

Pensando en el uso de pantallas: de 3 a 4 años



Los niños en edad preescolar viven en un mundo rodeado de pantallas. Las pantallas están en los teléfonos y las tabletas. Ven a los adultos usar pantallas para pagar en las tiendas, pedir comida y ver los horarios del tren o del bus. Obviamente, ellos también quieren usar las pantallas: ¡quieren ser como usted!

A la vez, sus cerebros necesitan mucha oportunidad para jugar, moverse y explorar en el "mundo real". Estas experiencias ayudan a que aprendan importantes habilidades necesarias para el kínder. Y necesitan de usted para este importante aprendizaje.

¿Tiene dudas sobre el uso de pantallas con su hijo?

Aquí le indicamos por dónde empezar.

1 Los niños responden de distintas maneras ante las pantallas. A algunos niños no les interesan mucho. Otros piden usarlas todo el tiempo. Saber cómo reacciona su hijo puede ayudarle a establecer unos límites saludables para ellos. Recuerde que los niños preescolares aún aprenden mejor cuando juegan y exploran "el mundo real".

2 La calidad cuenta. Hay que tener cuidado con las aplicaciones y los juegos supuestamente "educativos". ¿Sabía que las empresas no necesitan ninguna prueba para poner esa etiqueta? Si usted decide permitir que su hijo tenga acceso, elija programas y juegos hechos por fuentes confiables como los de PBS KIDS. ¡Programas como "Blue's Clues" o "Daniel Tiger's Neighborhood" son geniales! Existen estudios que demuestran que este tipo de programas ayuda a los niños a aprender datos, conductas saludables y a saber cómo manejar sus emociones.

3 Evite las sesiones largas frente a la pantalla. Procure que el tiempo de pantalla ocupe solo una pequeña parte del día. En las plataformas de contenidos de vídeo, mantenga el modo de "reproducción automática" desactivado. Si su hijo ve YouTube, puede crear una lista de vídeos con contenido de buena calidad específica para él.

4 Evite cualquier contenido que pueda afectarles. Elimine todo lo que sea violento o que pueda darles miedo. Para los niños pequeños, ver videos o jugar videojuegos de terror puede ser dañino. A pesar que su hijo en edad preescolar quizá parezca ser ya un "niño grande", todavía no están listos para ese tipo de contenido. Que sea algo divertido y justo el adecuado según su edad.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



5 Ver el contenido con su hijo. Ambos pueden ver programas o videojuegos juntos. Puede conversar sobre lo que sucede. ¿Qué les gusta del show? Ayúdelos a conectar el programa con la vida real. Por ejemplo, si juegan videojuegos donde hacen un pastel o compiten en carrera de autos, podrían intentar hornear en la "vida real" o tener carreras con sus carritos de juguete por toda la sala.

6 Los niños están aprendiendo a calmarse por sí mismos. A menudo, los niños dependen del uso de pantallas para esperar, superar alguna decepción o mejorar su estado de ánimo cuando están tristes. Algunas veces, eso está bien. Pero es importante aprender a sobrellevar las emociones grandes de forma propia. ¡Es una gran parte del crecimiento! Ayude a su hijo a que aprenda cómo manejar sus emociones sin una pantalla. Los niños requieren de tiempo para poder desarrollar esta capacidad de por vida.

7 Mantenga las rutinas para dormir libres de pantallas.
Los niños que usan pantallas justo antes de acostarse tienden a dormirse más tarde. Además, se despiertan más veces durante la noche. La hora de acostarse resulta excelente oportunidad para conectar con su hijo en edad preescolar. Una rutina para dormir basada en abrazos, cuentos y cariño hará que todos duerman mejor.

8 Piense sobre cómo el uso de pantallas encaja en su día. El uso en exceso puede interferir las actividades de juego, movimiento, la lectura y la unión en familia. Asegúrese que su hijo tenga un balance de actividades cada día. Mantenga el tiempo con pantallas como parte pequeña del horario de cada día.

9 Recuerde que nunca es demasiado tarde para cambiar las reglas sobre el uso de pantallas.
Usted tiene el control y su hijo se adaptará. ¡Ánimo! Puede que al principio sea difícil, ¡pero su hijo se acostumbrará!

10 Sea consciente del tiempo que usted mismo pasa frente a las pantallas. ¡Los teléfonos y demás pantallas pueden ser una gran distracción también para los adultos! Mantenerse apartado de ellas la mayor parte del tiempo ayuda a que los cuidadores se conecten con sus niños de edad preescolar que están en pleno crecimiento.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su bebé o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**