

Consejos para las familias:

Las pantallas y los primeros años

Las pantallas y los dispositivos digitales forman parte de la vida de muchas familias, especialmente desde la pandemia. Aunque los expertos no recomiendan que los niños menores de dos años pasen tiempo frente a una pantalla, y recomiendan que los niños de dos a cinco años no

pasen más de una hora al día, a muchas familias esto les resulta difícil de seguir. Recuerda: tu hijo/a aprende mejor cuando está cara a cara contigo. Aunque las pantallas no pueden sustituir eso, ofrecen algunas ventajas si las utilizas correctamente.

Consejos para utilizar la tecnología en casa:

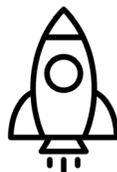
Crea reglas

- Planifica cuándo, por qué, durante cuánto tiempo y quién utilizará las pantallas. “Miremos este programa después de comer para aprender sobre los animales del océano. Podemos mirarlo por 20 minutos”.
- Establece horarios “sin pantalla”. Durante estos períodos, nadie en la familia debe utilizar un dispositivo.
- Apaga las pantallas y deja los dispositivos a un lado al menos una hora antes de ir a la cama. Mirar las pantallas justo antes de acostarse puede afectar a la hormona que ayuda a conciliar el sueño.



Cuando tu hijo/a esté utilizando una pantalla, mira tú también

- Conecta lo que ocurre en la pantalla con la vida real. “¡Fuimos a nadar a un lago como esos niños!”.
- Haz preguntas como “¿qué acaba de ocurrir?”, “¿qué crees que sucederá después?”.
- Habla de lo que ves. “¡Los astronautas están en un gran cohete!”.



Limita el tiempo que pasas con un dispositivo cuando estés cerca de tus bebés y niños

- Guarda tu dispositivo durante las comidas o cuando estés jugando con tu hijo/a. Los niños copian a los adultos de su vida, así que si tú utilizas un dispositivo, ellos también querrán utilizarlo.
- Evita mantener la televisión encendida de fondo.
- Enciende el televisor solo para ver un programa y apágalo cuando termine.



Elige programas, juegos y aplicaciones adecuados

- Opta por programas adecuados a la edad de tu hijo/a o que tengan objetivos educativos específicos.
- Elige programas que sean interactivos en los que las personas o los personajes hablen entre sí.

Mantener la televisión encendida todo el tiempo puede afectar a las competencias lingüísticas y de atención de tu hijo/a. También puede suponer una distracción que impide pasar tiempo juntos cara a cara, lo cual es muy importante para el aprendizaje. Apaga el televisor cuando emitan las noticias u otro programa destinado a adultos y niños mayores.



Canadian
Children's
Literacy
Foundation

Fondation pour
l'alphabétisation
des enfants
canadiens

¿Tienes alguna de estas preguntas?:

Las pantallas y los primeros años

Pregunta

Respuesta

¿El tiempo frente a la pantalla hará que mi hijo/a desarrolle más lento las competencias lingüísticas?

Depende de su edad. Se demostró que los niños menores de doce meses que pasan a mucho tiempo frente a una pantalla presentan más retrasos en el lenguaje. Los niños pequeños no aprenden mucho de las pantallas a esta edad. Aprenden más de las personas adultas de la vida real, ¡así que asegúrate de leer, hablar, cantar, jugar y acurrucarte con ellos!



¿Está bien que mi bebé utilice pantallas para hablar por videoconferencia con la familia?

Sí. Hablar con los miembros de la familia por videoconferencia puede ayudar a establecer relaciones, sobre todo si no puede verlos en persona. Incluso los bebés pueden captar cuando una persona adulta les habla directamente. Aprenden más de un abuelo o abuela que les habla por videoconferencia que de oír hablar a un personaje en un programa.



¿Ayuda a que un/a niño/a se calme pasar un rato en silencio mirando una pantalla?

No. Cuando se le da a un/a niño/a tiempo frente a la pantalla para que se calme, podría generar problemas para aprender a poner límites y controlar sus sentimientos. Según los estudios, los niños que pasan mucho tiempo frente a una pantalla en la primera infancia tienden a presentar más dificultades para regular su comportamiento.



¿Es leer un libro electrónico tan bueno como leer un libro impreso?

Es difícil saberlo. Según algunos estudios, tanto los libros electrónicos como los impresos favorecen el aprendizaje temprano. Según otros estudios, los libros impresos son mejores para enseñar la lectura y las competencias lingüísticas tempranas, y ayudan a que los niños establezcan vínculos con las personas adultas. Disfruta de los libros electrónicos con ellos si los prefieres, pero no dejes de lado los libros impresos, ¡tienen muchos beneficios!



Con los libros impresos:

- Se aprenden habilidades importantes como pasar las páginas y saber cómo sostener un libro de forma correcta.
- Los niños se centran en el significado de la historia. Pueden señalar palabras o imágenes sin distracciones como efectos sonoros o animaciones.
- Los padres pueden centrarse en hablar con cada niño/a sobre la historia en lugar de sobre cómo utilizar el dispositivo.

¿Qué tiene de bueno el tiempo frente a la pantalla?

Las pantallas pueden favorecer el aprendizaje si se utilizan correctamente y con poca frecuencia, y si interviene alguna persona adulta. Las pantallas no sustituyen el tiempo cara a cara contigo. Los programas de televisión bien diseñados y apropiados para la edad pueden ayudar a tu hijo/a a adquirir habilidades si tiene más de dos años. Los programas pueden abordar temas importantes, como el aprendizaje de diferentes culturas. Las aplicaciones interactivas, cuando se utilizan en combinación con la participación de personas adultas, pueden ayudar a cada niño/a a desarrollar la alfabetización temprana al darle la oportunidad de practicar el reconocimiento de letras, sonidos y palabras.



Para obtener más información sobre la alfabetización temprana y el desarrollo del lenguaje, así como consejos sobre cómo puedes ayudar a tu hijo/a, visita la página web de Canadian Children's Literacy Foundation (Fundación Canadiense para la Alfabetización Infantil) www.childrensliteracy.ca.



Canadian
Children's
Literacy
Foundation

Fondation pour
l'alphabétisation
des enfants
canadiens