# CRIANZA DIGITAL EN LA PRIMERA INFANCIA

Colección *Crianza en familia* | PRIMERA INFANCIA

ASOCIACIÓN CIVIL
RED DE CRIANZA

Fundación
Navarro Viola

# Crianza digital en la primera infancia

## CONVIVIR CON LAS PANTALLAS

Es una realidad que hoy las pantallas son parte de la gran mayoría de las casas de los niños y las niñas hacen uso de los dispositivos desde muy pequeños.

Cuando hablamos de pantallas nos referimos a todas ellas: televisores, tablets, teléfonos celulares, computadoras, etc.

Pero ya desde hace unos años sabemos que el uso temprano de pantallas puede representar un riesgo para el desarrollo integral de los niños y niñas. Es por eso que sociedades pediátricas muy importantes como la **Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP)** han creado una serie de recomendaciones para las familias con el fin de advertir sobre la importancia de los cuidados acerca del tiempo de uso y de los contenidos que las infancias consumen en los dispositivos.

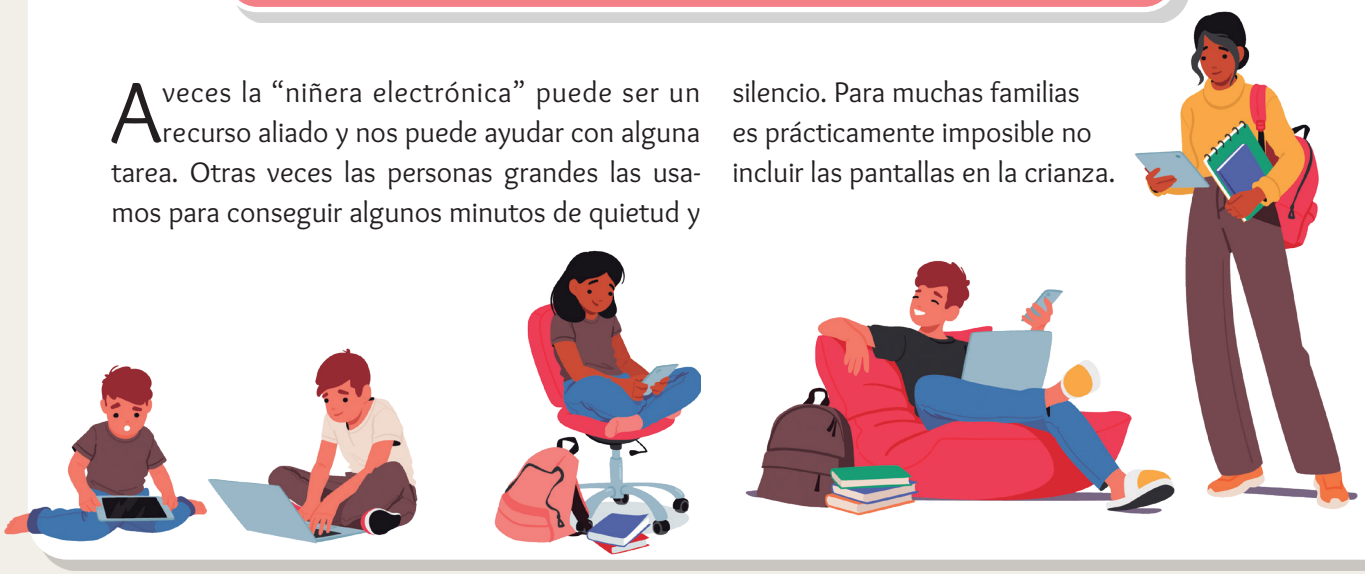
## ¿Cuánto es el tiempo de pantalla recomendados según la edad?

- **Hasta los 2 años:** si es posible, se sugiere no usar pantallas.
- **Desde los 2 a los 5 años:** máximo 1 hora por día eligiendo contenidos de calidad.
- **Desde los 6 años en adelante:** tiempo limitado según los criterios familiares y siempre bajo supervisión adulta.



# Las pantallas llegaron para quedarse

A veces la "niñera electrónica" puede ser un recurso aliado y nos puede ayudar con alguna tarea. Otras veces las personas grandes las usamos para conseguir algunos minutos de quietud y silencio. Para muchas familias es prácticamente imposible no incluir las pantallas en la crianza.



## ¿Pero qué pasa cuando niños y niñas en la primera infancia usan pantallas?

Los dispositivos electrónicos atrapan nuestra atención porque tienen estímulos muy potentes. Imaginen que, si es difícil controlar su tiempo de uso siendo personas adultas, cuán difícil es regularlo para los niños y las niñas.

**Es importante regular y reducir el uso de pantallas.** Su uso excesivo está relacionado con trastornos del lenguaje, problemas con el sueño, baja tolerancia a la frustración, problemas de conducta, obesidad y patologías graves de concentración y comunicación, entre otras.

## ¿Cómo acompañamos su uso?

En la primera infancia todavía es difícil para los niños y las niñas distinguir la realidad de la ficción, y pueden creer que las imágenes que están viendo en la pantalla son reales. Por eso, es importante acompañarlos y ver qué están mirando.

Siempre es preferible usar pantallas que no puedan llevarse de un lado para otro, por ejemplo, un televisor que siempre está en el mismo lugar, en vez de un celular que siempre está prendido y lo llevamos en el bolsillo todo el día. También va a ser muy importante prestar atención qué contenidos están mirando.

No es lo mismo un dibujito animado pensado especialmente para su edad (con capítulos que empiezan y terminan, con música y sonidos agradables, e historias con un relato) que los videos de YouTube que aparecen sin control (que no tienen muchas veces historia, ni fin porque siempre comienza uno nuevo y están llenos de publicidad).

# ¿Cómo poner límites en el uso de la pantalla?

Durante la primera infancia es frecuente que, cuando intentamos terminar el tiempo de pantalla, los niños y las niñas no quieran aceptarlo fácilmente. Por el contrario, suelen frustrarse y enojarse, porque los estímulos que la pantalla provee son tan altos que generan la necesidad de seguir consumiéndolos.

Cuanto más tiempo frente a la pantalla pasa un niño o una niña pequeña, más probabilidad habrá de que aparezcan "berrinches" (que en realidad son desregulaciones emocionales).

**Muchas horas frente a una pantalla sobreestimulan y harán que ese niño o niña esté más irritable, inquieto y predispuesto a tener estallidos.**

## ¿Sabías que las pantallas pueden aumentar los "berrinches"?

Es fácil que las pantallas estimulen demasiado a los niños y las niñas y los pongan irritables. Esto se suma al tiempo que estuvieron quietos mirando y la energía contenida que guardaron y predispone a que aparezcan los estallidos emocionales o, mal llamados, "berrinches".

Si esto pasa, es necesario calmarlos con paciencia. No es un capricho, en ese momento su cerebro está sobreexcitado y estresado.

Por ello frente a un estallido es importante mantener la calma, entender que esa reacción es absolutamente esperable (porque la pantalla les gusta y les enoja no poder usarla) y mantener la firmeza en el límite, pero sin violencia.

Podemos ofrecer un abrazo, alguna alternativa de juego o simplemente acompañar la emoción hasta que el niño o niña pueda regresar a la calma.

## Las pantallas no calman

Es fundamental recordar que las pantallas no pueden dar respuestas sensibles ni regular las emociones de niños y niñas. Muchas veces las familias recurren a las pantallas para calmar un "berrinche", pero lo único que se logra es demorar el estallido.

Es muy probable que cuando el dispositivo se retire, la explosión vuelva (y peor). La regulación emocional siempre se construye en el encuentro con otras personas sensibles y disponibles.

# ¿Cuándo y cómo las usamos?

En la primera infancia la tecnología, en general, no tiene ninguna ventaja para el desarrollo de niños y niñas. Por el contrario, su uso compite con experiencias que son muy útiles y necesarias para el crecimiento y el desarrollo emocional, como jugar con amigos o aprender en familia.

**Es ideal que sea la interacción con las personas lo que entretenga, calme y estimule a niños y niñas a esta edad, no la pantalla.**

El único fin que puede resultar enriquecedor de las pantallas durante esta etapa, es cuando son utilizadas para conectarnos con algún familiar o ser querido que vive lejos.

Si se van a utilizar pantallas en estos primeros años, es ideal que no haya acceso directo a ellas, sino que sea una persona adulta quien siempre regule ese acceso.

Por otro lado, se recomienda que su uso esté lo más alejado posible de los tiempos de sueño y comida (por lo menos dos horas antes de irnos a dormir, los especialistas sugieren apagar todas las pantallas de la casa). Asimismo, se sugiere que los tiempos de paseo por la calle, en transporte público, auto o cochecito también estén libres de pantalla. En todo caso, se podrá reservar su uso para viajes largos como una excepción.

También es importante que el tiempo de uso de pantallas no sea en soledad, sino que una persona adulta supervise qué contenido están viendo. Para esto existen herramientas de control parental que impiden que se descargue nada sin autorización, restringen las aplicaciones por edad y bloquean contenido inapropiado o malicioso.

Cuando sea posible, compartir ese tiempo en familia es una oportunidad para conocer qué dibujitos les gustan, qué otras opciones hay disponibles, regularlos si vemos que alguna parte es demasiado estimulante o conversar sobre lo que pasa.



# Pantallas y alimentación

Otro aspecto que tenemos que tener en cuenta es que el uso de pantallas se asocia con malos hábitos alimentarios. Estar quietos frente a la pantalla incrementa los niveles de ansiedad. El consumo excesivo de pantallas aumenta el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil.

Cuando un niño o una niña come mientras mira una pantalla, come sin pensar, sin medir y sin ganas porque se olvida de prestar atención a lo que su cuerpo está sintiendo. Entonces, no se da cuenta de que su estómago está lleno ni tampoco conecta con su alimentación.

Siempre que sea posible, es recomendable comer en compañía de otras personas, sin pantallas, prestando atención a los sabores y texturas, conversando y prestando atención a lo que se siente.

### ¿POR QUÉ LAS PANTALLAS GENERAN MALOS HÁBITOS?

Por varios motivos. Por un lado, usar pantallas promueve el sedentarismo, es decir, que los niños y las niñas estén quietos durante mucho tiempo. Esto es exactamente lo contrario a lo que necesitan durante esta etapa: moverse, saltar, trepar, correr, explorar, bailar, etc.

Por otro lado, es más probable que vean publicidades de productos comestibles industriales (que no son saludables) y que después los prefieran por sobre los alimentos de mejor calidad nutricional.

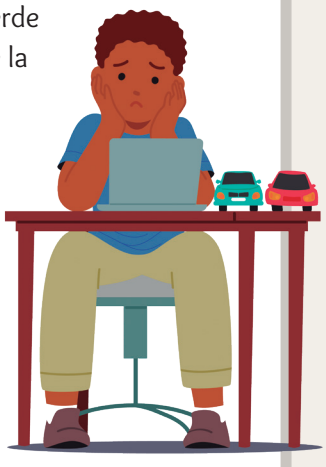
## La importancia del juego

Las pantallas son una forma de entretenimiento, pero no son un "buen alimento" para el cerebro. Así como no alimentamos a los chicos solo con golosinas, porque sabemos que no son buenas para su salud ni necesarias, tampoco deberíamos ofrecer pantallas como único modo de distracción o juego.

Podemos decir que, en estas edades, las pantallas son como golosinas: son "ricas" y sumamente adictivas, pero no alimentan. El cerebro de un bebé, niño o niña necesita estímulos de calidad, nutrientes saludables. Estos nutrientes se encuentran en la interacción con otras personas, y no con máquinas.

Mientras el niño o la niña está frente a la pantalla no realiza otras actividades fundamentales para su desarrollo como jugar, imaginar, explorar o aburrirse. Por eso también es recomendable que la pantalla se ofrezca solamente en determinados lugares cerrados y no siempre y en todos lados.

¿De cuántas experiencias se pierde un niño sentado en el banco de la plaza mirando un video en internet?



**Una de las tareas más importantes de la primera infancia es jugar y el tiempo frente a las pantallas es un tiempo de quietud, contemplación y no juego.**

## ¿Aburrirse es bueno?

A veces creemos erróneamente que aburrirse es malo, pero en realidad tener tiempo libre de pantallas ayuda a desarrollar la imaginación, explorar e inventar juegos nuevos. Mientras los dispositivos ofrecen un contenido ya creado, el juego libre abre la puerta a un universo de regalos: la oportunidad de crear, construir, entender, aprender, crecer, observar, significar, divertirse y experimentar.

## La crianza digital

En base a lo que venimos viendo, podemos decir que criamos en un mundo digital. Los niños y las niñas nacen y ya están rodeados de tecnología. Pero el mundo digital necesita de tantos cuidados como el mundo físico, sobre todo cuanto más pequeños son.

¿CÓMO LOGRAMOS ESTO?

Hagamos un repaso. En la primera infancia se recomienda que los niños y niñas no estén solos frente a una pantalla, ni navegando en internet. Es importante que no tengan acceso a tecnología sin supervisión porque es muy fácil que se encuentren con contenidos no deseados, contenidos para personas adultas, imágenes que les generen miedo, o personas dispuestas a hacerles daño.

## ¿Solitos/as con la tecnología?

Para que los niños y las niñas puedan controlar el uso de la tecnología necesitan que ciertas áreas del cerebro estén desarrolladas y en la primera infancia todavía no lo están. Su cerebro no está preparado para autorregular la cantidad de tiempo de pantalla y, en general, quedan "atrapados" por el estímulo que les da este tipo de entretenimiento. Sin supervisión adulta y sin control, pueden pasar muchas horas frente a una pantalla.

Por eso, repetimos, es indispensable regular el tiempo y los contenidos y, además, dar el ejemplo. Si decimos "no más pantallas porque vamos a comer" es necesario que también los grandes dejemos nuestros celulares fuera de la mesa.

Es indispensable regular el tiempo y los contenidos

## Resumen: pantallas y medidas de cuidado durante la primera infancia

- Cuantas menos pantallas, mejor.
- Si se usan, deben estar reguladas por una persona adulta.
- Se recomienda que niños y niñas menores de dos años no tengan acceso a pantallas.
- Es preferible elegir dispositivos fijos y no móviles.
- Su uso debe estar lo más alejado posible de los tiempos de sueño y comida.
- Se sugiere elegir contenidos de calidad pensados para la edad.
- Establecer horarios y rutinas y mantenerlos puede contribuir a prevenir estallidos.
- Es importante ver de qué se tratan los dibujitos, juegos y aplicaciones que usan.
- Los niños y niñas no deben navegar solos en internet.
- Es recomendable que los niños y niñas miren videos, dibujitos o jueguen videojuegos en familia y no a solas.
- Si por alguna razón el niño o la niña se queda solo frente a la pantalla, hay que enseñarle que debe pedir ayuda si algo le genera miedo o incomodidad.
- En el caso de los más grandes, deben saber que nunca deben hablar con personas extrañas a través de internet, ni dar datos personales.



BIBLIOGRAFÍA

**Bortnik, S. (2020).** Guía para la crianza en un mundo digital. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Siglo XXI Editores Argentina.

**Nativ, A., Raschkovan, I. y Schulz, N. (2020).** No tan terribles. Límites y autonomía en la primera infancia. Una mirada desde la crianza respetuosa. Buenos Aires: Editorial Planeta.

**Nativ, A., Raschkovan, I. y Schulz, N. (2022).** De eso sí se habla. Una invitación a conversar con niños y niñas sobre los temas que más nos cuestan. Buenos Aires: Editorial Planeta.

**UNICEF. (2021).** "Pantallas en casa: orientaciones para acompañar una navegación segura en internet. Guía para las familias" disponible en https://www.unicef.org/

Fundación Navarro Viola

ASOCIACIÓN CIVIL RED DE CRIANZA

*Crianza en familia* es una iniciativa de la Fundación Navarro Viola desarrollada en el marco del programa Primera Infancia. Su objetivo es compartir buenas prácticas de crianza con las familias de niños y niñas durante la primera infancia.
Este material es de uso libre y gratuito.