

Sobre el uso de pantallas

de los 2 a los 3 años



¡Los niños pequeños aprenden muchísimo todos los días! Están practicando cómo correr, saltar y trepar. Están aprendiendo palabras nuevas. ¡Hacen chistes! Ponen a prueba nuevas ideas mientras juegan. Pueden fingir ser cualquier cosa: un dinosaurio o un perro.

Para este aprendizaje importante, necesitan de usted. Aprenden cuando le habla. Aprenden cuando juega con ellos. Aprenden cuando usted les responde. Las pantallas no pueden hacer estas cosas. ¡Solo pueden las personas!

¿Tiene curiosidad sobre el uso de pantallas con su hijo? Comience por aquí.

1

Todos los niños son diferentes. A algunos no les interesan mucho las pantallas. Otros piden usarlas todo el tiempo. Saber cómo reacciona el suyo puede ayudarle a establecer límites saludables. Recuerde, a la mayoría de los niños pequeños les cuesta mucho aprender a través de una pantalla. La mejor manera de aprender sigue siendo a través del juego y explorando en el "mundo real".

2

La calidad cuenta. Si decide dejarle usar pantallas a su hijo, elija programas como los que ofrece PBS KIDS. Programas como "Blue's Clues" o "Daniel Tiger's Neighborhood" pueden ayudar a niños a que aprendan hechos e información, y maneras saludables de comportarse y manejar las emociones.

3

Recuerde que debe desactivar el modo de reproducción automática en los servicios de streaming. Si su hijo ve YouTube, puede crear una lista de videos con contenido adecuado.

4

Evite el contenido dañino. Elimine cualquier cosa que pueda asustarle. Los videos o videojuegos de terror pueden causarle daño a los niños pequeños. Mantenga el contenido divertido y adecuado para su edad.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



5

Use las pantallas junto con su hijo. Vean los programas o videojuegos juntos. Háblele sobre lo que está sucediendo. ¿Qué comportamientos ven? ¿Qué hicieron los personajes? Ayúdelo a conectar el programa con algo que haya sucedido en su vida real.

6

Recuerde que los niños pequeños tienen emociones grandes y todavía necesitan su ayuda para manejarlas. Las pantallas pueden que los distraigan de sus emociones, pero no les enseñará *qué hacer* con ellas. No deben ser su manera de calmarse.

7

Intente que tampoco haya pantallas durante las comidas y a la hora de acostarse. Son momentos ideales para hablar juntos y ayudar a los niños a aprender a comer y a irse a dormir.

8

Reflexione sobre el lugar que ocupan las pantallas en su día a día. Un uso excesivo de las pantallas puede impedir que su hijo juegue, se mueva, lea y pase tiempo con la familia. Asegúrese de que su hijo realice una buena mezcla de actividades cada día. Pueden ir al parque, organizar una fiesta de baile en la sala o hacer una burbuja con jabón en cualquier lugar. Haga que el tiempo frente a las pantallas sea solo una pequeña parte de la rutina diaria.

9

Sea consciente del tiempo que usted mismo pasa frente a las pantallas. ¡Los teléfonos y otras pantallas también pueden ser una gran distracción para los adultos! Pasar la mayoría del tiempo alejado de las pantallas permite a quienes cuidan pequeños conectarse con ellos. También es buena idea apagar las pantallas (como la televisión) que estén encendidas de fondo. La televisión puesta de fondo puede hacer que los niños se distraigan del aprendizaje importante.

¿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.