

# Guía para abuelos: El uso responsable de las tecnologías en la primera infancia



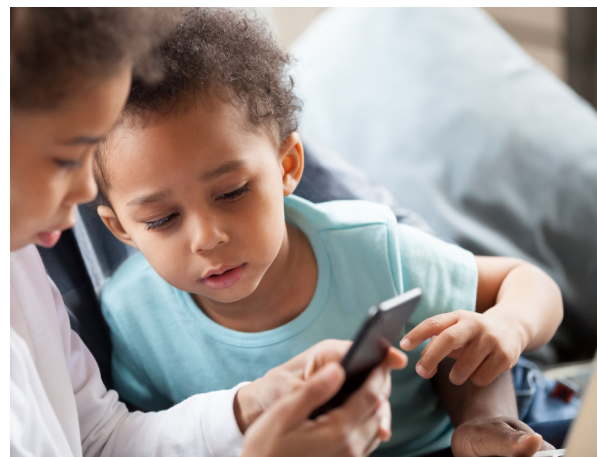
**ZERO TO THREE**  
Early connections last a lifetime

por Kathy Kinsner y Rebecca Parlakian

Hablemos del uso de las pantallas por los niños. Se trata de un tema importante para muchas familias; asimismo, es uno de los que tiene mayores probabilidades de ocasionar desacuerdos entre las generaciones.

Si usted es abuelo, quizá recuerde las discusiones cuando era niño acerca de pasar demasiado tiempo frente a una pantalla. Entonces, la conversación era acerca de la televisión y los padres querían saber si era beneficioso o perjudicial ver la televisión.

El debate sigue hoy en día, cuando no se trata solamente de la televisión sino que hay muchos otros dispositivos con pantalla. Nuestros teléfonos y las tabletas suelen ser lo primero que los adultos ven al despertarse y lo último que vemos antes de irnos a dormir. Por eso, no resulta sorprendente que los niños pequeños que tenemos a nuestro cuidado quieran imitar lo que hacemos.



## ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es aceptable para los niños pequeños?

Esto es lo que necesita saber:

- **Nada puede ocupar su lugar.** Los niños aprenden mejor jugando en el mundo real y con las conversaciones que tienen con las personas que los cuidan. Saben que usted le va a dedicar tiempo a las cosas que más les interesan a ellos. Además, no hay ninguna aplicación que pueda igualar el aprendizaje acerca del mundo que les ofrece la persona que ellos quieren.
- **Las conversaciones en video representan las mejores horas pasadas frente a una pantalla.** Las conversaciones en video son buenas —hasta para los bebés— porque la persona que está lejos puede responderle al niño de la misma manera que lo haría

si estuviese cerca. Estas son algunas ideas para que esas conversaciones sean divertidas:

- **Socialice.** Pruebe con rimas, canciones, bailes, juegos con los dedos, y otros como cubrirse y descubrirse la cara y jugar al escondite.
- **Us a accesorios** como marionetas y animales de peluche para jugar juntos cuando se ven a través de una pantalla.

.....  
**Para los bebés de menos de 18 meses de edad, es mejor evitar el uso de pantallas. La televisión los distrae demasiado y puede interrumpir su aprendizaje, aunque sea solo un ruido de fondo.**  
.....

- **De los 18 meses a los 5 años.** Una hora diaria frente a una pantalla que presente contenidos buenos para los niños es aceptable. (Puede encontrar programas, juegos y aplicaciones de buena calidad en [Common Sense Media](#).) Estar juntos es lo que hace importante ver algo en la pantalla. Hable con su niño pequeño de lo que están viendo en la pantalla. Compare lo que está sucediendo en la pantalla con lo que sucede en la vida real. Canten juntos la canción tema del programa.
- **Sirva de ejemplo para el niño.** APAGUE su teléfono mientras está pasando algún rato con los niños. HAGA que en las horas de las comidas no se usen los teléfonos ni otros medios con pantallas. Hable con su nieto acerca de los diferentes alimentos que están en el plato (como, por ejemplo, sus sabores, formas y colores), de lo que pasó ese día y de lo que ven por la ventana. RETIRE los teléfonos y las pantallas antes de la siesta y antes de acostarse en la noche. Use el tiempo que queda antes de apagar las luces para acurrucarse, contar cuentos y cantar canciones de cuna.

### **Lo que nos recomienda la investigación:**

Apagar la televisión, incluso los programas especiales para niños, cuando ellos están jugando, cuando nadie está viendo la televisión y durante las rutinas diarias, como la hora de la comida. La televisión de fondo tiene impactos negativos en el aprendizaje de los niños pequeños.



.....  
Su atención es un gran regalo para sus nietos, así como para los padres que le han confiado su cuidado. CERO A TRES tiene [muchas otras ideas](#) acerca de leer y jugar juntos, sin necesidad de usar una pantalla. Asegúrese de ver otros de nuestros materiales creados especialmente para los abuelos.

Visite:

[zerotothree.org/es/los-abuelos](http://zerotothree.org/es/los-abuelos).