

Reflexiones sobre el uso de pantallas:

desde el nacimiento hasta los 18 meses



El trabajo más importante de su bebé es conectarse con usted. A través de los momentos de los momentos cotidianos aprende quién lo ama y lo cuida. Aprende sobre el mundo tocando, llevando cosas a la boca y agarrando objetos. Aprende a darse vuelta, gatear, caminar y mucho más. Aprende palabras y cómo comunicarse.

Los bebés aprenden cuando hablamos con ellos. Aprenden cuando jugamos con ellos. Aprenden cuando les respondemos. Las pantallas no pueden contribuir a este aprendizaje. ¡Solo las personas pueden hacerlo!

¿Está pensando en el uso de pantallas con su bebé?

Esto es lo que sabemos:

1

Los bebés menores de 18 meses aprenden muy poco de las pantallas. No son capaces de conectar lo que pasa en las pantallas con lo que ven en la vida real. Cuando los bebés están mirando a una pantalla, se está perdiendo de cosas que le ayudan a crecer: jugar, moverse, leer, cantar y pasar tiempo con usted. Las pantallas en realidad pueden interferir con el aprendizaje más importante.

2

Las videollamadas son una experiencia positiva con pantallas. Las videollamadas con amigos y familiares pueden ayudar a su bebé a establecer lazos con los seres queridos. Los bebés y los familiares pueden intercambiar mensajes de ida y vuelta tomando turnos, o compartir un libro o un juego juntos.

**3**

La calidad importa. Si decide usar pantallas, elija programas creados por educadores, como los de PBS Kids. Evite los servicios de streaming que incluyen contenido para adultos o publicidad, como YouTube. Desactive la reproducción automática ("auto-play"). Mantenga el tiempo de pantalla como una parte muy pequeña del día.

4

¡Recuerde lo importante que es usted! Los bebés aprenden a calmarse cuando los cargamos, los consolamos y les hablamos. Puede que las pantallas distraigan a un bebé y así parece que está ayudando con el comportamiento. Pero la pantalla no lo ayudara a aprender cómo calmarse ni a dormirse solos. Aprenden estas habilidades gracias a la tranquilidad y el cariño que usted les brinda.

5

Sea consciente de su propio uso de las pantallas. ¡Los teléfonos y otras pantallas también pueden ser grandes distracciones para los adultos! Mantenerse alejado de las pantallas la mayoría del tiempo ayuda a quienes cuidan de los bebés a percibir sus señales y necesidades. Apagar las pantallas (como la televisión) que están sonando de fondo también es buena idea. La televisión de fondo puede distraer a los bebés del aprendizaje importante.

Incorpore momentos libres de pantallas juntos a la rutina diaria de su familia. Estos momentos ayudan a su bebé a aprender y a sentirse conectado con usted. ¡Y gran parte de construir una familia sólida consiste en divertirse juntos!

¿Tiene más preguntas? Háblele al proveedor de atención médica de su bebé o a uno de los profesionales que apoya a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

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