

# Los/as niños/as de 0 a 4 años y las pantallas

---



Las pantallas (teléfonos inteligentes, tabletas, televisión, etc.) forman parte de nuestra vida cotidiana. Los/as niños/as se ven afectados/as desde el nacimiento.

Los bebés y los/as niños/as pequeños/as son sensibles a la exposición a las pantallas. Por ello, es importante acompañarlos/as en el uso de estas de manera controlada, segura y limitada en el tiempo.

---

## Lo que su niño/a necesita:

Contacto corporal y visual;

Descubrimiento del mundo que le rodea a través de todos sus sentidos;

Interacciones humanas y atención centrada en él en ciertos momentos;

Descanso y calma sin pantallas;

Aburrimiento para permitirle desarrollar su imaginación;

Juegos y movimientos.



## Recomendaciones:

Promueva las interacciones con su hijo/a, juegue y haga actividades con él sin pantallas.

Limite al máximo las pantallas en el entorno de su hijo/a.

No coloque pantallas en la habitación de su hijo/a.

Evite las pantallas durante las comidas.

Apague todas las pantallas 1 hora antes de acostarse, la luz de las pantallas puede alterar el sueño.

Acompañe a su hijo/a para mirar los programas elegidos y adaptados a su edad.

Cuando usted dé permiso para usar las pantallas, pregunte a su hijo/a lo que ha entendido, que le cuente cómo continúa la historia, etc.

---

## Riesgos relacionados con el uso de las pantallas:

Trastornos y retraso en el desarrollo del/la niño/a, en su capacidad de atención y de concentración y en su aprendizaje;

Dificultades para socializarse;

Alteración del sueño;

Adicción a las pantallas;

Sobrepeso y obesidad;

Pasividad.



## Información para los padres:

Aclare lo antes posible las reglas con respecto a las pantallas y al tiempo de uso para toda la familia.

Dé ejemplo ya que los/as niños/as aprenden imitando las personas que les rodean.

Pregúntese si es un buen momento para usar su teléfono ya que este desvía su atención.

Algunas aplicaciones sobre la lactancia o el sueño, entre otras, pueden resultar útiles, pero su uso debe limitarse delante de su hijo/a.

### Importante:

- ¡Es mejor controlar que prohibir!
- Antes de cumplir los 3 años, jugar (sin usar pantallas) es la mejor manera de favorecer el desarrollo de su hijo/a. No olvide los juegos en el exterior y los paseos.
- A partir de los 2-3 años se deben poner límites claros con respecto al tiempo de exposición a las pantallas. Por ejemplo, no usarlas más de un cuarto de hora seguido y no superar una hora al día.
- El tiempo que el/la niño/a de 0 a 4 años pasa solo/a (sin compañía) delante de las pantallas es tiempo perdido y puede perjudicar su desarrollo físico, psíquico e intelectual.

## Para más información:

- Jeunes et médias (portal de información dedicado a la promoción de las competencias mediáticas) <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- Folleto PAPRICA primera infancia Comment bouger avec son enfant (Cómo moverse con su hijo/a) [https://www.paprica.ch/category/part\\_cat/petite-enfance/](https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/) (disponible en español)
- Né pour lire (Nacido para leer) (caja de libros para ayudar al desarrollo lingüístico de los/as niños/as) <https://www.nepourlire.ch/fr> (disponible en español)



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju  
Fédération Suisse de Sages-femmes

