

# ¡Sea sabio con la tecnología y el niño pequeño!

Cómo crear un entorno tecnológico saludable para el buen desarrollo infantil (1-3 años)



¡Es un periodo lleno de emoción y actividad! El niño aprende palabras nuevas con rapidez, desarrolla su personalidad y aprende al observar el mundo que lo rodea y explorar sus límites.

## ¿Sabía usted?

El desarrollo social/emocional, la comunicación y el cerebro del niño se estimulan mediante las interacciones cotidianas **como hablar, leer y jugar juntos**. Establecer límites saludables de tiempo de pantalla deja más tiempo para estas importantes actividades.

Desde el nacimiento hasta los tres años, el cerebro del niño crece con mayor rapidez y se forman más de un millón de conexiones neuronales por segundo. Usted ayuda con este desarrollo cuando responde de manera positiva a sus tentativas de comunicación.



## Cómo estimular el desarrollo infantil

Hablar, leer y jugar con el niño ayuda a:

- Intensificar los vínculos estrechos y amorosos.
- Aumentar el vocabulario y la capacidad lingüística.
- Prepararlo para las amistades y el preescolar.
- Sentar las bases para las destrezas de lectura y escritura.



## ¿Qué necesita el niño para desarrollar el cerebro, las destrezas lingüísticas y las relaciones interpersonales?

**Adultos expresivos, cariñosos y receptivos.** Observe y nombre sus sentimientos (“veo que estás disgustado”) para desarrollar la confianza, las destrezas sociales y las relaciones saludables.

**Mucho lenguaje de las personas que lo rodean.** El niño pasará de decir las primeras palabras (alrededor de los 12 meses) a juntar palabras (entre los 18 y 24 meses) y a hablar en oraciones antes de lo que se imagina. Aprende a hablar escuchando a los padres, cuidadores y hermanos.

**Mucho tiempo de juego.** El juego libre desarrolla la creatividad y enseña a los niños a entretenerse solos. Además de aprender de lo que ven y oyen, aprenden a través del tacto, el gusto y el olor, sentidos que las pantallas no pueden activar.

**Limitar el tiempo de pantalla.** El uso excesivo de la pantalla por parte de los niños y de los padres le resta tiempo valioso a otras actividades como charlar, leer, jugar e interactuar.

## ¿Cuánto tiempo de pantalla?

La Academia Americana de Pediatría recomienda lo siguiente:

- **Menor de 18 meses:** ningún tiempo de pantalla excepto para charlar por video con los seres queridos.
- **Entre 18 y 24 meses:** una pequeña cantidad, como mucho, de programación de alta calidad.
- **Entre 2 y 5 años:** ver juntos un máximo de una hora al día, en vez de dejar que los niños pequeños utilicen las pantallas solos.

## Las pantallas y los niños pequeños: información esencial para los padres

El uso de las pantallas interfiere con el desarrollo saludable. Es importante tener tiempo libre de pantallas porque:

- Demasiado tiempo de pantalla puede **retrasar el desarrollo del habla y el lenguaje**. Los estudios muestran que su mayor uso se asocia con insuficiente dominio de las destrezas lingüísticas en los niños pequeños y dificultades posteriores de aprendizaje.
- Los niños captan el sentido de su mundo al experimentar las palabras y los conceptos en la vida real. Cuando aprenden una nueva palabra en una pantalla, **no la entienden por completo** hasta que la ven, tocan, sienten, huelen o saborean.
- Las pantallas **limitan la imaginación** porque solo proporcionan un número determinado de opciones. En la mente infantil, las posibilidades son infinitas.
- Cuando les damos las pantallas para distraerlos porque están disgustados, **se les hace más difícil aprender a expresar sus sentimientos** de manera saludable y controlar sus emociones.
- Cuando les damos una pantalla para mantenerlos ocupados, **pierden la oportunidad de desarrollar importantes destrezas sociales y de conducta**, como jugar por su cuenta, consolarse solos y aprender a esperar y ser pacientes.

## Un entorno tecnológico saludable: consejos para el buen desarrollo infantil

- **Mantenga la televisión apagada mientras el niño juega.** Los estudios han demostrado que los padres y cuidadores hablan menos cuando la televisión está encendida, incluso en el fondo.
- **Proporcione juguetes "anticuados"**. Los bloques, las pelotas, los autos, las muñecas, los rompecabezas, e incluso artículos como cajas, ollas y sartenes son excelentes. ¡Y recuerde que los adultos amorosos son los mejores "juguetes"!
- **Reduzca al mínimo la multitarea.** Si habla con el niño, guarde el teléfono y préstele toda su atención, incluso si es solo por un momento.
- **Hable con el proveedor de atención infantil sobre el tiempo de pantalla.** ¿Mantienen la televisión encendida? ¿Usan otros aparatos electrónicos? Explíqueles su preferencia por limitar o eliminar el uso de las pantallas.
- **Consulte al pediatra, al patólogo del habla y el lenguaje y a otros expertos de confianza** para que le guíen sobre el uso del tiempo de pantalla. No está solo en su intento de hallar equilibrio.

### La moraleja sobre las pantallas:

Cero tiempo de pantalla para el niño es lo mejor... pero no es siempre realista. Lo más importante es que haga todo lo posible por lograr un equilibrio saludable.



Para información adicional sobre el desarrollo de la comunicación del niño, **visite <https://identifythesigns.org/espanol/>**. Para más información sobre el tiempo de pantalla de los niños, visite **[www.screentimenetwork.org](http://www.screentimenetwork.org)**.