

Pantallas en la primera infancia

Recomendaciones de 0 a 6 años, alternativas al móvil como calmante y qué hacer cuando la pantalla ya se ha vuelto imprescindible para comer o dormir.

Familias · Centros educativos

0 a 6 años

guiateconecta.com

Lo que dicen las recomendaciones

Estas cifras son orientativas. **Importa más el cómo que el cuánto:** media hora acompañada y comentada tiene un efecto distinto a media hora de vídeos encadenados en solitario.

Edad	Recomendación general
0-2 años	Sin pantallas, salvo videollamadas con familiares acompañadas.
2-3 años	Uso muy limitado y siempre acompañado. Contenido lento y sin publicidad.
3-5 años	Máximo una hora al día, acompañada y en momentos previsibles.
5-6 años	Tiempo limitado y pactado. Nunca antes de dormir.

El problema no es la pantalla, es lo que desplaza

A estas edades el desarrollo depende de movimiento, manipulación, lenguaje compartido y aburrimiento. La pantalla no es dañina por sí misma: lo es cuando ocupa el tiempo de todo lo demás.

- **Movimiento:** el cuerpo aprende moviéndose, no mirando.
- **Lenguaje:** se adquiere en interacción, no por exposición pasiva.
- **Aburrimiento:** es donde nace el juego simbólico. No es un fallo que haya que resolver.
- **Frustración:** se aprende a tolerarla esperando, no distrayéndose.

La pantalla como calmante

Alternativas concretas

- **Espera en la consulta o el restaurante:** libreta y lápiz, pegatinas, un juguete pequeño reservado solo para esos momentos.
- **Comida:** participación en la mesa, conversación, dejar que coma menos antes que comer distraído.
- **Rabieta:** acompañar en silencio, nombrar la emoción, esperar. Es más lento y funciona mejor.
- **Coche:** música, canciones, juegos de observación.

El uso más problemático a esta edad. Dar el móvil para que coma o para cortar una rabieta enseña algo muy concreto: que las emociones difíciles se regulan con un estímulo externo. Es exactamente lo contrario de lo que se pretende enseñar.

Si ya se ha instalado el hábito

Retirarlo de golpe genera una escalada garantizada. Este es el camino que funciona:

- 1 Durante una semana, no cambiar nada, pero anotar cuándo y por qué se usa.
- 2 Elegir **un solo momento** —el más fácil, no el más problemático— y sustituirlo por una alternativa preparada de antemano.
- 3 Mantenerlo dos semanas hasta que deje de generar conflicto.
- 4 Pasar al siguiente momento.
- 5 Dejar la comida y el sueño para el final: son los más resistentes.

Ajustes recomendados

- ☐ Desactivar la reproducción automática del siguiente vídeo.
- ☐ Usar aplicaciones específicas para su edad, no la versión general.
- ☐ Sin ningún método de pago vinculado a la cuenta.
- ☐ Modo avión si solo se usa contenido descargado.
- ☐ Ningún dispositivo en el dormitorio.



ORGANIZA: AYUNTAMIENTO DE SANTA Mª DE GUÍA.
Financia: Cabildo de Gran Canaria

Y el ejemplo: a esta edad se aprende sobre todo por imitación. Un niño de tres años que ve a las personas adultas mirando el móvil durante la comida aprende que eso es lo normal, y lo reclamará. La coherencia empieza aquí, no a los doce años.