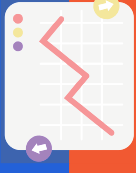


USO RESPONSABLE DE LAS PANTALLAS EN LA INFANCIA



404

Estimadas familias:

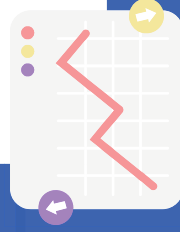
El uso de dispositivos digitales forma parte de la vida cotidiana de niños y niñas, pero es fundamental acompañarles para que lo hagan de manera saludable y equilibrada. Diversos estudios señalan que un uso excesivo de las pantallas puede afectar al sueño, la atención, el rendimiento escolar y el desarrollo emocional y social. Por ello, es importante establecer límites claros y adecuados a cada edad.

Controlar el tiempo que pasan frente a las pantallas, favorecer contenidos de calidad y promover momentos sin tecnología –como las comidas, el juego libre o la lectura– contribuye a un desarrollo más completo. También es recomendable que las familias supervisen el tipo de contenido que consumen y fomenten conversaciones sobre lo que ven para ayudarles a comprenderlo y gestionarlo. Recordemos que las pantallas pueden ser herramientas educativas muy valiosas, siempre que su uso sea moderado, acompañado y adaptado a las necesidades de cada niño y niña. El equilibrio es la clave para que la tecnología sume y no reste en su bienestar.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DEL USO DE PANTALLAS?

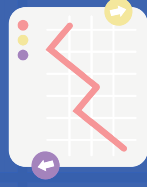
- Las pantallas forman parte del día a día de niños y niñas desde edades muy tempranas.
- Su uso puede ser positivo si se gestiona bien, pero también conlleva riesgos cuando no existe supervisión o se utilizan durante demasiado tiempo.
- La familia es un pilar clave para acompañar, orientar y establecer hábitos saludables.



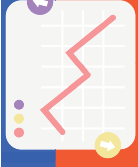


404

- La LOMLOE destaca la necesidad de desarrollar la competencia digital desde edades tempranas, pero siempre desde un enfoque crítico, seguro y equilibrado.
- Los currículos de Castilla y León (Infantil y Primaria) insisten en la importancia de hábitos saludables, el bienestar emocional y el desarrollo integral, aspectos que pueden verse afectados por un uso inadecuado de las pantallas.
- La tecnología es parte del entorno actual, pero los niños y niñas necesitan acompañamiento para aprender a gestionarla de forma responsable.



RIEGOS DEL USO EXCESIVO DE PANTALLAS

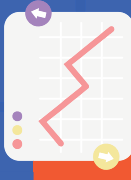


Los documentos curriculares autonómicos subrayan la importancia de proteger el desarrollo físico, cognitivo y emocional. Un uso descontrolado de pantallas puede afectar a:

- Sueño y descanso: la luz azul y la sobreestimulación dificultan conciliar el sueño y descansar adecuadamente. la sobreexposición altera ritmos biológicos y dificulta el descanso adecuado.
- Atención y rendimiento escolar: un consumo prolongado puede afectar al rendimiento escolar y a la capacidad de mantener la atención. el currículo de Primaria destaca la necesidad de desarrollar la atención sostenida; el uso excesivo de pantallas puede interferir en ello.
- Desarrollo emocional y social: la exposición a contenidos inadecuados o la falta de interacción social real puede influir en su bienestar emocional. La LOMLOE promueve la educación en valores y la convivencia; la reducción de interacción real puede afectar a estas competencias.
- Actividad física y juego libre: fundamentales para el desarrollo motor, cognitivo y social. Ambos currículos remarcan su importancia para el desarrollo motor y cognitivo.
- Gestión de la frustración y autocontrol: habilidades clave en Educación Infantil y Primaria que pueden verse debilitadas por un uso impulsivo o sin límites. El uso continuado puede generar dependencia o irritabilidad cuando se limita.



● ● ● RIESGOS DEL USO EXCESIVO DE PANTALLAS



1. Desarrollo cognitivo y cerebral:

- El uso excesivo se asocia con reducción del volumen cerebral en áreas clave para el aprendizaje y la atención.
- Puede afectar la adquisición de habilidades motoras y cognitivas, especialmente en los primeros años de vida.

2. Alteraciones del sueño:

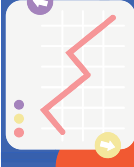
- La exposición a pantallas, especialmente por la noche, reduce la calidad y duración del sueño.
- La luz azul y la sobreestimulación dificultan la conciliación del sueño.

3. Riesgos físicos y de salud:

- Aumento del riesgo cardiovascular por sedentarismo prolongado.
- Problemas de postura, dolores musculares y fatiga visual.
- Mayor probabilidad de sobrepeso u obesidad por inactividad y alimentación distraída.

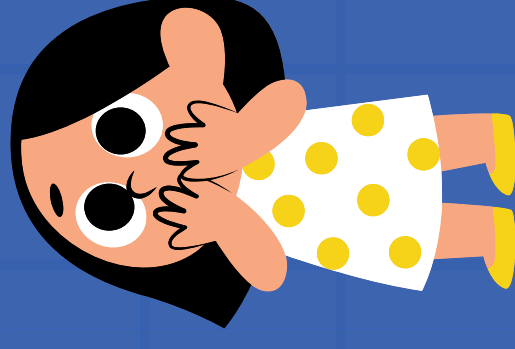


● ● RIESGOS DEL USO EXCESIVO DE PANTALLAS



5. Desarrollo emocional y social:
 - Puede dificultar el desarrollo de habilidades sociales, la empatía y la autorregulación emocional.
 - En edades tempranas, sustituye interacciones esenciales para el desarrollo emocional.
6. Rendimiento escolar y atención:
 - Exceso de pantallas se asocia con dificultades de atención, menor concentración y peor rendimiento académico.
 - La multitarea digital afecta la memoria de trabajo y la capacidad de aprendizaje.
7. Riesgos a largo plazo:
 - Efectos acumulativos en salud física, mental y hábitos de vida.
 - Posible impacto en la motivación, la tolerancia a la frustración y la capacidad de aburrirse creativamente.

404





Los currículos de Castilla y León insisten en la necesidad de rutinas equilibradas y de promover estilos de vida saludables. Algunas recomendaciones:

- Establecer límites claros según la edad y mantenerlos de forma coherente.
- Evitar el uso de pantallas durante las comidas, antes de dormir o en momentos familiares importantes.
- Favorecer rutinas equilibradas que incluyan juego libre, lectura, deporte y actividades al aire libre.
- Recordar que no todas las pantallas son iguales: no es lo mismo un videojuego sin supervisión que un contenido educativo acompañado por un adulto. La LOMLOE promueve un uso educativo y significativo de la tecnología, no un consumo pasivo o ilimitado.





404

● ● ● ACOMPAÑAMIENTO Y SUPERVISIÓN FAMILIAR

La LOMLOE y los currículos autonómicos destacan la importancia de la colaboración entre escuela y familia. Algunas pautas:

- Supervisar los contenidos y garantizar que sean adecuados a su edad.
- Acompañarles mientras usan dispositivos para fomentar el pensamiento crítico y la comprensión.
- Ver o jugar con ellos siempre que sea posible para hablar sobre lo que ven y ayudarles a interpretarlo.
- Enseñarles a identificar riesgos: publicidad engañosa, contactos desconocidos, contenidos inapropiados.
- Fomentar un uso crítico y responsable de la tecnología, en línea con la competencia digital ciudadana que marca la LOMLOE.





● ● ● PANTALLAS COMO HERRAMIENTA EDUCATIVA 404

La normativa educativa reconoce el valor pedagógico de la tecnología cuando se usa con sentido:

- Facilita el acceso a información, la creatividad y el aprendizaje autónomo.
- Pueden ser un recurso valioso para aprender, investigar o desarrollar habilidades digitales.
- Permite desarrollar competencias digitales esenciales para su futuro.
- Su potencial aumenta cuando se utilizan de forma moderada, guiada y con un propósito claro.
- Su uso debe ser moderado, guiado y orientado a un propósito educativo, tal como recogen los currículos de Castilla y León.
- El equilibrio entre tecnología y experiencias reales es esencial para un desarrollo integral.
- La tecnología complementa, pero no sustituye, experiencias fundamentales como el juego, la interacción social o la exploración del entorno.



● ● PLAN DIGITAL FAMILIAR

404

Desde el colegio os recomendamos el uso de un Plan Digital Familiar.

Un Plan Digital Familiar es un acuerdo creado por la familia para establecer cómo, cuándo y para qué se usan las pantallas en casa. Funciona como una guía práctica que ayuda a que la tecnología esté al servicio del bienestar familiar y no al revés.

No es un documento rígido ni de castigo: es una herramienta de convivencia que ordena, acompaña y educa.

¿Para qué sirve?

- Evita conflictos y discusiones constantes.
- Da seguridad a los niños porque saben qué esperar.
- Ayuda a los adultos a ser coherentes y a modelar buenos hábitos.
- Protege el sueño, la atención, la salud física y emocional.
- Fomenta un uso responsable y crítico de la tecnología.



● ● ● QUÉ INCLUYE UN BUEN PLAN DIGITAL FAMILIAR



1. Horarios y tiempos de uso:
 - Cuándo se pueden usar pantallas.
 - Cuándo no (comidas, antes de dormir, tareas escolares).
 - Cuánto tiempo diario o semanal.
2. Zonas libres de pantallas como, por ejemplo, dormitorios, mesa del comedor, baño, coche en trayectos cortos.
3. Normas sobre dispositivos:
 - Quién tiene acceso a qué dispositivos.
 - Uso con supervisión siempre.
 - Contraseñas, privacidad y seguridad.
 - Qué contenidos están o no permitidos.



● ● ● QUÉ INCLUYE UN BUEN PLAN DIGITAL FAMILIAR

4. Compromisos de los adultos: los niños aprenden más por imitación que por normas. El plan incluye:
 - No usar el móvil en comidas.
 - Evitar pantallas para calmar emociones.
 - Respetar también los horarios.
5. Alternativas a las pantallas: ideas concretas para que no todo sea “prohibir”:
 - Juegos de mesa
 - Manualidades
 - Lectura
 - Actividades físicas
 - Retos rápidos en familia



● ● ● QUÉ INCLUYE UN BUEN PLAN DIGITAL FAMILIAR 4⁰⁴

6. Cómo gestionar conflictos:

- Anticipar cambios (“en 5 minutos apagamos”).
- Validar emociones (“sé que te cuesta parar”).
- Acompañar la transición.

7. Revisión periódica:

El plan se revisa cada cierto tiempo porque los niños crecen y las necesidades cambian.

¿POR QUÉ FUNCIONA?

Porque convierte las pantallas en un tema hablado, acordado y compartido, no en una lucha de poder. Y porque da estructura sin perder flexibilidad, algo que los niños agradecen muchísimo.





NORMAS FAMILIARES QUE FUNCIONAN

404

1. Horarios claros:
 - Pantallas solo después de tareas, higiene y responsabilidades.
 - No pantallas antes de dormir.
 - Fines de semana: tiempo extra pactado.
2. Zonas libres de pantallas:
 - Comedor
 - Dormitorios
 - Trayectos cortos (coche, carrito, etc.)
3. Pantallas compartidas:
 - Ver juntos siempre que sea posible.
 - Comentar lo que ven para fomentar pensamiento crítico.
4. Alternativas atractivas:
 - Caja de actividades: plastilina, puzzles, libros, construcciones.
 - Actividades rápidas para “salir del paso”: bailar, dibujar, retos de 5 minutos.

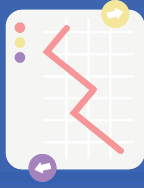


● ● **CÓMO REDUCIR PANTALLAS SIN CONFLICTOS**

404

1. Cambia el entorno, no al niño:
 - Quita notificaciones.
 - Guarda tablets/móviles fuera de la vista.
 - Usa temporizadores visuales (relojes de arena, temporizadores físicos).
2. Anticipa:
 - “Cuando termine este capítulo, apagamos”.
 - “En 5 minutos cambiamos de actividad”.
3. Ofrece alternativas concretas: en vez de “deja la tablet”, prueba:
 - “¿Prefieres pintar o montar el puzzle?”
 - “Vamos a hacer un reto de 2 minutos”.
4. Acompaña la transición:
 - Sentarte a su lado un minuto.
 - Ayudarle a cerrar la actividad.
 - Validar emociones: “Sé que te cuesta parar, es normal”.
5. Modela el uso saludable: los niños imitan más que obedecen.
 - Evita el móvil en comidas; no uses pantallas para calmarte tú.
 - Comparte tus propios límites: “Voy a dejar el móvil para descansar”.

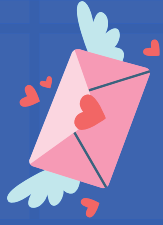




RECOMENDACIONES CLAVE (SEGÚN LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA)

- 0-6 años: evitar pantallas.
- 6-12 años: máximo 1 hora al día, siempre supervisada.
- Evitar pantallas en comidas, dormitorios y antes de dormir.
- Priorizar actividades físicas, juego libre y lectura.





404



El objetivo no es prohibir, sino acompañar, orientar y equilibrar. Con límites adecuados y supervisión, las pantallas pueden ser aliadas en el aprendizaje y el ocio, siempre sin sustituir el juego, la interacción social y el descanso que la infancia necesita.

La LOMLOE y los currículos autonómicos coinciden en un mensaje clave: la educación debe promover un desarrollo integral, equilibrado y saludable. Las pantallas pueden ser aliadas si se usan con acompañamiento, límites y sentido educativo. El objetivo es educar para un uso responsable y consciente de las pantallas.

