no tienen navegador ni tienda de aplicaciones, e incluso se puede restringir su capacidad para enviar mensajes de texto y hacer llamadas. La idea es darle a tu hijo un teléfono así al principio de la secundaria, cuando, con suerte, aún sea lo suficientemente joven como para ilusionarse con ese tipo de celular.

El "celular básico" sirve de punto de partida para entablar conversaciones sobre el uso responsable de la tecnología, los incentivos positivos y la gestión del tiempo frente a la pantalla con un dispositivo personal. [Consulta nuestro artículo "Cinco conversaciones" para obtener más información sobre estos temas].

Cuando te estés preparando para darle a tu hijo un dispositivo que tiene más funciones y, claro, oportunidades de caer en un abismo moral sin fondo, deberías plantearle la idea del Estatuto Familiar del Celular. Se trata

de un documento que puedes rellenar mientras hablas con tu hijo adolescente, en el que se recogen tanto tus expectativas como sus esperanzas sobre cómo sería tener un teléfono propio.

Durante este momento crucial, también te sugerimos amablemente que des ejemplo con tu propio uso responsable del celular, en la medida de lo posible. Estás a punto de pedirle a un joven que haga algo realmente difícil, algo en lo que muchos adultos no son muy buenos. Como escribe Hine, los padres a menudo "queremos que nuestros adolescentes encarnen virtudes que nosotros mismos rara vez practicamos".

Si estás pensando en darle a un niño un celular con todas las funciones a esta edad, aunque utilices controles parentales, piénsalo bien. Es posible que los controles parentales te permitan impedir que un niño de doce años acceda a contenidos nocivos o entre en contacto con depredadores, pero existe una probabilidad no desdeñable de que un niño de secundaria encuentre otras formas de acceder a este tipo de contenidos. Asegúrate de abordar esta situación con los ojos bien abiertos.

Algunos adultos han expresado su preocupación por que, si no se da acceso a los niños a un celular lo suficientemente pronto, no serán capaces de "aprender"a utilizar la tecnología correctamente y quizá tampoco aprendan a ejercer el autocontrol con la tecnología. Pero es casi seguro que no tendrán ningún problema para aprender a manejar la tecnología, independientemente de cuándo se les introduzca a ella. Además, las investigaciones sugieren que retrasar el acceso al celular para personas cuya corteza frontal no está completamente desarrollada es probablemente una buena idea. Incluso podría ser vital para ayudar a los adolescentes a formar las conexiones neuronales que necesitarán para actuar con autocontrol ante cualquier cosa o persona en la vida, no solo con los celulares.

Paso 2: Aprendizaje

Muchas familias entregan el primer celular a sus hijos con conexión a internet en una caja de regalo, pensada para que sea una sorpresa, colocada bajo el árbol de Navidad o entregada en un cumpleaños especial.

> **Aunque resulte menos emocionante y pueda parecer incluso más intimidante, te recomendamos que le digas a tu hijo exactamente cuándo va a recibir su primer celular. Elige una fecha para entregarle el teléfono y, a menos que incumpla las condiciones de uso de su celular de aprendizaje, conserva esa fecha.**

Y nos referimos a "entregarle el celular", no a "entregarle una caja sellada", porque querrás abrir el teléfono y configurar las restricciones de privacidad como tú quieras antes de que tu hijo tenga acceso al dispositivo. Una vez más, aunque esta solución no sea infalible, no debemos descuidar el establecimiento de normas solo porque pensemos que podrían incumplirse.

Quizá te preguntes qué edad debe tener tu hijo adolescente antes de darle un celular (con restricciones, pero con conexión a internet). Cada familia es diferente, pero introducir el celular alrededor de los 14 años te permitirá hacer un seguimiento de tu hijo mientras explora una gama cada vez más amplia de actividades. Esto le permitirá fomentar su red de relaciones personales y empezar a utilizar aplicaciones de redes sociales si así lo decides (recomendamos la organización

Protect Young Eyes para obtener instrucciones actualizadas sobre cómo ajustar la configuración del celular para los adolescentes).

Dado que se trata de un proceso de "aprendizaje", debes seguir teniendo acceso total al teléfono y a las contraseñas de tu hijo. Debe quedar claro que el teléfono forma parte de tu espacio y está sujeto a tus normas. A medida que tu hijo adolescente vaya alcanzando ciertos objetivos de confianza, podrás ir eliminando poco a poco algunas de las restricciones más limitantes para que el celular resulte más funcional.

Paso 3: Ceremonia de clausura

Tu hijo adolescente está trabajando contigo para alcanzar un objetivo final en este proceso. Ese objetivo es un celular con todas las funciones, del que será el único responsable. Puede que no seas capaz de predecir cuándo se alcanzará ese objetivo, pero debes hacer todo lo posible por comunicarte con tu hijo a medida que se acerque esa fecha.

Plantéate organizar una especie de "ceremonia de clausura" en la que el teléfono de tu hijo "madure" y se eliminen las restricciones restantes propias de la fase de aprendizaje.

En este punto, no es que tu hijo adolescente no vaya a tener ninguna norma sobre su celular. Sería más acertado decir que se regirá por las mismas normas que tú te impones a ti mismo. Es de esperar que esto siga implicando límites sobre dónde se carga el celular por la noche (en una zona común, fuera de su habitación), así como sobre qué tipo de aplicaciones están permitidas.

> **Hine escribe: "Las debilidades que vemos en los jóvenes son las nuestras, y lo sabemos".**

Si quieres que tu hijo adolescente siga teniendo instalada algún tipo de aplicación de control, instálala también en tu celular y dale tus contraseñas. Esto demuestra un nivel de respeto y reconocimiento de que, a veces, incluso los adultos necesitamos ayuda para rendir cuentas.

Algunos momentos de este camino hacia la adquisición de un celular con todas sus funciones pueden parecer serios, y es posible que haya habido tensión. Este momento de "inauguración", en el que se permite a tu hijo adolescente convertirse en miembro de pleno derecho de la comunidad de usuarios de celulares, debería ser motivo de celebración.

El mensaje debe quedar claro: el celular forma parte de tu espacio y está sujeto a *tus normas.*

© 2026 Axis

Los principales psicólogos infantiles y especialistas en ética sugieren que regalar a un adolescente un celular con acceso a las redes sociales a los 16 años podría ser el “punto óptimo” al que aspirar. Por supuesto, es posible que tu hijo o hija piense que eres increíblemente anticuado si le haces esperar tanto tiempo para tener un celular “de mayor”. (Aunque, en realidad, estás a la vanguardia de la investigación académica, la literatura médica y las propuestas legislativas). Pero cada padre o madre debe tomar la decisión que considere mejor para sus hijos.

Reflexiones finales

Los rituales pueden parecer pasados de moda, pero sospechamos que encierran un poder que no llegamos a comprender del todo. El ritual que Jesús nos dejó para recordarle ha perdurado en la tradición cristiana durante más de 2.000 años.

Los padres que están criando a la generación Z y a la generación Alfa han visto cómo han ido y venido numerosas oleadas de pánico parental. El pánico sobre el satanismo, la preocupación por MTV y la prohibición de libros se han apoderado de las mentes de los padres a lo largo de las últimas décadas. Es discutible si la retórica o la ira en torno a estas reliquias contribuyeron positivamente a la formación espiritual de alguien. La caída de las tasas de asistencia a la iglesia y la aparición de un nuevo grupo de “sin religión” parecerían indicar todo lo contrario.

> **Si replanteamos nuestra forma de entender a los “adolescentes” y pensamos en ellos como adultos en formación, como personas que están atravesando un proceso tortuoso de maduración que escapa a su control, regido por la cultura que les rodea y por su propia biología, en rápida evolución, nuestra empatía hacia su experiencia se hace más profunda.**

Nos volvemos más dispuestos a ceder parte de nuestro control y buscamos oportunidades para cultivar la aventura y reconocer oficialmente los momentos de triunfo. Podemos prometer que la edad adulta es algo que hay que atesorar, ganarse y celebrar, y que, aunque el final de la infancia pueda ser agridulce, no tiene por qué ser amargo.

“Ser adolescente no es una identidad, sino una situación difícil por la que pasa la mayoría de la gente”, escribe Hine. Una situación que implica aprender a controlarse, cometer errores delante de personas a las que admiras y ansiar demostrar que eres digno de confianza. Al ritualizar el proceso de iniciación del uso del celular, podemos redimir la forma en que vemos a nuestros adolescentes. Quizá, en cierto modo, podamos incluso redimir también esos pequeños espejos negros que llevamos en los bolsillos.



Kate Watson *es escritora, editora y madre de tres hijos. Vive en el valle del Hudson, en Nueva York. Escribe sobre cultura, comunidad y maternidad para medios como Christianity Today, Relevant, Insider y Vox. Kate es editora en Axis.*

Es hora de sacar tus lápices



La clave del éxito con el celular es escribir algo junto con tu hijo. *Nos referimos a escribir con lápiz, no con sangre.*

Así que ya has investigado un poco. Has elegido un celular que se adapta a tu familia. Has configurado los controles parentales y tienes una idea general de cuáles deben ser tus normas. Estás listo para entregarle a tu hijo adolescente su primer celular, ¿verdad?

Antes de dárselo, hay un último paso: ponerlo por escrito.

Quizá consigas dejar las normas muy claras en tus comentarios iniciales a tu hijo. Quizá tengas un bonito discurso sobre la responsabilidad y la madurez que suene casi tan bien como el discurso de Gettysburg. Pero una vez que pase la emoción de tener el celular, es probable... bueno, casi seguro que tu hijo no va a recordar las normas tal y como se las has explicado.

© 2026 Axis

Así que vas a tener que poner las normas por escrito.

Hemos creado lo que llamamos los “ocho dominios” para presentar a tu hijo su propio celular. Se trata de categorías de conflictos que surgen para todo el mundo, y tienes que adelantarte a ellos ahora mismo.

Los ámbitos son:

Asuntos no negociables: ¿Qué es lo que no puede pasar bajo ninguna circunstancia en este celular? ¿Qué pasará si se incumplen esas normas?

Dinero: ¿Quién paga este celular? ¿Qué pasa si se pierde o se daña?

Localización: ¿Quién puede rastrear este celular? Se puede desactivar el sistema de rastreo en algún momento?

Tiempo: ¿Cuáles son los límites de tiempo de uso de este celular? ¿Dónde se carga y guarda en la noche?

Internet: ¿Este celular tiene instalado un navegador de internet? ¿A qué se puede acceder?

Tienda de aplicaciones: ¿Este celular permite acceder a la tienda de aplicaciones? ¿Quién tiene permiso para aprobar las descargas de aplicaciones?

Mensajes de texto: ¿Qué contactos están guardados en este celular? ¿A quién se puede contactar a través de este teléfono?

Redes sociales: ¿Se permite el uso de redes sociales en este celular? Si no es así por ahora, ¿podría permitirse en el futuro?

Probablemente será necesario ajustar, actualizar y revisar constantemente estos ámbitos. Completa los ámbitos según las características de tu hijo, tu relación con él y tus convicciones personales sobre cómo debería ser esto. Incluso podrías escribir las respuestas en el documento junto con tu hijo a medida que las van leyendo. Cuando hayas terminado, cuelga la versión final en un lugar bien visible de tu casa. Quizá incluso quieras hacer algunas copias.

En las siguientes páginas encontrarás un ejemplo impreso de estos ámbitos para que puedas entender cómo funcionan. También disponemos de una versión que puedes recortar y llenar tú mismo para adaptarla a las necesidades y expectativas específicas de tu familia.

Escanea el código QR si necesitas otra copia en blanco.

Tómate el tiempo para hablar detenidamente con tu hijo sobre esto y para afianzar tu figura de autoridad.

Cuando hayas terminado, tendrás un estatuto familiar sobre el uso del celular: un documento orientativo sobre cómo tu familia enfoca la “teología de la tecnología”.

El equipo de Axis



Versión de la familia: López

Como tu padre/madre, soy responsable ante Dios como administrador máximo de tu celular. Mientras el teléfono lo pague yo o mientras vivas bajo mi techo, estas son nuestras normas **innegociables:**

- ✔ **Todas las contraseñas son públicas y accesibles, incluidas las de las aplicaciones**
- ✔ **Los padres tienen acceso total a cualquier celular en cualquier momento**
- ✔ **No se permiten aplicaciones encubiertas diseñadas para ocultar información o guardar secretos**
- ✔ **No se permite la pornografía ni compartir imágenes inapropiadas**
- ✔ **No se permiten aplicaciones de citas**
- ✔ **No se permite ningún tipo de acoso escolar**
- ✔ **No se permite el lenguaje ofensivo**
- ✔ **Si este celular se daña o se pierde, [** la reparación o sustitución correrá a tu cargo **]**

Nuestra política de tolerancia

Los sistemas se estropean, la tecnología falla y, a veces, encontrarás la manera de saltarte las normas. Aun así, puedes contarme lo que sea. Quiero saber si llegas a sufrir de acoso en internet. Me importa mucho con quién hablas y lo que ves. Estamos estableciendo estas normas porque me preocupo por ti y quiero ayudarte a ser una persona responsable.

5

Conversaciones imprescindibles que hay que tener primero

¿**Quién** paga el celular? ***Propiedad y responsabilidad.***

¿**Cuándo** y **dónde** se puede usar este celular? ***Normas básicas.***

¿**Cómo** sabemos en qué podemos confiar en internet? ***La representación no siempre corresponde con la realidad.***

¿**Por qué** evitamos los contenidos nocivos? ***Una ética cristiana para decidir qué es apropiado.***

¿**Y** si todo sale mal? ***Motivación positiva, consecuencias y apoyo.***

EJEMPLO

© 2026 Axis

Los ocho dominios de la familia López

Los teléfonos celulares son muy buenos, pero también pueden ser una maldición y necesitan ser redimidos. Dios es dueño de todo, y también de todos los celulares. **Los padres son responsables ante Dios como máximos administradores de los teléfonos de la familia.**

	EMPIEZA AQUÍ	¿Y LUEGO QUÉ?	¿QUÉ VIENE A CONTINUACIÓN?
1 Condiciones no negociables	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.
2 Dinero	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.
3 Ubicación	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.
4 Tiempo	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.
5 Internet	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.
6 App Store	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.
7 Mensajes de texto	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.
8 Redes sociales	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.	Escribe tus respuestas en estas líneas.

LIBERTAD CON TU CELULAR

EJEMPLO



ESTATUTOS Familiares para el uso del teléfono celular



axis

Versión de la familia: _____

Como tu padre/madre, soy responsable ante Dios como administrador máximo de tu celular. Mientras el teléfono lo pague yo o mientras vivas bajo mi techo, estas son nuestras normas **innegociables:**

- ✔ **Todas las contraseñas son públicas y accesibles, incluidas las de las aplicaciones**
- ✔ **Los padres tienen acceso total a cualquier celular en cualquier momento**
- ✔ **No se permiten aplicaciones encubiertas diseñadas para ocultar información o guardar secretos**
- ✔ **No se permite la pornografía ni compartir imágenes inapropiadas**
- ✔ **No se permiten aplicaciones de citas**
- ✔ **No se permite ningún tipo de acoso escolar**
- ✔ **No se permite el lenguaje ofensivo**
- ✔ **Si este celular se daña o se pierde, [_____]**

Nuestra política de tolerancia

_____

_____

_____

_____

5

Conversaciones imprescindibles que hay que tener primero

¿**Quién** paga el celular? ***Propiedad y responsabilidad.***

¿**Cuándo** y **dónde** se puede usar este celular? ***Normas básicas.***

¿**Cómo** sabemos en qué podemos confiar en internet? ***La representación no siempre corresponde con la realidad.***

¿**Por qué** evitamos los contenidos nocivos? ***Una ética cristiana para decidir qué es apropiado.***

¿**Y** si todo sale mal? ***Motivación positiva, consecuencias y apoyo.***

© 2026 Axis

Los ocho dominios de la familia _____

Los teléfonos celulares son muy buenos, pero también pueden ser una maldición y necesitan ser redimidos. Dios es dueño de todo, y también de todos los celulares. **Los padres son responsables ante Dios como máximos administradores de los teléfonos de la familia.**

	EMPIEZA AQUÍ	¿Y LUEGO QUÉ?	¿QUÉ VIENE A CONTINUACIÓN?
1 Condiciones no negociables			
2 Dinero			
3 Ubicación			
4 Tiempo			
5 Internet			
6 App Store			
7 Mensajes de texto			
8 Redes sociales			

LIBERTAD CON TU CELULAR





Otros recursos:

Protect Young Eyes conoce a la perfección las dificultades de los controles parentales. Para obtener instrucciones detalladas, paso a paso y actualizadas periódicamente sobre cómo configurar medidas de seguridad en prácticamente cualquier dispositivo, visita su página web: **protectyoungeyes.com/parental-controls-every-digital-device**

Si buscas una guía práctica para ayudar a los niños más pequeños a entender cómo deben interpretar lo que ven en Internet, incluido el contenido sexualmente explícito, te recomendamos la serie **Good Pictures, Bad Pictures**, de Kristen A. Jenson, disponible aquí: **defendyoungminds.com/books**

En Axis solemos decir que el camino hacia la seguridad con el celular implica varios pasos, entre ellos el uso de un **teléfono de iniciación** o "teléfono de aprendizaje" como primer dispositivo. Pero, ¿qué dispositivo deberías comprar y cómo distinguir entre ellos? Echa un vistazo a la sencilla tabla comparativa de **Screen Sanity**, disponible aquí: **screensanity.org/tool/first-phone-comparison-chart/**

Si buscas ideas semanales para pasar tiempo en familia sin conexión, echa un vistazo a Analog Sunday, una organización que fomenta la práctica de un **Sabático digital**, para reestructurar hábitos y profundizar en las relaciones.

el traductor de CULTURA por axis

Nuestro boletín semanal, **El Traductor de Cultura**, analiza las tendencias culturales para los padres que están criando a la próxima generación de cristianos. Suscríbete aquí: **axis.org/culture-translator**

© 2026 Axis

axis

CONVERSATIONS

YouTube

Las preguntas que tus hijos ya están haciendo.

Videos breves. Relevantes. Sin filtros. ***The Conversation Starter*** te ofrece videos semanales sobre las preguntas que se hacen los adolescentes acerca de la fe, la cultura y la identidad, además de ideas prácticas y centradas en el Evangelio para entablar conversaciones más profundas con tu hijo.

Vídeos nuevos cada dos semanas · Reflexiones sobre la cultura adolescente, respaldadas por estudios. Este contenido es para compartir, pensado para grupos pequeños o momentos a solas con tus hijos.

ESCANEA EL CÓDIGO PARA VER LOS VIDEOS EN YOUTUBE



Los videos están en inglés, pero puedes acceder a los subtítulos en español. Debes hacer clic en el botón CC o Subtítulos en el reproductor de YouTube. Para cambiarlos a otro idioma, ve a Configuración > Subtítulos > Traducir automáticamente y selecciona Español.

Una conversación que dura toda la vida

¿Y si la conversación más importante que tienes con tu hijo adolescente no fuera una gran charla única? ¿Y si fueran mil conversaciones pequeñas?

El **Modelo de "Una conversación"** te invita a practicar un diálogo continuo y significativo con tu hijo adolescente, no solo una gran charla seria. Se trata de estar presente todos los días, escuchar con atención, hacer preguntas bien pensadas y guiarle hacia Jesús.

1

DIÁLOGO CONTINUO EN LUGAR DE CHARLAS AISLADAS.

Las relaciones no se construyen con una sola charla, sino con toda una vida de conversaciones continuas e interacciones cotidianas.

2

ESCUCHAR CON EL CORAZÓN Y CON INTENCIÓN.

Es más que hablar: consiste en hacer buenas preguntas abiertas y escuchar con atención.

3

RELEVANCIA CULTURAL A TRAVÉS DEL ENFOQUE DE LA FE.

Participa activamente en debates culturalmente relevantes, basando los temas difíciles en una visión centrada en el Evangelio.

4

UNA INVERSIÓN PARA TODA LA VIDA EN TODAS LAS ETAPAS.

Se trata de una perspectiva a largo plazo. Confiar en que las semillas plantadas, en el momento adecuado, darán su fruto.

No necesitas tener todas las respuestas, solo un corazón dispuesto a acompañar a tu hijo adolescente y a la nueva generación. Incluso los momentos cotidianos pueden dar lugar a conversaciones sagradas.

Empieza hoy mismo con una conversación.



2026 Axis

Axis ayuda **a los padres a** mantener conversaciones **con sus adolescentes sobre**

la fe y la cultura, centradas en el evangelio.

