

# DESPANTÁLLAME



GUÍA PARA CRIAR SIN PANTALLAS  
DE 0 A 6 AÑOS

# Índice

- 1. ¿Sabes lo que necesito?** **05**  
*Las necesidades básicas de las criaturas*
- 2. ¿Sabes qué hacer para dármele?** **06**  
*Las respuestas a las necesidades de la criatura*
- 3. ¡Préstame atención!** **08**  
*La actitud responsiva de las madres y los padres*
- 4. ¿De verdad me quieres dar un chupete digital?** **10**  
*El uso de las pantallas como canguro o calmante*
- 5. Mira quién tiene el chupete ahora...** **12**  
*La atención hacia la pantalla frente a la atención hacia la criatura. ¿Qué ejemplo damos a nuestros hijos e hijas?*
- 6. ¡Quiero crecer con salud!** **14**  
*Tomar conciencia sobre los riesgos de la exposición a las pantallas*  
**Efectos en la salud física**  
**Efectos en la salud emocional**  
**Efectos en el desarrollo del cerebro**  
**Efectos de retraso en la adquisición del lenguaje**
- 7. ¡Protegedme, protegedme!** **16**  
*¿Qué protección frente a las pantallas recomendamos?*
- 8. ¡Cantemos, juguemos, movámonos!** **18**  
*Estrategias para reducir la exposición a las pantallas en situaciones determinadas*  
**Cuando hacemos fotografías y vídeos**  
**Cuando escuchamos música**  
**Cuando juegan**  
**En las comidas**  
**Antes de ir a dormir**  
**Cuando se despiertan por la mañana**  
**Durante los tiempos de espera**  
**Cuando llegan las rabietas**  
**En los trayectos en vehículo o transporte público**
- 9. ¡Manos a la obra!** **26**  
*¿Cómo empezar?*
- 10. ¡Nunca es tarde!** **27**  
*¿Cómo corregir o reorientar?*

Autora: Mercè Botella Mas  
Coautora (redacción de contenidos y creación de storytelling): Gemma Escala Holgado  
Traducción: Guillem Quílez Marín  
Maquetación y diseño: Imma Franch Calpe  
Coautora: Anna Ramis Assens, pedagoga y asesora escolar y familiar, impulsora de la campaña #de0a3PantallesRES y del Manifiesto Infancia y Pantallas.

Fuentes:



# Introducción

Si tienes en las manos esta guía es porque estás sensibilizada o sensibilizado a proteger a tus hijos y/o hijas de las pantallas o bien empiezas ahora con este gesto a dar a esta cuestión la importancia que se merece.

**La guía tiene el objetivo de concienciar a las familias y cuidadores del impacto negativo de la tecnología durante la primera infancia y en concreto de los 0 a los 6 años.**

Con un formato práctico, queremos que la guía se convierta en un recurso informativo tanto para que tomes conciencia como para facilitarte estrategias que te permitan gestionar de manera responsable la etapa de la crianza.

Los primeros años de vida de una criatura son determinantes en el desarrollo de sus capacidades físicas, psicosociales y cognitivas. El cerebro es como un edificio siempre en construcción y en esta etapa es cuando se crean los cimientos, la base sobre la que se desarrollarán y se sustentarán las futuras capacidades de la persona.

**Nuestra responsabilidad como madres, padres o cuidadores es garantizar que este proceso de desarrollo sea lo mejor posible.**



## 1. ¿Sabes lo que necesito?

*Las necesidades básicas de las criaturas*

**Las necesidades que tienen las criaturas desde el nacimiento hasta los 6 años, a pesar de estar muy interrelacionadas, se pueden agrupar en tres tipos:**

### **Necesidades fisiológicas:**

Son las necesidades básicas, que engloban una **buena alimentación, la higiene y temperatura adecuadas, las horas de descanso y la protección física.**

*¡Tengo hambre!  
¡Tengo frío! ¡Tengo pipí!  
¡Tengo sueño!*

### **Necesidades socioafectivas:**

Son las necesidades de **protección y seguridad emocionales**, que vinculan a la criatura con las personas de su entorno: padres, abuelos, cuidadores...

*¡Tengo miedo! ¡Te echo de menos!  
¡Me gusta que me acaricies y enseñarte qué he aprendido a hacer!*

### **Necesidades cognitivas:**

Son las necesidades vinculadas al **entendimiento y descubrimiento del entorno físico** que rodea a la criatura, la experimentación de nuevos espacios y el desarrollo de **habilidades psicomotrices y mentales.**

*¡Quiero cortar con las tijeras!  
¿Qué hay detrás de esta puerta?  
¡Qué bonito el pájaro!  
¡Quiero saltar yo sola!*

## 2. ¿Sabes qué hacer para dármelo?

Las respuestas a las necesidades de la criatura

### Respuestas a las necesidades fisiológicas:

Las orientaciones para dar respuesta a las necesidades alimentarias, de sueño y de higiene (las necesidades básicas) se pueden encontrar en muchas guías creadas por servicios de salud tanto locales como internacionales y, por lo tanto, no las trataremos en detalle.

Sin embargo, **siempre que damos respuesta a una necesidad fisiológica, también respondemos a alguna de las necesidades socioafectivas y cognitivas:** cuando nos damos cuenta de que la criatura reclama nuestra atención con su voz y nos detenemos a mirarla, nos acercamos para comprobar si se siente incómoda porque está sucia y la atendemos amorosamente. Mientras le hablamos, y le anticipamos los gestos que haremos o le haremos hacer, estamos dando respuestas tanto a las necesidades afectivas como a las fisiológicas y cognitivas.

### Respuestas a las necesidades socioafectivas:

El vínculo afectivo proporciona a la criatura la confianza emocional básica para su crecimiento y el mensaje fundamental de que no se encuentra sola.

Las necesidades principales de afecto y de seguridad emocional **las cubrimos de forma natural mientras atendemos las necesidades básicas.** Relacionándonos con la criatura a través de la detección y atención de estas necesidades es como mejor le haremos llegar toda forma de respeto y amor.

*Tengo sueño,  
no puedo dormir*

NECESIDAD FISIOLÓGICA

*Ohh..., qué canción  
más bonita...*

*Te quiero. Uaaa [bostezo],  
me duermo...*

NECESIDAD SOCIOAFECTIVA

### Respuestas a las necesidades cognitivas:

Crear un entorno seguro y estimulante acompañado del lenguaje y el afecto adecuados facilita la curiosidad natural de la criatura y su desarrollo mental sano, cuando comienza a descubrir y explorar todo lo que la rodea.

En la vida cotidiana, **las respuestas a las necesidades cognitivas las damos combinadas con respuestas a las necesidades socioafectivas.** ¡Dejar que las criaturas se planteen retos y busquen la manera de solucionarlos favorece el conocimiento y la autoestima!

*¡Tengo hambre!*

NECESIDAD FISIOLÓGICA

*Me gusta que mi madre o  
mi padre estén conmigo  
cuando como*

NECESIDAD SOCIOAFECTIVA

*¡Puedo usar el tenedor  
yo sola, para comer  
como los mayores!*

NECESIDAD COGNITIVA



# 3. ¡Préstame atención!

La actitud responsiva de las madres y los padres

Darnos cuenta de las necesidades de la criatura, reconocerlas y darles respuesta es tener una **actitud responsiva** como madres, padres o cuidadores.

## SOMOS MÁS RESPONSIVAS Y RESPONSIVOS CON UNA CRIATURA EN LA MEDIDA EN QUE:

- **Estamos presentes:** si no estamos ahí, no podemos captar sus necesidades.
- **Somos más accesibles:** si estamos presentes pero nos distraemos, no podemos atender a lo que necesita.
- **Tenemos más capacidad de conectar emocionalmente:** si estamos presentes y prestamos atención pero no conectamos con sus emociones, silenciando o poniendo en segundo plano las nuestras, no podemos entender lo que necesita ni distinguir las necesidades básicas de los caprichos.



Así pues, **la responsividad** consiste en estar atentos para dar una respuesta adecuada al niño, no para distraerlo y alejarlo de nosotros o de sus necesidades. Pero, ¿qué factores deben acompañar a una respuesta óptima a cualquier necesidad de una criatura de esta edad?

**El tiempo:** aumentar al máximo el tiempo que pasamos con la criatura.

**La inmediatez:** reducir al mínimo el tiempo de respuesta a la necesidad.

**La voz:** fomentar el habla siempre con tonos suaves y un volumen moderado.

**El tacto:** acariciar a la criatura y abrazarla con asiduidad.

**La mirada:** conectar las miradas con afecto incondicional.



En los primeros años de vida, la identidad de las criaturas todavía va ligada a la de la madre o el padre. Por este motivo, es a través de esta **mirada de reconocimiento** que la criatura puede percibir de una manera inconsciente que se la tiene en cuenta y respeta. Somos su «yo externo» y debemos saber poner palabras a lo que le pasa cuando él o ella todavía no puede hacerlo.

## 4. ¿De verdad me quieres dar un chupete digital?

*El uso de las pantallas como canguro o calmante*

Hace tiempo que los televisores, las tabletas y los móviles se han introducido dentro de nuestras rutinas domésticas y afectan, en diferentes grados, a las relaciones sociales y familiares.

A menudo se utilizan las pantallas para tener entretenidas a las criaturas y conseguir que se duerman, se calmen o se queden quietas. Estos aparatos **se convierten en herramientas que**

**alivian de forma fácil a las criaturas del aburrimiento y/o del estrés.** Estas dejan de llorar, de quejarse o de moverse.

**La pantalla secuestra su atención** y los padres pueden reducir el grado de atención que ponen en ellas.

**A esta manera de utilizar las pantallas la llamamos «chupete digital»,** por su analogía con la función del chupete tradicional. Las imágenes, las luces y el sonido de los dispositivos tienen una efectividad demostrada para captar la atención de los niños, ya que ofrecen:

- **Una desconexión de la realidad** (que es donde se encuentra la necesidad real, la cual se deja aparcada).
- **Una gratificación instantánea** (que hace olvidar la necesidad real).
- **Unos contenidos infinitos** (que se pueden repetir indefinidamente con el mismo resultado).



*¡¡Quiero jugar con mamá!!*

*Ohhh, me ha puesto la tableta. Dibujos, ¡¡qué guay!! Ay..., ¿qué era lo que quería hacer? No importa, ¡esto mola...!*

- 1 **Damos una respuesta que no se ajusta a la necesidad real** de nuestro hijo o hija y, por tanto, no estamos actuando responsablemente.
- 2 Aunque el contenido responda en cierto modo a una necesidad cognitiva (por ejemplo, unos dibujos de unos muñecos enseñando las vocales) **nos desvinculamos de la necesidad socioafectiva de la criatura porque no participamos en la actividad.**

Cuando respondemos con pantallas, a menudo avanzamos conocimientos a las necesidades cognitivas reales de la edad de nuestro hijo o hija. El cerebro de una criatura de un año, por ejemplo, necesita asimilar conceptos como «dentro/fuera», «encima/debajo» en diferentes situaciones vitales, y que nosotros los validemos. No es conveniente exponerla a otros contenidos para los que todavía no está suficientemente desarrollada.

- 3 **Damos pie a que se aleje de la realidad física y humana que la rodea.** Esto supone, sin lugar a dudas, un aplazamiento, tanto en el desarrollo de las aptitudes psicomotrices y de relación con el entorno como en las aptitudes socioafectivas de relación con las personas de su alrededor. En otras palabras, favorecemos el sedentarismo y el aislamiento de la criatura.

## 5. Mira quién tiene el chupete ahora...

La atención hacia la pantalla frente a la atención hacia el bebé. ¿Qué ejemplo damos a nuestros hijos e hijas?



La mayoría de nosotros lo primero que hacemos cuando suena el despertador es mirar si tenemos notificaciones o mensajes en el móvil. Hoy en día, cualquier pequeño evento parece requerir una fotografía compartida o una publicación en una red social. No es raro tampoco encontrar a padres o madres que cuando están en el parque con las criaturas se distraen mirando el móvil. Así pues, **el uso que hacemos de las pantallas es también un tema a considerar.**

Mientras usamos dispositivos no podemos cubrir los tres puntos clave para conseguir una actitud responsiva, porque:

- 1 **Estamos menos disponibles.**
- 2 **Cuando estamos disponibles, nos despistamos.**
- 3 **Nos resulta muy difícil identificar sus necesidades y conectar con ellas.**

**¿Qué modelo somos, pues, para nuestros hijos e hijas?**

**¿Es suficiente una mirada intermitente y de reojo? ¿Llegaremos a tiempo cuando nos necesite? ¿Dónde está la mirada atenta y cariñosa?**

Podemos aprender a tener una actitud más responsiva si descubrimos, durante el tiempo que pasamos con las criaturas, una nueva manera de **vivir el presente** en que seamos más conscientes de las pequeñas cosas. Tomar nota, en una libreta de papel, de los pequeños progresos en el desarrollo de nuestra criatura puede ser una experiencia que nos aleje del móvil y nos acerque a ella.



Mirad, papás, ¡me he puesto de pie!

¿Qué hacen?  
¿No me miran?

¡Ah! Están entretenidos mirando eso que a mí no me dejan mirar nunca y que les ilumina la cara...

Mirad, papás, ¡me he puesto de pie!

¡Ay, me caigo!!  
¡Papás!

Ostras, ostras,  
¡ya vamos!

# 6. ¡Quiero crecer con salud!

Tomar conciencia sobre los riesgos de la exposición a las pantallas

El impacto del uso de las pantallas en las criaturas tiene efectos tanto en su salud física y emocional como en el desarrollo de su cerebro, y está relacionado con el retraso en la adquisición del lenguaje.

## ● Efectos en la salud física

### SEDENTARISMO:

Estar quietos ante una pantalla causa problemas de **laxitud muscular y sedentarismo**. Actualmente, es una de las causas que se asocian con el **aumento de la obesidad infantil y el sobrepeso**.

### PROBLEMAS VISUALES:

La luz emitida por las pantallas afecta de forma negativa al buen desarrollo del nervio óptico (**miopía**) y conlleva problemas visuales (**visión borrosa, sequedad o irritación**).

### ALTERACIONES DEL SUEÑO:

La exposición a la luz durante las horas previas a ir a dormir **reduce la secreción de melatonina**, influye negativamente en la calidad del sueño y hace disminuir las horas de descanso. Estos factores afectan al rendimiento de las criaturas y a su estado emocional, además de tener posibles **consecuencias en su sistema inmunitario**.

### TRASTORNOS ALIMENTARIOS:

Diferentes estudios demuestran que comer ante una pantalla **hace perder la sensación de saciedad y a la larga puede provocar trastornos en la conducta alimentaria**.

Cuando las criaturas no son conscientes de lo que comen suelen no masticar bien o tragar aire, y eso les ocasiona una mala digestión (gases, eructos...).

## ● Efectos en la salud emocional

### AISLAMIENTO SOCIAL:

Mientras interactúa con una pantalla, **se inhibe la capacidad de la criatura para aprender habilidades sociales**, fundamentales para desarrollar la empatía y la capacidad de compartir con los demás y entender sus propias emociones. El abuso de las pantallas es una barrera en el aprendizaje y en la creación de los vínculos que se establecen con los padres o personas del entorno de la criatura.

## ● Efectos en el desarrollo del cerebro

Esta es la etapa de más plasticidad neuronal y, por tanto, la estimulación que reciban desde el nacimiento hasta los 6 años determinará el tipo de conexiones nerviosas que se formarán en su cerebro.

Una de las zonas más inmaduras del cerebro de las criaturas es la **corteza prefrontal (CPF)**, donde se desarrollan funciones cognitivas como la atención, la capacidad de concentración, el control de los impulsos y la resolución de problemas. Las criaturas son impulsivas porque aún no han desarrollado esta parte del cerebro. A lo largo de los años las personas adultas les vamos enseñando a utilizarla.

La luz, el color y el movimiento de las pantallas activan la atención de la criatura, **sobreestiman las funciones de esta parte del cerebro y pueden interferir en los procesos de desarrollo de la corteza prefrontal**.

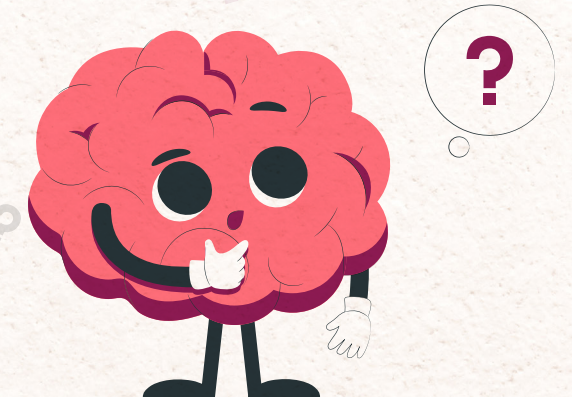
Las **gratificaciones instantáneas** que contienen la mayoría de las producciones digitales sobreestiman el cerebro y activan el sistema de recompensa cada vez que la criatura interactúa con un dispositivo. Como consecuencia, su cerebro libera **dopamina**, un neurotransmisor asociado al placer y que activa el circuito de recompensa. **Si acostumbramos el**

**cerebro a estas recompensas constantes, tiende a repetir una y otra vez los mismos comportamientos, buscando la misma sensación de placer.**

Esta falta de madurez de la corteza prefrontal a la larga puede desencadenar **problemas de atención e impulsividad** como el TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad).

## ● Efectos de retraso en la adquisición del lenguaje

Si la criatura no interactúa con su entorno porque está ante una pantalla, no ve ni escucha a las personas que la rodean, ni tampoco recibe respuestas o expresiones gestuales como reacción a los sonidos que emite. Esto conlleva que, cuando comience a hablar, tendrá menos vocabulario y más dificultad a la hora de enlazar frases, y también **disminuirán su fluidez, comprensión verbal y lenguaje expresivo**.



# 7. ¡Protegedme, protegeos!

¿Qué protección frente a las pantallas recomendamos?

## RECOMENDAMOS HACER UN PLAN DIGITAL FAMILIAR PARA EVITAR EL USO DE LAS PANTALLAS ANTES DE LOS 6 AÑOS

Ante los efectos negativos de las pantallas descritos por evidencias científicas, recomendamos evitar la exposición a ellas desde el nacimiento hasta los 6 años.

Para dedicar a las criaturas el tiempo necesario y la atención plena que necesitan para conectar con nosotros a través del juego, el habla, etc., hay que interactuar, siempre que sea posible, en espacios libres de cualquier tipo de pantallas.

En las redes se pueden encontrar webs y sugerencias para hacer un **Plan Digital Familiar**, el cual tiene el objetivo de **hacernos conscientes de cuántos dispositivos tenemos y usamos** (reloj inteligente, asistente de voz, etc.) y cuántas personas convivimos.

Al llegar a casa, por ejemplo, recomendamos regular el uso del móvil a través de algunas de las opciones siguientes:

- **Ponerlo en silencio.**
- **Apagarlo.**
- **Ponerlo fuera del alcance de las criaturas.**
- **Evitar las pantallas durante las comidas.**
- **Evitar cargar dispositivos o tenerlos conectados a internet en el dormitorio.**

Hay otras opciones que se pueden adaptar según la edad:

- Los dispositivos digitales son de los adultos, y son ellos los que permiten y regulan el uso que de ellos hacen los menores.
- **Es importante evitar que los menores de 6 años tengan acceso al mando del televisor, a la tableta ni a ningún otro dispositivo digital.**



## RECOMENDAMOS A LA MADRE REDUCIR EL USO DE LAS PANTALLAS DURANTE EL EMBARAZO.

En la etapa del embarazo es recomendable **centrar la atención en las señales que el futuro bebé transmite a través del cuerpo de la madre** y crear el vínculo con él o ella a través de la música que escuchamos, la comida que nos alimenta, ejercicios relajantes que nos conecten físicamente y mentalmente, la meditación...: **todo lo que nos permite dirigir la mirada hacia nuestro interior, donde está la vida gestante, y dejar de lado las distracciones tecnológicas que nos alejan del vínculo con el propio cuerpo.**

## RECOMENDAMOS VIVIR LA LACTANCIA LEJOS DE LAS PANTALLAS.

La lactancia es un momento muy íntimo de conexión entre la madre y el bebé. A menudo puede verse afectado por la presencia del móvil, porque la madre aprovecha para hacer una llamada o consultar las notificaciones mientras el bebé

está distraído alimentándose. Según varios estudios, **la presencia del móvil durante la lactancia afecta de manera negativa al descanso del bebé y hace que disminuya el tiempo de amamantamiento.** Si en el tiempo de amamantamiento, la madre aprovecha para relajarse, estar consigo misma y establecer conexión con el bebé, estará haciendo algo que solo traerá beneficios para ella y la criatura.

## RECOMENDAMOS FOMENTAR HÁBITOS Y FORMAS DE OCIO SALUDABLES, CON JUEGOS INFANTILES Y VIDA EN EL EXTERIOR.

Hay que prever que los niños necesitan moverse, saber dónde estamos y poder explorar con tranquilidad y seguridad (no tener distracciones continuadas). Antes de poner una pantalla (televisor, tableta o móvil) en presencia de un niño menor de 6 años, debemos pensar en alternativas.

## 8. ¡Cantemos, juguemos, movámonos!

*Estrategias para reducir la exposición a las pantallas en situaciones determinadas*

Para reducir la exposición de las criaturas a las pantallas, nos marcamos dos **objetivos básicos**:

- Evitar que las pantallas tengan presencia en el espacio que compartimos con la criatura.
- Reducir la familiaridad de las criaturas con cualquier tipo de dispositivo.

Os proponemos poner en práctica diferentes **estrategias** para alcanzar estos objetivos en determinadas situaciones o momentos:

### Cuando hacemos fotografías y vídeos

Con la llegada de un bebé a casa, nos pasamos los primeros meses haciendo fotografías y vídeos de la criatura para enviarlos a la familia y los amigos. Los ojos de la criatura se acostumbran a ver el móvil apareciendo una y otra vez frente a ella y captando su atención.

**Estrategias para reducir la exposición:**

- Hacer las fotografías a una distancia prudencial, intentando estar fuera de su ángulo visual, y aprovechar las situaciones en que está interactuando con otra persona o jugando con un juguete. Es decir, intentar evitar el contacto entre la criatura y la pantalla.

- **Rebajar la luz y el color de las pantallas** para que estas no atraigan su atención.
- **No mostrar a las criaturas las imágenes que captamos con el móvil.**
- **Imprimir fotografías y mirarlas con las criaturas** para que puedan reconocer a los miembros de la familia y los espacios o situaciones compartidos.

**Evitar el sharenting: publicar fotografías donde se vea la criatura de cara, y en lugares identificables como las redes sociales, o enviarlas sin ningún «control»**

### Cuando escuchamos música

Cuando escuchamos música habitualmente lo hacemos a través del móvil o la tableta y estos dispositivos se hacen presentes ante la criatura.

**Estrategias para reducir la exposición:**

- Facilitar que la **interacción musical sea con nosotros y no con el dispositivo**: cantamos, bailamos o, si sabemos hacerlo, tocamos un instrumento.
- Convertir estas ocasiones en **momentos para reforzar el vínculo con los padres** a través de la música.
- **Esconder el dispositivo** para que quede fuera de la vista de la criatura.
- Facilitar que la criatura no relacione el sonido con el dispositivo, por ejemplo a través de unos **altavoces**.
- **Recuperar aparatos de música «tradicionales»**, como los tocadiscos o los reproductores de CD portátiles.

### Cuando juegan

Desde los primeros meses de vida de las criaturas, los adultos debemos facilitarles espacios seguros donde puedan moverse libremente, explorar el entorno e interactuar con él.

**Estrategias para reducir la exposición:**

- Elegir un espacio de la casa, una estantería o un cajón, donde **nos habituemos a depositar el móvil** para que quede fuera de su alcance (nunca mesillas, sofás, butacas...).
- Los mejores juguetes son los que hacen menos cosas, y cualquier objeto (una bolsa de mandarinas), utensilio (un cucharón de madera) o parte del cuerpo (los dedos pintados de una mano) puede convertirse en un juguete.

Los mejores juguetes son los que hacen menos cosas, y cualquier objeto (una bolsa de mandarinas), utensilio (un cucharón de madera) o parte del cuerpo (los dedos pintados de una mano) puede convertirse en un juguete.

Y también, hacer uso y aprender a disfrutar de **momentos de silencio** para relajarse, ayudar a desarrollar el autocontrol, concentrarse...





## En las comidas

El televisor, las tabletas o los móviles son un recurso habitual durante las comidas, momentos que requieren atención plena sin distracciones de ningún tipo de pantallas o juegos.

Algunas criaturas pueden no comer todo lo que los adultos quisiéramos, o no hacerlo al ritmo y velocidad que a nosotros nos va bien... Y claro, ¡las pantallas son una solución aparente que parece que va muy bien! Pero no nos engañemos: los niños ante una pantalla no comen, engullen; no aprenden a ser autónomos en la mesa (con los utensilios y los hábitos sociales que tenemos en casa); no conocen el gusto de los alimentos (porque su atención está secuestrada por la pantalla); y no aprenden a notar la sensación de saciedad, la cual es muy importante para no desarrollar trastornos alimentarios.

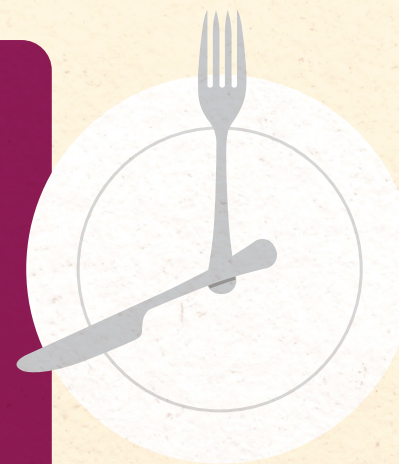


### Estrategias para reducir la exposición:

- Permitir y promover que **la comida en sí misma se convierta en una fuente de estímulos.**
- Respetar el ritmo y la curiosidad de la criatura por los nuevos sabores, texturas, colores y olores de los alimentos que va probando para que sea en todo momento **consciente de lo que come.**
- Animarla en el aprendizaje y la mejora de su **destreza para comer sola.**
- Comer en compañía para fomentar la imitación de los adultos y la adquisición de buenos hábitos: pedir algo, ayudar a poner la mesa, servir a los otros...
- **Hablar con las criaturas, escucharlas y estar cerca de ellas.**

### ¿Y cuando **comemos con amigos** y el chupete digital es tan tentador?

- Antes de la comida hay que haber ofrecido la oportunidad de moverse libremente, y no venir de horas de estar sentados y quietos.
- Facilitar el contacto directo con nosotros, porque somos sus referentes
- Vigilar que no nos vean con el móvil o con otros dispositivos en la mano cuando estamos en la mesa.
- Llevar, en una bolsa, juguetes o cosas para distraerse que se puedan utilizar individualmente o en un pequeño grupo (cuentos, papel y colores, pegatinas, juguetes pequeños, juegos de cartas, muñecos...). Cuando hacemos la reserva en el restaurante, también podemos preguntar si disponen de manteles de papel para pintar o cuentos para mirar, y así vamos creando la cultura de incluir a los niños.
- Prever que tendremos que turnarnos para que una persona del grupo los atienda. Esto permite que los padres puedan comer tranquilos y las criaturas se entretengan.



## Antes de ir a dormir

Una de las pantallas más presentes durante todo el día en nuestros hogares es la del televisor, y es al anochecer y a última hora de la noche cuando se dan los momentos de máxima audiencia. Actualmente en el dormitorio también es muy habitual el consumo de pantallas como las del móvil, la tableta o el portátil. Para prevenir esta sobreexposición es necesario empezar a relajar el ambiente en casa una hora antes de ir a dormir.

### Estrategias para reducir la exposición:

- Crear un **ambiente tranquilo** y acogedor con una **luz cálida**.
- Darles un baño caliente antes de ir a dormir los tranquiliza, relaja y ayuda a coger el sueño.
- Tener conversaciones con un **tono de voz suave** o cantar una nana a la criatura.
- Leer un cuento o susurrar algunas **narraciones breves** cerca de la criatura.
- **Descubrir el contacto corporal** con efecto relajante (masajes, caricias...).

Si alguna vez queremos escuchar música relajante a través de **dispositivos digitales o altavoces, que nunca se queden en la habitación donde duerme el niño o la niña.**



## Cuando se despiertan por la mañana

Antes de ir al centro educativo o durante los fines de semana, fácilmente podemos recurrir a pantallas como las del televisor o la tableta con contenidos que excitan mentalmente a los pequeños y los desconectan de lo que están haciendo.

### Estrategias para reducir la exposición:

- Incluirlos en la dinámica, el espacio y la presencia de los adultos, con un margen de libertad y autonomía.
- Dedicar un **tiempo lento a la higiene personal**, vestirse y prepararse para salir de casa con la máxima autonomía que cada momento evolutivo del niño permita.
- Tener **conversaciones en un tono suave** sobre cosas que harán durante el día.
- Desayunar con **calma**.
- Disfrutar de **juegos tranquilos** que se puedan dejar a medias.
- **Permitir que la criatura se mueva libremente.**

Si alguna vez dejamos unos minutos a una criatura menor de seis años con una pantalla, es muy importante que antes hayamos seleccionado y acotado, mediante un control parental, el contenido y el tiempo. En ningún caso tenemos que dejar a una criatura sola con un dispositivo conectado a internet, y no nos podemos fiar de los contenidos de plataformas supuestamente infantiles. Hay que comprobarlo siempre todo antes de mostrárselo al niño/a.

## Durante los tiempos de espera

Cuando vamos al médico, esperamos el transporte público o en otras circunstancias determinadas, una de las necesidades básicas de las criaturas, la de moverse, queda totalmente limitada. En esas ocasiones, se dan espacios de tiempo en que es muy habitual utilizar las pantallas para distraerlas.

### Estrategias para reducir la exposición:

- Recurrir a **juegos de regazo y tonadas en diversas lenguas y de todas las culturas del mundo.**
- Acompañarlos en la **observación del entorno:** descubrir qué vemos, dónde estamos, quién está ahí...
- Hacerles **cosquillas.**
- **Contar los dedos.**
- **Manipular muñecos o juguetes que sean fáciles de manejar.**
- **Leerles un cuento.**

## Cuando llegan las rabietas

Las rabietas se dan como medio para comunicar un desbordamiento emocional, conseguir algo o llamar la atención cuando los adultos estamos con otras personas. Pueden convertirse en situaciones límite para las madres y los padres, en las que las pantallas son una herramienta fácil para calmar a las criaturas.

### Estrategias para reducir la exposición:

- Preguntarnos si hemos pasado por alto alguna de sus **necesidades:** comer o dormir lo suficiente, moverse o jugar, recibir suficiente atención...
- **Mantener la calma,** no desbordarse.
- **Empatizar con el sentimiento de la criatura:** aceptarlo, darle nombre y tiempo para llegar a propuestas de tranquilidad o distractores.
- **Desarrollar nuestra capacidad creativa.**



## En los trayectos en vehículo o transporte público

Los trayectos en coche ponen a prueba la capacidad de una criatura de quedarse quieta y son ratos en que el chupete digital es muy tentador para los padres.

### Estrategias para reducir la exposición:

- Vivir el **tiempo previo** al trayecto con positividad, alegría y movimiento libre.
- **Explicar** adónde vamos.
- Hacer que las criaturas participen en la elección de **juguetes y peluches** que llevaremos (siempre blandos, evitando los materiales duros que en caso de accidente puedan ocasionar daños).
- Distraer a las criaturas con **juegos que estimulen sus sentidos e imaginación.**
- Contar cuentos, narraciones o anécdotas **relacionadas con el paisaje.**
- Cantar canciones, escuchar música y cantar a la vez, **jugar con la voz y el ritmo...**



Hay que tener en cuenta las medidas de seguridad establecidas por la Dirección General de Tráfico (DGT): cualquier dispositivo móvil o tableta puede convertirse en un peligroso proyectil en caso de accidente.

Ninguna de las estrategias propuestas es infalible, ni tiene el poder hipnotizador de una pantalla. Algunas nos parecerán obvias y con otras haremos un viaje al pasado a nuestra propia infancia. En todas es necesaria nuestra participación y el incremento del tiempo que dedicamos a la criatura.



**Y para que no os falten ideas, ¡aquí podéis descargaros una lista de actividades alternativas a las pantallas!**



## 9. ¡Manos a la obra!

¿Cómo empezar?

Cero pantallas desde el nacimiento hasta los 6 años no es un reto fácil. Es normal que en algún momento sintamos la tentación de tirar la toalla. Pero no podemos resignarnos ni frustrarnos por el camino. Tampoco nos hemos de sentir culpables si hasta ahora hemos hecho todo lo contrario de lo que se recomienda. **Se trata de acercarnos poco a poco a los objetivos propuestos. ¿Cómo?**

- **Revisando nuestros hábitos digitales**, para poder considerarnos usuarios y usuarias conscientes y no dependientes de la tecnología.
- Sabiendo que **somos un modelo para la criatura y es básico que vea que damos un buen ejemplo de usos digitales**.
- **Focalizando nuestros esfuerzos** en las situaciones expuestas en el punto anterior como prioritarias, para respetarlas.
- Responsabilizándonos de hacer, cumplir y revisar un **Plan Digital Familiar**.
- **Potenciando la comunicación con la criatura y el tiempo que pasamos con ella**.
- **Activando las expectativas positivas** y pensando que una criatura que se siente bien y segura tiene muchas capacidades, y que una madre o un padre serenos tienen muchos recursos.
- Eligiendo un **centro educativo** de educación infantil libre de pantallas.
- Como familias y de manera colectiva, podemos **organizarnos a través de las AFA de los centros educativos** para impulsar decisiones conjuntas.



## 10. ¡Nunca es demasiado tarde!

¿Cómo corregir o reorientar?

Cuando esta guía llegue a nuestras manos, **algunas madres y padres pensaremos que ya es demasiado tarde, que ya hemos acostumbrado al niño (y ya nos hemos acostumbrado nosotros) a recurrir a las pantallas** para que pare quieto, para que se esté a la mesa o simplemente para que nosotros podamos pasar un rato tranquilos. Veremos que en cualquier intento de reorientar la situación nos encontraremos con un berrinche descomunal y nos plantearemos tirar la toalla antes de empezar.

**En este caso, hay que considerar tres factores esenciales:**

- **Presencia:** aumentemos nuestra presencia. Nosotros somos la mejor alternativa a las pantallas y tendremos que dedicar más tiempo activo a las criaturas.
- **Firmeza:** mantengamos en el tiempo nuestra decisión. Será clave saber gestionar con paciencia y amor los berrinches, sin caer en la tentación de claudicar.
- **Tiempo:** el cerebro de nuestros niños es todavía tierno y

flexible; una semana es suficiente para que se adapte a nuevos hábitos y olvide los antiguos. ¡Solo una semana de cambio ya dará frutos!

**Estrategias en función de la edad de la criatura:**

### DE 0 A 3 AÑOS

En esta franja de edades es recomendable hacerlo de raíz. Si la criatura no accede a pantallas ni nos ve utilizándolas, y le presentamos juegos y alternativas constantes, **en tres o cuatro días hará un cambio total!**

### DE 3 A 6 AÑOS

● **Eliminación progresiva:** podemos empezar **quitando las pantallas de las que nos resulte más fácil prescindir (¡así nos aseguramos el éxito!)**. Por ejemplo, las de los lugares donde hay que estar quieto podemos sustituirlas por nuestra presencia, juegos y cuentos. El paso siguiente será reducir las pantallas de los otros momentos del día, así como las nuestras. ¡Hemos de ser un buen modelo a seguir!

- **Explicaciones:** habrá que acompañar a la criatura con explicaciones simples como: **«Hemos sabido que las pantallas no van nada bien para tu salud y no las usaremos más»**. Esto lo haremos tomándonos con la máxima serenidad posible las protestas que puedan surgir, pero manteniéndonos firmes y hablando con el niño una vez se tranquilice. Hay que dejar claro que no es un castigo: es una oportunidad de mejorar la relación familiar. Si confiamos y persistimos, veremos que nunca es tarde y siempre estamos a tiempo si tenemos claro cómo actuar.

Si detectamos que ya se ha producido una dependencia de las pantallas, ya sea por parte de la criatura o por parte nuestra, ponerse en contacto con un profesional.

**¡Gracias por asumir este reto, familia!**  
¡Nos espera, un camino lleno de aprendizajes!  
¡Esto es solo el principio!



## Sobre esta guía

Uno de los objetivos de **Somos Conexión** es **proteger a las criaturas y adolescentes del impacto negativo que tienen las pantallas en su desarrollo.**

Creamos recursos y actividades como esta guía: una herramienta informativa que quiere concienciar a las familias y cuidadores de niños y niñas de 0 a 3 años de estos impactos negativos y ofrecer estrategias para poner en práctica durante la etapa de la crianza.

**¡Únete a la telefonía consciente y ayúdanos a seguir impulsando proyectos como este!**

## Sobre Somos Conexión, la telefonía consciente

Somos una cooperativa de telecomunicaciones sin ánimo de lucro que ofrece servicios de móvil, internet y teléfono fijo.

Queremos un mundo donde el consumo consciente de la tecnología ayude a cuidar el planeta y a potenciar el bienestar de las personas.



CONSUMO RESPONSABLE  
DE TELECOMUNICACIONES



CUIDADO DE  
LAS PERSONAS



TRANSPARENCIA  
Y PEDAGOGÍA



**somos  
conexión**  
TELEFONÍA CONSCIENTE

**educa@somosconexion.coop**  
**somosconexion.coop**  
**Teléfono: 93 131 17 28**

