



Guía para familias

PANTALLAS Y DESARROLLO INFANTIL

¿Por qué es importante hablar de las pantallas?

El cerebro infantil se desarrolla durante muchos años y es especialmente sensible a las experiencias que se repiten cada día.

Lo que los niños hacen de forma habitual **modela sus conexiones cerebrales**. Las experiencias repetidas se refuerzan; las que no se practican, se debilitan.

Cuando las pantallas ocupan demasiado tiempo, pueden desplazar actividades esenciales para el desarrollo saludable:

- Juego libre
- Movimiento
- Interacción con otras personas
- Descanso y sueño

No se trata de demonizar la tecnología, sino de **usar las pantallas con sentido y de forma adaptada al desarrollo**.

¿Cómo se desarrolla el cerebro a lo largo de la infancia?

El cerebro es plástico, esto quiere decir que cambia y se organiza según las experiencias vividas. Los niños aprenden por imitación de los adultos, por lo que si el tiempo de interacción se sustituye por una pantalla, no se adquirirán habilidades sensorio - emocionales propias de la interacción humana.





A lo largo de la infancia se van desarrollando progresivamente el lenguaje, la atención y la concentración, la memoria, el control emocional y la planificación y autocontrol.

El aprendizaje es más eficaz cuando el niño **participa activamente**: hablando, moviéndose, explorando, jugando y relacionándose con otras personas.

Las pantallas, especialmente cuando se usan de forma pasiva, ofrecen una estimulación intensa (colores, sonidos, cambios rápidos) pero **no se adaptan al ritmo del niño ni responden a sus señales**, por lo que no estimulan el cerebro de la misma manera que una interacción real.

Pantallas y atención

La atención se construye poco a poco. Los niños aprenden a concentrarse gracias a experiencias tranquilas, repetidas y sostenidas como, por ejemplo, escuchar un cuento, jugar, observar, tener una conversación.

Los contenidos audiovisuales con muchos estímulos rápidos pueden acostumar al cerebro a un nivel de estimulación muy alto, dificultando después:

- Mantener la atención en actividades tranquilas
- Tolerar el aburrimiento
- Concentrarse durante más tiempo

Esto no ocurre por un uso puntual, sino cuando el hábito se mantiene día tras día.

¿Cómo puede influir el uso excesivo de pantallas?

Cuando el uso de pantallas se convierte en un hábito frecuente y prolongado, pueden aparecer efectos en las distintas áreas del desarrollo:

- **Lenguaje:** menos oportunidades de conversación, escucha activa y aprendizaje natural.
- **Atención:** dificultad para concentrarse en tareas tranquilas o prolongadas.
- **Autorregulación:** menor tolerancia a la frustración y mayor dependencia a estímulos externos para calmarse. Mayor impulsividad, menor tolerancia a la espera y la necesidad de resultados inmediatos.
- **Sueño:** dificultad para conciliar el sueño o para descansar adecuadamente.
- **Movimiento:** menos actividad física y mayor sedentarismo.

Estos efectos **no dependen de un momento concreto**, sino de hábitos mantenidos en el tiempo.





Sueño, movimiento y pantallas

El sueño y el movimiento son pilares fundamentales del desarrollo infantil.

El uso de pantallas, especialmente por la tarde o noche, puede interferir con el descanso, ya que:

- Activa el cerebro
- Retrasa el inicio del sueño
- Reduce la calidad del descanso

Además, el tiempo frente a pantallas suele sustituir el tiempo de ejercicio físico, lo que implica:

- Retraso psicomotor, sedentarismo, menos oportunidades de aprendizaje a través del cuerpo y el juego.

En el año de vida, cada minuto de ver pantallas equivale a un minuto menos de sueño nocturno.

Moverse no es un extra: **es una necesidad biológica para el desarrollo del cerebro.**

¿Qué necesitan los niños para un desarrollo saludable?

A lo largo de toda la infancia y adolescencia, los niños necesitan:

- Relaciones cercanas y afectivas
- Juego libre
- Movimiento diario
- Rutinas de sueño estables
- Espacios y momentos sin pantallas
- Acompañamiento del adulto

Estas experiencias protegen su desarrollo cognitivo, emocional y físico.

Alternativas a las pantallas

En casa:

- Lectura compartida, juegos, conversación, música, ayudar en tareas sencillas

Fuera de casa:

- Paseos, parque, deporte, juego libre

Antes de dormir:

- Rutinas tranquilas sin pantallas, cuentos, canciones, ambiente calmado

Para calmar:

- Presencia, contacto físico, palabras tranquilizadoras, tiempo

El desarrollo infantil se construye día a día con experiencias reales, no solo con lo que se mira por una pantalla

