



ICBF • ORIENTACIÓN FAMILIAR

¿A qué edad darle un **celular o tablet** a tu hijo?

Guía basada en las recomendaciones del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar para el uso responsable de la tecnología en la infancia y adolescencia.

Etapas de desarrollo y uso recomendado

0–2

0 A 2 AÑOS

Sin pantallas — excepto videollamadas

La Academia Americana de Pediatría y el ICBF coinciden: antes de los 2 años **no se recomiendan pantallas**. El cerebro necesita estímulos del mundo real: contacto visual, voz, tacto y movimiento. La única excepción aceptable son las **videollamadas familiares** supervisadas y breves.

2–5

2 A 5 AÑOS

Máximo 1 hora diaria — siempre con acompañamiento

Si hay uso de tablets, debe ser **contenido educativo y de calidad** (cuentos, canciones, juegos de habilidades cognitivas). El adulto debe estar presente para interactuar, preguntar y relacionar lo visto con la vida real. Nunca antes de dormir ni en la mesa. No es recomendable que el niño tenga un dispositivo propio.

6–11

6 A 11 AÑOS

Uso limitado, supervisado y con reglas claras

En esta etapa escolar el uso puede aumentar gradualmente, pero **siempre con límites acordados en familia**: máximo 1–2 horas en días escolares, 2–3 los fines de semana. Las tareas educativas cuentan

diferente. El ICBF recomienda no dar un celular propio a esta edad: mejor tablets de uso compartido. Activa el **control parental** en todos los dispositivos.

12-15

12 A 15 AÑOS

📱 Primer celular posible — con acuerdo familiar

El ICBF señala los **12 años como edad mínima sugerida** para tener un celular propio, y solo si el niño ha demostrado madurez y responsabilidad. Es fundamental firmar un "**contrato familiar de uso**" que incluya horarios, espacios sin teléfono (dormitorio, comedor), privacidad en redes sociales y qué hacer ante situaciones de riesgo. Mantén el diálogo abierto.

16+

16 AÑOS EN ADELANTE

🌐 Mayor autonomía — con responsabilidad digital

Los adolescentes pueden gestionar su tiempo digital de forma más autónoma, pero los padres siguen siendo referentes clave. Fomenta la **ciudadanía digital**: respeto, privacidad, huella digital, riesgos en línea (grooming, ciberbullying, sexting). Las redes sociales como Tik Tok, Instagram y Snapchat tienen términos de uso a partir de los 13 años, pero el ICBF recomienda acompañamiento activo hasta los 18.

Consejos para un uso saludable



Acuerdo familiar escrito

Redacta con tu hijo las reglas del uso del celular: horarios, apps permitidas y consecuencias si no se cumple.



Sin pantallas antes de dormir

Apaga dispositivos al menos 1 hora antes de acostarse. La luz azul altera el sueño y el desarrollo cognitivo.



Zonas libres de celular

La mesa del comedor y el cuarto de dormir deben ser espacios sin teléfonos para favorecer la convivencia.



Control parental activo

Usa las herramientas de control parental del sistema operativo. Revisa las apps instaladas regularmente.



Habla de riesgos en línea

Explica el grooming, el ciberbullying y la privacidad de datos en un lenguaje adecuado a la edad del niño.



Actividades alternas

Fomenta el deporte, la lectura, el arte y el juego al aire libre como alternativas enriquecedoras a las pantallas.



Señales de uso problemático

Presta atención si tu hijo/a...



Se irrita o llora cuando se le quita el celular



Descuida tareas, amigos y familia por las pantallas



Usa el celular más de 4 horas diarias sin necesidad educativa



Duerme mal o se despierta para revisar el teléfono



Oculto lo que hace en línea o cambia de pantalla al ser visto



Muestra cambios de humor, ansiedad o baja autoestima ligados a redes sociales



Se relaciona solo a través del celular y evita el contacto presencial



Acepta contactos desconocidos en redes o juegos en línea



La regla de oro del ICBF

No existe una edad mágica universal. Lo más importante es **la madurez emocional del niño, el acompañamiento permanente de los padres y la calidad del contenido** más que la cantidad de tiempo. La tecnología es una herramienta: los adultos son quienes definen cómo, cuándo y para qué se usa en familia.