

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 - educa@somosconexion.coop

