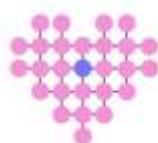


Acompañamiento y prevención del abuso de pantallas en la primera infancia

- Escuela Online de Familias 2026 -

Te Pongo un Reto #RedesConCorazón

Proyecto de prevención del ciberacoso y otros riesgos y violencias online.



**Redes con
corazón**
#TePongoUnReto



Fundación
Gestión y
Participación
Social

SURVEILLANCIA E.I.T.S. (RFP)



**Comunidad
de Madrid**

Contenido

1. Introducción	2
1. Por qué evitar un acceso temprano y limitar el uso de pantallas en la primera infancia	3
2. Factores que deben acompañar la respuesta a las necesidades básicas.....	7
3. Etapas en el desarrollo y relación con las pantallas en la primera infancia	8
0-3 años	9
3-6 años	10
6-8 años	11
4. Principales prácticas a evitar.....	11
Las pantallas como elemento de distracción.....	11
El chupete digital.....	12
El abuso de pantallas en su presencia	12
Sharenting y oversharing.....	12
5. El papel de las familias para un acompañamiento seguro y responsable de pantallas	13
6. Bibliografía	16

Síguenos y no nos pierdas la pista



1. Introducción

Las pantallas forman parte del entorno cotidiano en el que crecen niños y niñas desde edades cada vez más tempranas. Teléfonos móviles, tabletas, televisores inteligentes o asistentes digitales están presentes en los hogares y, en muchos casos, se introducen en la vida de los más pequeños antes incluso de que hayan desarrollado plenamente el lenguaje o la capacidad de autorregulación. Según algunos estudios el 30% bebés de 5 meses usan pantallas interactivas y el 90% a los 2 años¹.

Sin embargo, los principales organismos internacionales coinciden en la necesidad de actuar con prudencia en la primera infancia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda evitar el uso de pantallas en menores de 2 años y limitarlo de forma estricta entre los 2 y 5 años, priorizando el juego activo, el movimiento y el descanso adecuado. La *American Academy of Pediatrics* (AAP) subraya la importancia de que, en edades tempranas, cualquier exposición sea muy limitada, acompañada por adultos y nunca sustituya la interacción cara a cara. Por su parte, UNICEF insiste en que el bienestar digital comienza en el entorno familiar, donde el ejemplo adulto y la calidad del acompañamiento resultan determinantes.

Estas recomendaciones no son arbitrarias. **Durante los primeros años de vida el cerebro se encuentra en una etapa de máxima plasticidad.** El desarrollo del lenguaje, la atención, la regulación emocional, la empatía y las habilidades sociales se construyen a través de la experiencia directa, el juego libre y la interacción con figuras de apego. Cuando las pantallas ocupan el espacio que debería ocupar el desarrollo natural del niño o la niña, o se utilizan como recurso habitual de entretenimiento o regulación, pueden interferir en procesos clave como la adquisición del lenguaje, la tolerancia a la frustración, la capacidad de espera o la calidad del sueño.

La familia constituye el primer y más influyente contexto de socialización en la primera infancia. No solo porque establece normas, sino porque modela comportamientos. Las prácticas digitales de madres y padres —mirar el móvil durante la comida, responder notificaciones constantemente o utilizar la pantalla como recurso calmante— transmiten mensajes implícitos sobre qué lugar ocupa la tecnología en la vida cotidiana. Educar en el uso saludable de las pantallas empieza mucho antes de que el niño o la niña tenga su propio dispositivo: comienza en la coherencia adulta y en la creación de rutinas familiares equilibradas.

Es importante reconocer, además, que el uso de pantallas en la primera infancia suele responder a necesidades reales de las familias: conciliación, cansancio, necesidad de descanso o búsqueda de momentos de calma. **Sin embargo, convertir la pantalla en herramienta sistemática para “que coma”, “que se duerma” o “que no proteste” puede dificultar el aprendizaje de habilidades esenciales como la autorregulación emocional, la gestión del aburrimiento o la autonomía.**

¹ Guellai B, Somogyi E, Esseily R and Chopin A (2022) *Effects of screen exposure on young children's cognitive development: A review.*

A medio y largo plazo, **el acceso temprano y desregulado se asocia con mayores probabilidades de problemas en el desarrollo evolutivo**: dificultades de atención, alteraciones del sueño, problemas en el desarrollo del lenguaje, o mayor riesgo de uso problemático en etapas posteriores.

Este manual parte de una convicción fundamental: **la prevención es más eficaz y menos costosa que la intervención cuando el problema ya está consolidado**. Retrasar la introducción de dispositivos, limitar su uso y acompañarlo activamente no es una postura radical, sino una decisión educativa basada en el principio de precaución y en la protección del desarrollo evolutivo. Porque **en la primera infancia, ninguna pantalla puede sustituir lo que más necesitan los niños y niñas: presencia, vínculo, juego compartido y conversación**.

1. Por qué evitar un acceso temprano y limitar el uso de pantallas en la primera infancia

El acceso temprano y el abuso del tiempo de uso de pantallas en los primeros años conlleva una serie de efectos negativos en el desarrollo evolutivo de la infancia. Así lo aseguran expertos como la psicóloga Sheri Madigan, investigadora de la Universidad de Calgary y una de las autoras del estudio *Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test*², publica en el medio JAMA Pediatrics (perteneciente a la Asociación de Médicos de EEUU). Según Madigan:

Hace que el habla avance más lentamente entre los más pequeños. Que las pantallas perjudican el sueño de los menores en una etapa crucial. Y que incluso en críos más mayores, alrededor de los diez años, también parecen lastrar su desarrollo cognitivo.

Este estudio mostró que cuanto **mayor era el tiempo** pasado delante de pantallas a los dos y tres años, **peor era el desempeño de estos niños y niñas** a los tres y cinco años, cuando se les realizaba un test de desarrollo. El estudio expone que el desarrollo infantil se despliega rápidamente en los primeros cinco años de vida, por lo que es un **período crítico de crecimiento y maduración**. Y el mecanismo por el que estos aparatos lastran ese despliegue es sencillo:

Cuando los niños pequeños están observando pantallas, pueden perder oportunidades importantes para practicar y dominar las habilidades interpersonales, motoras y de comunicación. Por ejemplo, cuando están ante la pantalla sin un componente interactivo o físico se hacen más sedentarios y, por lo tanto, no practican habilidades como caminar y correr, que a su vez retrasan el desarrollo en este campo. Las pantallas también pueden interrumpir las interacciones con sus padres y su entorno al limitar las oportunidades de intercambios sociales verbales y no verbales, que son esenciales para fomentar un crecimiento óptimo, según este trabajo.

² Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, Tough S. (2019) *Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test*.

Es importante que las familias seamos conscientes de los riesgos de un acceso temprano y de un abuso de exposición a pantallas. Por eso, **hemos enumerado algunas evidencias que deberíamos tener en cuenta:**

- **Puede dificultar el desarrollo cerebral.** La exposición temprana a cualquier tipo de pantalla puede acelerar el crecimiento no natural del cerebro entre los 0 y 2 años de edad, así como facilitar déficit de atención, retrasos cognitivos, problemas de aprendizaje, aumento de la impulsividad y de la falta de autocontrol³. Con respecto a la visualización de vídeos y dibujos animados, comprobaremos que los cambios de secuencias son muy rápidos. Sin embargo, su cerebro no es lo suficientemente maduro para asimilar esta rapidez secuencial y se sospecha que eso puede favorecer un déficit de atención. Aunque creamos que muchos dibujos son educativos, algunos estudios aseguran que antes de los 3 años el cerebro no está aún preparado para sacarle provecho. Es importante recordar que como mejor se aprende es a través de la interacción directa entre personas, por encima de la estimulación ofrecida por pantallas.
- **Pueden perder el interés por el lenguaje.** Para que se produzca un aprendizaje en la primera infancia, lo que queremos enseñarle tiene que producirse de una forma próxima. Por eso, cuando nos dirigimos a un menor de 2 años solemos señalar el objeto del que le estamos hablando, se lo repetimos si observamos que no nos entiende, nos amoldamos al feedback que recibimos. Ese feedback no existe a través de las pantallas, donde el lenguaje puede estar descontextualizado, no tiene en cuenta el nivel del niño o niña ni su capacidad de comprensión, y no se tienen en cuenta las respuestas que realiza. Teniendo una actitud pasiva ante las pantallas el lenguaje acaba perdiendo interés porque pierde parte de su sentido útil en la infancia⁴. Si la criatura no interactúa con su entorno porque su atención está atrapada por una pantalla, es posible que no escuche voces, no vea a las personas que lo rodean, ni reciba respuestas a sus expresiones, gestos y sonidos que emite. Esto lleva a un menor contexto para el desarrollo del vocabulario y más dificultad a la hora de comprender el contexto en el que se producen frases.
- **El coste de oportunidad de no llevar a cabo otras actividades necesarias para el correcto desarrollo evolutivo.** Mientras que un niño o una niña mira una pantalla no está haciendo otras actividades que podrían ser relevantes para el correcto desarrollo en edades tempranas. Ver la televisión, jugar con el móvil o una Tablet podría restar tiempo de calidad para jugar en familia, interactuar con padres y madres, salir de paseo y realizar ejercicio físico, etc. Todas ellas actividades necesarias para un correcto desarrollo evolutivo.
- **Puede facilitar alteraciones del sueño infantil.** El uso de dispositivos móviles por la noche puede generar dificultades para preparar a los niños y niñas para un correcto

³ Anderson, D. & Pempek, T. (2005). *Television and Very Young Children*.

⁴ Caraballo, A. (2020): *El excesivo uso de las pantallas y los problemas del lenguaje en la infancia*. Conmishijos.com.

descanso y poder conciliar el sueño. No hay que olvidar que exponerse a la luz de las pantallas antes de dormir es perjudicial por partida doble: dificulta la liberación de melatonina, la hormona que favorece el sueño, y además hace que el cerebro esté en estado de alerta impidiendo el descanso. Esto es así en cualquier persona, pero con respecto a la infancia, algunos estudios establecen una correlación entre el uso de pantallas por parte de niños y niñas de entre seis meses y tres años y una reducción en el tiempo que pasan durmiendo⁵.

- **Puede favorecer conductas agresivas.** Por un lado, asociadas al no cumplimiento de normas y una incorrecta resolución de conflictos asociados a uso de dispositivos y, por otro lado, por la exposición a posibles contenidos violentos y agresivos. Este tipo de contenidos, aunque no sean buscados, pueden ser mostrados a través de sugerencias de contenidos, publicidad, enlaces, etc.
- **Puede adelantar el uso problemático y sentar precedentes para posibles conductas adictivas.** Previo a las conductas adictivas se tienen que dar situaciones de uso intensivo y abusivo, que vayan generando situaciones de falta de control y dependencia.
- **Facilita contextos de pasividad y falta de interacción con personas importantes para el desarrollo.** Algunas personas expertas coinciden en que cuando la infancia pasa mucho tiempo delante de las pantallas generan niñas y niños más pasivos y pierden el contacto físico directo con personas importantes como su propia familia o sus iguales. Es importante que el tiempo de exposición a pantallas no sustituya ni desplace actividades para el correcto desarrollo de la infancia como el juego en familia, interactuar con otros niños y otras niñas, lectura de cuentos, juegos manuales o salir a la calle.
- **Anticipa problemas de visión.** Pasar mucho tiempo delante de una pantalla puede favorecer la aparición de enfermedades oculares como la miopía. En España, el 19% de los niños y niñas entre 5 y 7 años son miopes, y las proyecciones estiman que para 2050 la mitad de la población mundial necesitará gafas⁶. La sobreexposición a las pantallas, la continua luz que emiten, y la escasa distancia de seguridad, está dando lugar a una progresión de la miopía más rápida en pacientes jóvenes. Además, según algunos optometristas, durante los primeros años de vida las capacidades visuales no están plenamente desarrolladas y no es posible enfocar objetos de forma correcta, por lo que una exposición prolongada a pantallas podría influir negativamente durante este desarrollo de la visión⁷. Por su parte, la Asociación Española de Pediatría también alerta de que el abuso de pantallas produce fatiga ocular⁸. El ojo seco, la picazón ocular, el

⁵ Cheung C, Bedford, R, Saez De Urabain, I. et al. (2017). *Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset*.

⁶Universidad Complutense de Madrid (2024): *El 30 % de los niños y niñas españoles de entre cinco y siete años será miope en 2030*.

⁷Revista tu Visión (consultado el 10/03/2026) *Ópticos-optometristas advierten que el uso incontrolado de dispositivos electrónicos como móviles o tabletas aumenta el riesgo de sufrir miopía en niños*.

⁸AEPD (2024): *La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en*

lagrimeo, la sensación de tener un cuerpo extraño en el ojo o la visión borrosa son algunos de los síntomas causados por el exceso de pantallas, así como el dolor de cuello y espalda, la fatiga general y el dolor de cabeza.

- **Sobreestimulación.** La exposición excesiva a los estímulos que ofrecen las pantallas producen una fuerte reacción sensorial. Con la sobreestimulación baja la sensibilidad, sube el umbral de sentir y necesitamos cada vez más estímulos. Cuando nos acostumbramos a recibir tantos estímulos cada vez necesitamos recibir más cantidad y más intensidad para “saciar” o incluso entretener a nuestro cerebro. La psiquiatra Marian Rojas⁹ asegura que:

La atención se encuentra en la parte superior del cerebro, en la corteza prefrontal, zona que se encarga de la atención, de la concentración, de la resolución de problemas y del control de impulsos. Así pues, si exponemos a nuestros hijos a la sobreestimulación, su capacidad de atención se verá afectada, porque cuanto más estímulo la atención con una herramienta exterior, peor funciona en mi cerebro. Su cerebro recibe demasiada información visual que es incapaz de procesar y le provoca una hiperexcitación a nivel cerebral que hace que los niños estén más irritables.

2. Factores que deben acompañar la respuesta a las necesidades básicas

¡No te alarmes! Estás en el mejor momento para evitar todos estos problemas. Prevenir y educar desde el principio es más sencillo y eficaz que corregirlo más adelante. Aunque estén creciendo y socializando en un nuevo contexto mediado por la tecnología, los factores que deben acompañar la respuesta a las necesidades básicas de la infancia no han cambiado.

El tiempo. Las pantallas no deberían sustituir el tiempo (a veces escaso) que podemos pasar con nuestros hijos e hijas. Según la psicóloga Fernanda Rodríguez Muguruza¹⁰, pasar tiempo de calidad con los hijos fortalece el vínculo afectivo, eleva su autoestima y seguridad, y mejora la comunicación familiar. Además, fomenta el desarrollo cognitivo y habilidades sociales, reduce el estrés, promueve hábitos saludables y crear recuerdos duraderos que impulsan su estabilidad emocional y felicidad futura.

La voz. El desarrollo del lenguaje en la infancia depende, sobre todo, del intercambio humano cuando les hablamos, les cantamos o contamos cuentos, respondemos a sus interacciones. Esta interacción humana también potencia el vínculo afectivo. Sin embargo, cuando usamos pantallas apenas hablamos y los dispositivos no responden a las preguntas de un niño o niña ni

la infancia y adolescencia en base a la nueva evidencia científica.

⁹Borrás, M. (2021): *Estos son los peligros a los que se exponen tus hijos si abusan del Smartphone*. Educar es todo.

¹⁰ Rodríguez Muguruza, F. (2023): *Beneficios de pasar verdadero tiempo de calidad con los hijos*.

adapta su lenguaje a lo que necesita escuchar. Así nos lo recuerda la periodista especializada en Comunicación Digital y Educación Saioa Rolán Azcona¹¹:

El desarrollo del lenguaje se nutre de la relación humana. Cada conversación, cada canción y cada cuento compartido construyen los cimientos del habla y del pensamiento. Si como madre o padre dudas de si está tardando en hablar, la mejor decisión es pedir orientación profesional. Mientras tanto, reducir pantallas y aumentar momentos de diálogo es un paso seguro hacia un desarrollo más sano.

El tacto. Acariciar, abrazar, masajear... Los niños y las niñas necesitan afecto, cercanía física y contacto para sentirse seguros y desarrollar el vínculo afectivo con sus progenitores. Cuando median las pantallas puede haber menos interacción física. Según la psicóloga Nerea Moreno¹²:

Cuando los bebés están angustiados o estresados, el contacto físico les ayuda a calmarse puesto que liberan oxitocina y reducen el cortisol. Con el tiempo, esto les va a permitir aprender a autorregularse y aprender a manejar el estrés.

La mirada. Al mirar a la cara a nuestros hijos e hijas se produce una conexión. La mirada también ayuda a construir el vínculo afectivo, la confianza y la seguridad. Sin embargo, al fijar nuestra vista en una pantalla estamos desviando la mirada a un dispositivo y renunciando a esa conexión.

3. Etapas en el desarrollo y relación con las pantallas en la primera infancia

Hasta los 7 años aproximadamente, por lo general, la mayoría de la infancia suele utilizar los dispositivos familiares. Principalmente, para jugar, ver vídeos o comunicarse con familiares y amistades.

Aun reconociendo que se está generalizando un acceso temprano al uso de dispositivos y, en muchas ocasiones, también un exceso de tiempos de uso, podemos asegurar también que hay un tipo de tecnología y un tipo de uso apropiado a cada edad. En este sentido, podría ser de dudosa legitimidad que un/a menor de 10 años tenga su propio móvil ya que no satisface a ninguna necesidad básica propia de la edad. Pero **eso no significa que no pueda acceder a Internet y llevar otras prácticas seguras** y complementarias a un correcto desarrollo del menor.

Según el experto Fernando García Fernández, antes de los 12 años, lo recomendable es que haya **un uso esporádico y siempre bajo nuestra supervisión** y acompañamiento activo¹³:

¹¹ Rolán Azcona, S. (consultado el 10/03/2026): *Pantallas y retraso del lenguaje en niños y niñas*.

¹² Moreno, N. (2025): *Por qué los niños necesitan afecto y contacto físico para crecer sanos*

¹³ García Fernández, F (2010): *Internet en la vida de nuestros hijos. ¿Cómo transformar los riesgos en oportunidades?*

Con niños pequeños, desde que son bebés hasta que acaban la Educación Primaria, en torno a los 12 años, los padres deben acompañar a sus hijos en sus salidas al ciberespacio, de manera constante cuando son muy pequeños y de forma esporádica a medida que van cumpliendo años. Deben ser sus guías y compañeros de viaje. Deben proporcionarles buenas experiencias, divertidas y formativas, para que vayan descubriendo las infinitas posibilidades orientadas al bien que se nos ofrecen. Además, los niños van a crecer con la sensación de que sus padres son auténticos expertos.

Pero, más allá de estos consejos generales, vamos a concretar un poco en función de las principales franjas de edad en la primera infancia.

0-3 años

Parece haber un gran consenso científico y profesional entorno a esta etapa al asegurar que **no debemos exponerlos a pantallas antes de los 3 años**. Y, en España, la [Asociación Española de Pediatría](#) ha elevado recientemente su recomendación de 0 tiempo de pantallas hasta los 6 años. Y esto incluye móvil, Tablet, TV.

La luz, el color y el movimiento, son tres factores importantes en la primera infancia y toman protagonismo en los dispositivos digitales estimulando el cerebro. La pantalla a edades tempranas captura la atención de una forma que favorece el aislamiento y **dificulta percibir estímulos del entorno, ni siquiera aquellos significativos de los padres o madres**.

Esta es la etapa de más plasticidad neuronal y, por tanto, la estimulación que reciban desde el nacimiento hasta los 3 años determinará el tipo de conexiones nerviosas que se formarán en su cerebro. Una de las zonas más inmaduras del cerebro de las criaturas es la corteza prefrontal (CPF), donde se desarrollan funciones cognitivas como la atención, la capacidad de concentración, el control de los impulsos y la resolución de problemas. Las niñas y niños suelen ser impulsivos porque aún no han desarrollado esta parte del cerebro. A lo largo de los años las personas adultas les vamos enseñando a utilizarla. La luz, el color y el movimiento de las pantallas activan la atención de la criatura, **sobreestiman las funciones de esta parte del cerebro y pueden interferir en los procesos de desarrollo de la corteza prefrontal**.

Abusar del tiempo de exposición en edades tempranas podría parecer normal e inocuo en el presente, pero **muchas consecuencias derivadas de un abuso de exposición se manifestarán en etapas posteriores**, dificultando su corrección. Así lo asegura la psicóloga María Jesús Álava Reyes¹⁴, “la mayoría de las dificultades que presentan los niños en etapas posteriores suelen originarse mucho antes de cumplir los tres años”. Por su parte, la psicóloga Sheri Madigan en un estudio¹⁵, también afirma que un exceso de tiempo frente a las pantallas pueden tener consecuencias negativas para el desarrollo futuro de los niños y niñas. Su estudio mostró que cuanto mayor era el tiempo pasado delante de pantallas a los dos y tres años, peor era el

¹⁴ Álava Reyes, M.J. (2010): *El no también ayuda a crecer. Cómo superar momentos difíciles en los hijos y favorecer su educación y desarrollo*.

¹⁵ Madigan, S. Et al. (2029) Op. Cit.

desempeño de estos críos a los tres y cinco años. **Puede parecer difícil prevenir los problemas de abuso de las TRICO¹⁶, pero si no lo hacemos será aún más difícil corregirlos en un futuro.**

Antes de los dos años se necesita sobre todo estar activo a nivel físico y descubrir el mundo con el gusto, el tacto, el olfato. No es sólo por evitar el efecto negativo de un abuso de pantallas, sino sobre todo para promover más fácilmente la actividad física, evitar el sedentarismo y favorecer un buen descanso. Hay que **valorar el uso de las pantallas en la infancia en comparación con el coste de oportunidad de no llevar a cabo otras actividades mientras están conectados.**

En esta etapa, controlar el uso de dispositivos antes de los 2 años depende enteramente de los responsables familiares. No hay que olvidar que en esas edades tan tempranas somos los propios adultos quienes le ponemos un móvil o una *tablet* en sus manos, junto con un correcto uso de los dispositivos por nuestra parte y ser buenos ejemplos. Si no lo utilizamos en su presencia ni lo utilizamos como recurso de apoyo, tendrán una menor necesidad de demandarlo.

3-6 años

Los 6 primeros años de la vida vienen marcados por un rápido desarrollo neurológico. El aprendizaje marca gran parte de su desarrollo y lo adquieren a través de los sentidos, la imitación y la repetición de actitudes, comportamientos y lenguaje. **Un abuso de pantallas podría provocar un efecto desplazamiento de los estímulos adecuados para el neurodesarrollo.** Ocasionado no sólo por los efectos perjudiciales del acceso temprano a pantallas, sino también por el coste de oportunidad.

La OMS recomienda que a estas edades no se debe superar una hora diaria de tiempo de pantallas (y siempre con supervisión adulta). Aunque, por su parte, la Asociación Española de Pediatría, hasta los 6 años siguen recomendando 0 tiempo de pantallas. Por tanto, podemos asegurar que, a estas edades, cuanto menos tiempo, mejor. Debemos priorizar por **satisfacer sus demandas y necesidades con otras actividades y recursos alternativos a las pantallas.**

Sin embargo, es habitual que en estos años se emplee de forma puntual el dispositivo familiar. Principalmente, para jugar o ver vídeos. Si este es el caso, tendremos que normativizar el uso de los dispositivos, los tiempos de conexión, los contenidos y siempre acompañando y supervisando el uso del dispositivo. También podremos buscar y facilitar juegos educativos, de estimulación o de actividades en familia.

Es también momento de **mejorar la comunicación y confianza en este ámbito hablando sobre los contenidos que se visualizan.** Así mismo, como la infancia adquiere gran parte de sus hábitos y actitudes por imitación, tendremos que **ser un buen referente en el uso de nuestros dispositivos.**

Pero es importante destacar que los pocos momentos que haya de exposición a pantalla NO deben estar solos/as, si usamos pantallas no debe ser para calmar, como un chupete, como

¹⁶ Tecnologías de la Relación, la Información, la Comunicación y el Ocio. Acrónimo derivado de *TRIC*, o *TIC*.

premio o castigo, o como elemento de distracción para que podamos hacer otras cosas (comidas, vestirse, estar tranquilos/as). Siempre debe ser una actividad mediada con nuestra presencia.

6-8 años

Principalmente, siguen jugando con apps y viendo vídeos desde los dispositivos familiares, pero ya con temáticas en relación con sus gustos, intereses o aficiones (música, baile, juegos...). Además, empiezan a comunicarse con el mundo exterior a través de mensajes con sus amistades y compañeros/as del colegio, o videollamadas con la familia. También utilizan buscadores y portales web, por propia inquietud o por trabajos del colegio.

Aquí deberemos empezar a **hablar sobre temas como la privacidad, la intimidad, el respeto a los demás, la paciencia o la empatía**. Se trata de seguir acompañando y supervisando, al tiempo que **les vamos implicando en el establecimiento de normas y límites, así como hablarles de riesgos** como el ciberacoso, el acceso a contenido inadecuado (como violencia online, pornografía, noticias falsas) o los problemas de privacidad.

Seguirá siendo importante ser un referente positivo en el uso de dispositivos, y hablar habitualmente sobre tecnología. **El nivel de autonomía en el uso de dispositivos venga precedido por el nivel de responsabilidad demostrado**, y nunca al revés.

4. Principales prácticas a evitar

Las pantallas como elemento de distracción

Usar dispositivos para comer, esperar en el médico o vestirse impide concentrarse en lo que se hace y adquirir la disciplina y hábitos para el correcto desarrollo de estas tareas.

Estos momentos son ocasiones idóneas para interactuar en familia, hablarles, tocarles, sonreírles, etc. En definitiva, reforzar sus avances y lograr una mejor comunicación, ya que empiezan a manifestar el interés por las palabras, a imitar y aprender conductas. Y si hay dispositivos de por medio, perdemos esa interacción y ese correcto desarrollo de la comunicación. Al mismo tiempo, estarán expuestos/as a otros tipos de estímulos para los que su cerebro aún no está preparado.

También recomendamos **evitar los soportes para el carrito o los trayectos en coche**. Los podemos sustituir por escuchar música, cantar, juegos de imaginación o que estimulen los sentidos, dormir, audiolibros, alternar entre diferentes tipos de juguetes, explicar y hablar a dónde vamos o planificar actividades en dicho sitio, intercambiar anécdotas, contar cuentos relacionados con el paisaje o el lugar dónde vamos.

El chupete digital

Se trata del uso de dispositivos como canguro o calmante. Si usamos los dispositivos para calmar rabietas, como mecanismo de negociación o ceder ante berrinches, **dificultamos que aprenda a gestionar sus emociones y educar en el autocontrol.**

A veces es fácil utilizar las pantallas como recurso porque las imágenes, luces y sonido captan su atención, aliviando de forma fácil y rápida frente al aburrimiento y/o el estrés (dejan de llorar, quejarse, moverse). Pero debemos ser conscientes que este tipo de **gratificación inmediata nos hace olvidar la necesidad real a cubrir, produciendo una desconexión.**

Hay que hacer consciente al niño/a de lo que le pasa y ayudar a su cerebro a focalizar la atención. Si lo entretenemos, desviamos la atención y no entrenamos esta parte de su desarrollo.

El abuso de pantallas en su presencia

Desde edades tempranas **aprenden de nuestro comportamiento y lo imitan.** Si nos ven usarlo a menudo, es normal que sientan curiosidad y quieran descubrir porque capta tanto nuestra atención.

Cuando son más mayores, el ejemplo que damos, también tiene un coste de coherencia a la hora de establecer normas, resolución de conflictos, comunicación y confianza.

Sharenting y oversharing

El **sharenting** (share -compartir- y parenting -crianza-) es la práctica de padres y madres en la que **exponen públicamente la vida de sus hijos e hijas** en la red (cumpleaños, actividades, vacaciones, etc.).

Según el Instituto Internacional de Estudios sobre Familia, más del 80% de los menores tiene presencia online antes de cumplir 2 años; 3 de cada 4 menores tienen fotos online, y los padres de menores de 6 años suben una media de 2,1 informaciones de estos a la semana.

Cada foto o vídeo subido a Internet deja un rastro. Aunque en principio es una costumbre socialmente aceptada y que pudiera parecer inofensiva, debemos ser conscientes de las **consecuencias** que puede tener para la vida de las niñas y los niños. Save the Children en su informe *Análisis de la violencia contra la infancia y la adolescencia en el entorno digital*¹⁷ nos alerta sobre los posibles riesgos de esta práctica:

- En España, la privacidad se protege a través de los **llamados derechos al honor, intimidad personal y familiar y propia de la imagen** que se reconocen en el *artículo 18.1 de la Constitución* como derechos fundamentales de todas las personas (incluida la infancia). Por tanto, podría considerarse una intromisión a este derecho las acciones

¹⁷ Save the Children España (2019): *Violencia viral*.

realizadas por padres, madres, tutores y tutoras legales que vayan en contra del interés del menor.

- Podemos dejar **expuestos** a los niños y niñas ante **ciberdelincuentes** que puedan hacer **uso del material** que se cuelga en las redes sociales. No podemos controlar quién visualiza los contenidos que se publican, por lo que los adultos estamos asumiendo una conducta de riesgo que les afecta directamente, y que les puede exponer a otras formas de violencia.
- Por último, esta **sobreexposición** de la infancia puede influir directamente en su **propia identidad**, ya que viene marcada por un recorrido digital que ha comenzado antes, incluso, de tener uso de razón.

5. El papel de las familias para un acompañamiento seguro y responsable de pantallas

No queremos que te alarmes, sino sensibilizar ante la **importancia de no adelantarse al desarrollo natural de las etapas evolutivas y educativas** de nuestras hijas e hijos, así como transmitir la importancia de un acompañamiento progresivo en el uso de las TRICO. **Estás en el mejor momento para evitar problemas. Educar desde el principio es más fácil que reeducar más adelante.**

Este acompañamiento educativo no estará exento de conflictos, y sabemos que no existen fórmulas mágicas, pero te proponemos algunos *tips* que pueden ayudarte:

- **Limitar el acceso.** Ya hemos comentado que, a estas edades, **minimizar lo más posible la exposición a pantallas debería ser nuestra prioridad**. Así que no deberemos utilizar el móvil como primera opción de distracción. Podemos **llenar el bolso/mochila de “cacharros”**: juguetes, cuentos, pinturas, pizarras magnéticas, plastilina, peluches, muñecos, coches puzles o rompecabezas. Los juguetes y objetos que más llaman la atención en este periodo suelen ser: pelotas, objetos de distintos colores, cosas que hagan ruido, cubitos que puedan llenarse de arena, bolos, juguetes de encajar, objetos de diferentes tamaños y materiales.
- **Ser buenos modelos y ejemplos de comportamiento** para no abusar de su uso delante de nuestras hijas e hijos. De esta forma no nos verán usándolo y no sentirán la necesidad de imitarnos y de demandarlo.
- **Supervisión.** Puedes poner el foco en 5 grandes ámbitos, atendiendo al cuánto, cuándo, dónde, con quién y para qué usan la tecnología:
 - **El tiempo.** Hacemos referencia tanto al cuánto tiempo pasan usando pantallas, como en qué momentos del día lo hacen. Supondrá un problema cuando se omitan o desplacen actividades importantes para su desarrollo físico, psíquico, emocional o intelectual. Algunos ejemplos que tienen que ver con los

momentos del día son: no usar pantallas durante las comidas, usarlas el tiempo estipulado después de hacer los deberes o alguna tarea de la casa, no usarlas antes de dormir (antes de acostarse podéis leer un cuento, realizar un masaje o un baño caliente).

- **Los contenidos.** Se engloban aquí todo tipo de información que se consulta y si ésta información está compuesta total o parcialmente por contenidos no apropiados para su edad o los valores en los que queremos educar.
- **El lugar y los soportes.** Si es dispositivo es nuestro y necesitan de nuestra autorización, si se consulta en nuestra presencia, si se permite tener móvil u otra pantalla en la habitación, etc.
- **La privacidad personal.** No sólo se refiere a lo expuestos que podamos estar según los contenidos que se compartan y para qué se use esa información, sino también algunos riesgos como el robo de datos o la suplantación de la identidad.
- **Las relaciones.** Las conexiones que se generan dentro de Internet a través de herramientas de mensajería, redes sociales online, juegos, etc.
- **Normas y límites.** Los ámbitos antes mencionados son también áreas en las que podrás normativizar el uso de dispositivos y pantallas. Podrás implicar al propio menor en el acuerdo de normas para aumentar su implicación en función de su edad y madurez. Un buen recurso puede ser la elaboración de un contrato. En el siguiente post te hablamos más en profundidad de cómo establecer normas y límites y te facilitamos algunos modelos de contratos: [Cómo establecer normas y elaborar un contrato familiar en el uso de las pantallas.](#)
- **Planifica una rutina diaria en la que el uso de pantallas sea limitado.** En la infancia los hábitos digitales influyen directamente en el descanso, la atención, la regulación emocional y las relaciones familiares. Una rutina diaria estructurada ayuda a prevenir el abuso de dispositivos y reduce conflictos en casa. Además, establecer una rutina no solo es útil para niños y niñas, también sirve a las familias como marco normativo y a los propios adultos como modelo de conducta. En nuestra web [te proponemos una rutina “détox” diaria para prevenir o desintoxicarse del abuso de dispositivos y pantallas.](#)
- **Fomentar y planificar actividades físicas.** Según el consejo de algunos expertos, entre 1 y 2 años, la actividad física debería ocupar al menos 3 horas al día y adoptar distintas formas evitando toda exposición a las pantallas. Entre 3 y 4 años se siguen aconsejando al menos 180 minutos de actividad física variada, en los que al menos 60 minutos de debe consistir en ejercicio de cierta intensidad, mientras que el tiempo consagrado a las pantallas no debe ir más allá de una hora. Siguiendo a algunos expertos, para un buen desarrollo cognitivo en relación con el uso de las pantallas se trata de **planificar**

acciones y actividades para una vida equilibrada: actividad física + descanso + compañía activa + vida digital adecuada para su edad¹⁸.

- **Planifica también actividades en familia.** Jugar, leer cuentos o contar historias, pintar, salir a dar una vuelta o al parque, visitar a la familia, hacer una excursión, que nos acompañen a la compra, compartir tareas de la casa... Esto ayuda a mejorar la comunicación y la confianza y refuerza el vínculo familiar.
- **Coordinación con el centro educativo y otras familias.** Puedes promover en el colegio o el AMPA sesiones de formación, llegar a acuerdos comunes entre varias familias... Y también hablar con los abuelos y las abuelas sobre pautas comunes en el uso de pantallas cuando les estén cuidando.

Básicamente, se trata de **incorporar al ámbito digital las mismas pautas educativas que en cualquier otro ámbito:** educación en valores, establecimiento de normas y límites, supervisión y acompañamiento, fomentar la comunicación y la confianza.

Si este manual te ha resultado de interés, te animamos a que lo compartas con otras familias. Y si quieres profundizar más y seguir aprendiendo sobre como acompañar en un uso seguro y responsable de la tecnología te animamos a que visites los [contenidos para familias que tenemos en nuestra web](#).

6. Bibliografía

AEPD (2024). “La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia en base a la nueva evidencia científica”. Recuperado de : www.aeped.es/noticias/aep-actualiza-sus-recomendaciones-sobre-uso-pantallas-en-infancia-y-adolescencia.

Álava Reyes, M.J. (2010). *El no también ayuda a crecer. Cómo superar momentos difíciles en los hijos y favorecer su educación y desarrollo*. Madrid: La Esfera de los Libros S.L.

Anderson, D. & Pempek, T. (2005). “Television and Very Young Children”. *American Behavioral Scientist - AMER BEHAV SCI*. 48. 505-522. 10.1177/0002764204271506. Recuperado de: www.researchgate.net/publication/247752052_Television_and_Very_Young_Children

Borrás, M. (2021). “Estos son los peligros a los que se exponen tus hijos si abusan del Smartphone”. *Educar es todo*. Recuperado de: <https://educarestodo.com/peligros-hijos-smartphone/>.

¹⁸ Guerrero, M. D. Barnes, J. D. Walsh, J. J. Chaput, J. P. Tremblay, M. S. & Goldfield, G. S. (2019): *24-Hour Movement Behaviors and Impulsivity*.

Caraballo, A. (2020). "El excesivo uso de las pantallas y los problemas del lenguaje en la infancia". *Conmishijos.com*. Recuperado de: www.conmishijos.com/educacion/familia/el-excesivo-uso-de-las-pantallas-y-los-problemas-del-lenguaje-en-la-infancia/

Cheung, C. Bedford, R. Saez De Urabain, I. Et Al. (2017). "Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset". *Sci Rep* 7, 46104. <https://doi.org/10.1038/srep46104>

García Fernández, F (2010). "Internet en la vida de nuestros hijos. ¿Cómo transformar los riesgos en oportunidades?". *Foro Generaciones Interactivas* (pags 53-54).

Guerrero, M. D. Barnes, J. D. Walsh, J. J. Chaput, J. P. Tremblay, M. S. & Goldfield, G. S. (2019). "24-Hour Movement Behaviors and Impulsivity". *Pediatrics*.

Guellai B, Somogyi E, Esseily R and Chopin A (2022). "Effects of screen exposure on young children's cognitive development: A review". *Front. Psychol.* 13:923370. doi: 10.3389/fpsyg.2022.923370. Recuperado de: www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.923370/full#cite.

Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, & Tough S. (2019). "Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test". *JAMA Pediatr.* 2019;173(3):244–250. doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5056. Recuperado de: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2722666?guestAccessKey=879c6c87-141e-48f8-8c95-4d684600a644>

Moreno, N. (2025). "Por qué los niños necesitan afecto y contacto físico para crecer sanos". *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/por-que-ninos-necesitan-afecto-y-contacto-fisico-para-crecer-sanos>.

Revista tu Visión (consultado el 10/03/2026). "Ópticos-optometristas advierten que el uso incontrolado de dispositivos electrónicos como móviles o tabletas aumenta el riesgo de sufrir miopía en niños". Recuperado de: www.revisatuvision.es/informaciones/opticos-optometristas-advierten-que-el-uso-incontrolado-de-dispositivos-electronicos-como-moviles-o-tabletas-aumenta-el-riesgo-de-sufrir-miopia-en-ninos/.

Rodríguez Muguruza, F. (2023). "Beneficios de pasar verdadero tiempo de calidad con los hijos". *Ser padres*. Recuperado de: www.serpadres.es/educacion/45314.html.

Rolán Azcona, S. (consultado el 10/03/2026). "Pantallas y retraso del lenguaje en niños y niñas". *Etic*. Recuperado de: <https://etic.fundaciondn.org/retraso-lenguaje-ninos-pantallas>.

Save the Children España (2019). "Violencia viral". Recuperado de: www.savethechildren.es/publicaciones/informe-violencia-viral-y-online-contra-la-infancia-y-la-adolescencia

Universidad Complutense de Madrid (2024). "El 30 % de los niños y niñas españoles de entre cinco y siete años será miope en 2030". Recuperado de: www.ucm.es/otri/noticias-tendencia-miopia-ninos-espana-ucm#:~:text=Los%20resultados%20establecieron%20que%20la,DOI:%2010.3390/jcm13061800