

# Recomendaciones sobre el uso de pantallas en niños de 0 a 6 años

## Descripción de la etapa

Los niños en esta etapa evolutiva necesitan **comer, dormir, moverse, explorar para aprender y vincularse con las personas** (tiempo de relación, **ser mirados y escuchados, sentirse queridos**). En esta etapa, el **aprendizaje** básicamente se incorpora por imitación y la principal fuente de información es el entorno familiar.

**Las pantallas no cubren ninguna de estas necesidades principales, por eso, en la medida de lo posible, es conveniente evitar el uso abusivo. Es una etapa crítica para el conjunto del desarrollo del niño, donde se asientan el adolescente y el adulto del futuro.**

## Principales riesgos del abuso de pantallas

- **En el desarrollo cerebral**
  - Hábito a la velocidad e intolerancia a la realidad lenta
  - Gratificación por interacción que genera adicción dopamínica
- **En el desarrollo físico**
  - Sedentarismo
  - Afectaciones en la visión
- **En el desarrollo relacional y emocional**
  - Retraso en la adquisición de las habilidades lingüísticas
  - Vínculos afectivos poco sólidos, un riesgo para desarrollar enfermedades mentales en el futuro
  - A mayor uso en etapas tempranas, mayor uso en etapas posteriores porque se arraiga como un hábito

**Lo que no se aprende en estas primeras etapas –fundamentos del lenguaje, coordinación motora, fundamentos de la lógica matemática, hábitos sociales– es más difícil de adquirir en el futuro.**

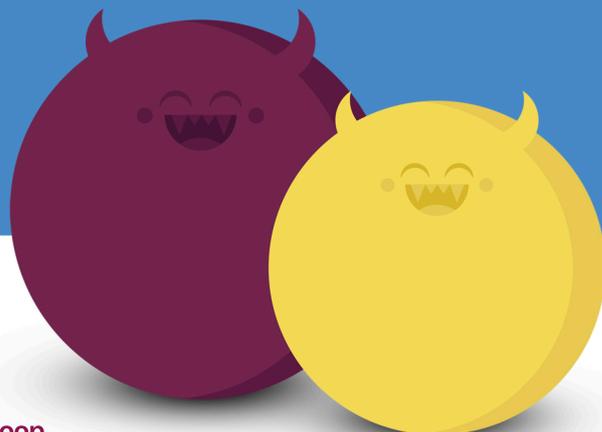
## ¿Qué podemos hacer?

- **Reducir de forma clara y consciente el uso de móviles y tablets por parte de los adultos** frente a los niños.
- Solo dejar a los niños el móvil o la tablet para realizar una actividad concreta y hacer **un uso de calidad en tiempo de ocio**: mirar unos dibujos animados adecuados para la edad, mirar y comentar fotos de la familia, hacer una videoconferencia con alguna persona del entorno familiar...
- Limitar el tiempo de uso según la edad del niño:
  - **evitar totalmente su uso hasta los 3 años**
  - **máximo 30 min/día entre los 4 y los 6 años**
- **Estar presentes** en las diversas actividades relacionadas con los hábitos: comida (es importante que descubran los sabores, colores y texturas estando atentos a la comida y no a una pantalla), lavarse, peinarse, vestirse, desplazarse, hacer la compra de la comida, cocinar...
- **Fomentar el juego sin pantallas**, potenciando el descubrimiento del mundo que nos rodea y el uso del lenguaje: jugar a descubrir cosas de colores (veo veo), inventarse cuentos...

**S** **somos**  
**conexión**

TELEFONÍA CONSCIENTE

[www.somosconexion.coop](http://www.somosconexion.coop) - [educa@somosconexion.coop](mailto:educa@somosconexion.coop)



# Recomendaciones sobre el uso de pantallas en niños de 7 a 12 años

## Descripción de la etapa

Entre los 7 y los 12 años, los niños y niñas **desarrollan su potencial, su carácter y su autonomía**. En esta etapa aprenden y socializan a través del juego.

Es importante señalar los cambios que se producen en el cerebro y las capacidades que se pueden adquirir gracias a estos cambios y que pueden verse limitadas por un uso abusivo de pantallas:

- Se desarrolla el lóbulo frontal, asociado a funciones cognitivas como la toma de decisiones, la motivación, la solución de problemas, la planificación y la atención.
- Madura el cuerpo caloso, que permite que nos orientemos en el espacio, vinculemos emociones a los recuerdos, coordinemos adecuadamente los movimientos corporales (voluntarios e involuntarios), respondamos de manera efectiva ante los estímulos del exterior, nos comuniquemos adecuadamente y entendamos lo que nos dicen, desarrollemos habilidades como la escritura, la lectura, la pintura o la música, que resolvamos problemas complejos y, en definitiva, que entendamos y nos relacionemos de forma humana con el mundo.

## Principales riesgos del abuso de pantallas

- Ralentización o reducción del desarrollo del lóbulo frontal del cerebro que provoca graves dificultades en la atención, capacidad imprescindible para el aprendizaje.
- El exceso de uso de pantallas genera **adicción a las gratificaciones instantáneas**.
- El abuso de uso de redes sociales son **causa de ansiedad y depresión**.
- **Alteración del sueño y reducción del tiempo de descanso real**.
- **Roba tiempo en el proceso de socialización**.
- Facilita e intensifica el **acoso**.
- Hábito en la sobreexposición de estímulos e intolerancia al aburrimiento, tiempo en el que el cerebro trabaja intensamente (integra aprendizajes y emociones, relaciona información, crea nuevas ideas...)

La principal función de la familia en esta etapa es **acompañar de forma paulatina este proceso, estableciendo un vínculo de confianza** (sin que se confunda autonomía con soledad).

## ¿Qué podemos hacer?

- Retrasar la incorporación de un smartphone propio en la medida de lo posible, preferiblemente **no antes de los 16 años**, propiciando propuestas de ocio y entornos de relación social libres de pantallas.
- **Evitar el uso "narcótico"** del móvil (pérdida de la noción del tiempo y uso nada provechoso) y reducir el uso "innecesario" (lo que podemos hacer también sin tecnología).
- Evitar que las pantallas ocupen de forma sistemática los "tiempos de aburrimiento" (de inactividad).
- Definir un **camino progresivo de incorporación** del móvil "personal" con un pacto de uso\* que va evolucionando adaptándose a cada momento madurativo del chico/a:
  - empezar con un terminal de los padres
  - continuar con un **teléfono no smartphone**
  - acondicionar la incorporación del primer smartphone al hecho de tener que llegar a acuerdos de uso (preferiblemente no antes de los 16 años)
  - incorporar un smartphone cuando se tiene evidencias de tener una madurez suficiente.
- Poner límite de uso muy claros adaptados a cada edad:
  - limitar el tiempo de uso en función de la edad y las responsabilidades de cada niño (como referencia entre los 7 y 12 años: incremento progresivo y supervisado hasta una hora diaria máximo).
  - **limitar los espacios de uso** comunes y abiertos, que se les pueda observar
  - **comidas sin pantallas**
  - distanciar el uso de las pantallas de los momentos de **levantarse y de acostarse**
- Reunirse con otras familias del entorno relacional del niño, que también tienen el propósito de retrasar la incorporación del móvil y crear un grupo de apoyo para afrontar el reto de forma colectiva.