

PARA LLEVAR A CASA (O PEGAR EN LA NEVERA)

10 IDEAS

MÁS INTERESANTES QUE LA PANTALLA

lo que hablamos esta noche, en diez movidas que puedes empezar mañana

1 La pantalla no compite con tus reglas. Compite contigo.

Prohibir es perder por default. La jugada es **volver a ser lo más interesante de la casa**: un juego, una receta, una salida.

2 Cuéntale tu día primero.

Deja de interrogar («¿cómo te fue?» → «bien»). Cuenta **tú** tu día, con detalles de verdad — y verás cómo llega el suyo.

3 Lo virtual es real.

Sus amistades, logros y tristezas en línea ocurren en su corazón, no en el aparato. **Acompaña, no vigiles** — y tómalos en serio.

4 Pantalla compartida vale doble.

Ver o jugar **juntos** convierte la pantalla en mesa: se conversa, se ríe, se conoce su mundo. La sobremesa es la conexión.

5 Riega la pasión que brotó.

No decidas su pasión: **expón opciones, observa cuál responde, y riega esa**. El fandom también es gimnasio del pensamiento.

6 Planta una tradición que no expire.

Átala a un **tipo de lugar** (un café, una biblioteca, una cancha), no a un local — y crecerá con tu hijo a donde vayan.

7 La IA se usa juntos.

Un cuento inventado a medias con la IA enseña más que mil filtros. **Siéntate tú**: pregunta, duda, ríete — modela el criterio.

8 La regla no cambia con el clima.

Estructura firme, abordaje flexible: hoy tu hijo llegó distinto que ayer — **lee cuál llegó**, sin mover la regla.

9 Sé su sparring, no su coach.

La técnica déjasela a los profesionales. Lo insustituible eres tú entrenando **con** él: presente, paciente, de su lado.

10 El chiste malo también cría.

El «aaaay, papá» con ojos en blanco es vínculo puro. Bromear no es burlarse — y **nunca mezcles el chiste con el regaño**.



El reto de esta noche: antes de dormir, jueguen algo — lo que sea — sin pantalla de por medio. Mañana, repite.



papas.academy

TODO ESTO, GRATIS Y A FONDO, EN PAPAS.ACADEMY

143 actividades para hacer juntos · 100 situaciones difíciles resueltas puerta por puerta · 427 destinos para viajar con hijos · 100 chistes de papá — en español, inglés, francés y portugués.

los hijos nacen, los padres se hacen

CON EL APOYO DE

DAVE & BUSTER'S

LAS MEJORES APPS PARA LAS PANTALLAS

7 APPS YA VIENEN INSTALADAS

no se descargan: las activa la vida real — la química que ninguna pantalla sustituye

1

Luz de la mañana.

Sácalo a la luz temprano: patio, camino a pie, desayuno junto a la ventana. **Ancla el ánimo del día y el sueño de la noche.**

SEROTONINA · MELATONINA

2

Mover el cuerpo, juntos.

Bici, nadar, saltar, bailar en la sala, un deporte.

No por la figura: por el ánimo. ENDORFINAS

3

Reír de verdad.

Busca la carcajada compartida: el juego, la broma, la comedia. **La risa de grupo es medicina subestimada.** ENDORFINAS

4

Tacto de cuidado.

Abrazos, cercanía, acurrucarse — **siempre con su consentimiento** y a la medida de lo que a él lo calma. OXITOCINA

5

Noche a oscuras.

Rutina de sueño, luces bajas al anochecer, pantallas fuera del cuarto. **La mejor app de sueño es apagar las otras.** MELATONINA

6

Naturaleza y calma.

Tiempo afuera, verde, sin prisa. **Baja el estrés de fondo mejor que casi cualquier cosa.**

MENOS CORTISOL

7

Recompensas lentas.

Lograr algo, aprender una destreza, la música que le encanta, explorar un lugar nuevo. **Lo que deja lleno, no vacío** — la recompensa real que le compite al scroll. DOPAMINA DE LA BUENA



No se «hackea» una hormona: se crean las condiciones. Esto es una metáfora entre padres, no una receta médica. Ante problemas reales de sueño, ánimo o atención, la mejor app sigue siendo el pediatra.



papas.academy

LA GUÍA COMPLETA, GRATIS, EN PAPAS.ACADEMY

«Las mejores apps para las pantallas ya vienen instaladas» — el artículo, con las siete palancas a fondo, y la buena práctica para empezar mañana.

los hijos nacen, los padres se hacen

CON EL APOYO DE

