

## **Celular em Casa: Como Impor Limites e Evitar Conflitos com os Filhos**

---

A proibição do uso de celulares nas escolas, sancionada em janeiro pelo presidente Lula, reacendeu uma discussão dentro das famílias: como controlar o tempo de tela das crianças e adolescentes em casa? A medida foi baseada em estudos do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (PISA), que apontam impactos negativos do uso excessivo de smartphones, como distração no aprendizado e o aumento de transtornos emocionais, incluindo ansiedade e depressão. Mas enquanto os alunos precisam seguir regras no ambiente escolar, cabe aos pais estabelecer limites dentro de casa.

De acordo com a psicóloga Yafit Laniado, a resposta para essa questão não é simples, mas passa por um ponto fundamental: a autoridade parental. “Quando os pais compreendem que podem e devem exercer essa autoridade, os filhos assimilam que a casa também tem regras, assim como a escola ou qualquer outro ambiente social”, explica.

### **Autoridade como segurança e não repressão**

Muitos pais evitam impor limites por medo de serem considerados rígidos ou autoritários demais, mas a especialista alerta que essa insegurança pode ter efeito contrário. “A segurança que transmitimos aos nossos filhos, como pais que lideram a família, tende a diminuir os atritos e os confrontos”, diz Yafit.

Isso significa que os filhos precisam entender quem conduz as regras dentro de casa e que, embora haja espaço para diálogo, nem tudo está em negociação. No caso dos celulares, é importante que os responsáveis definam horários e períodos para o uso dos dispositivos, levando em conta a rotina da família e a idade das crianças.

### **Regras claras e coerentes**

Cada família tem sua dinâmica, e não existe um modelo único a ser seguido. “Não vale copiar regras de outras casas ou simplesmente seguir o fluxo. Os limites precisam fazer sentido dentro da realidade e dos valores de cada família”, reforça a

psicóloga.

Para isso, algumas estratégias podem ajudar:

. Definição de horários fixos: estabelecer momentos sem telas, como durante as refeições e antes de dormir.

. Negociação dentro de limites: permitir que os filhos participem da criação das regras pode ser útil, desde que o controle final seja dos pais.

. Exemplo dos adultos: se os pais passam o tempo todo no celular, será difícil impor restrições às crianças.

. Atividades alternativas: incentivar esportes, leituras e brincadeiras fora do ambiente digital para evitar que o celular seja a única fonte de entretenimento.

### **Presença ativa faz a diferença**

Mais do que apenas impor restrições, os pais precisam estar presentes. “Algumas mães temem ser vistas como chatas ou duronas, mas essa visão é equivocada. Os filhos precisam de pais que coloquem ordem e estabeleçam limites”, conclui Yafit.

O equilíbrio entre firmeza e diálogo é o caminho para um uso mais saudável do celular, dentro e fora da escola. Afinal, impor limites não significa punir, mas sim educar e preparar os filhos para uma relação mais equilibrada com a tecnologia.

<https://brazilhealth.com/artigos/celular-em-casa-como-impor-limites-e-evitar-conflitos-com-os-filhos>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Brazil Health