

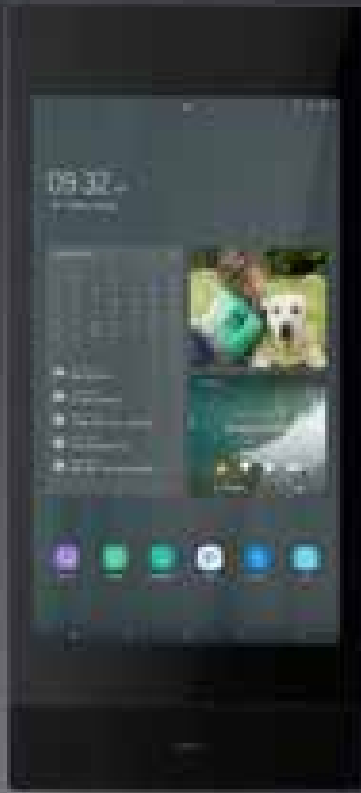
El chupete digital: aciertos y errores del uso de pantallas en la infancia



Dr. Álvaro García del Castillo

Redes: @agdcastillo
www.agdcastillo.es

SAMSUNG





Pantelligent: Intelligent Pan - Cook Everything Perfectly



The smart frying pan of the future. Now anyone can cook delicious meals perfectly. The secret ingredient is temperature control.

[Get Yours Now!](#)

Created by

Humberto Evans

484 patrocinadores contribuyeron \$1,206 \$ para que este proyecto se pudiera realizar.

Última actualización 13 de abril de 2016

PLASTICIDAD CEREBRAL

Crear nuevas
conexiones

Fortalecer las
conexiones existentes

Eliminar conexiones
innecesarias



**Plasticidad experiencial
dependiente**



**Plasticidad experiencial
expectante**





0-3 años: El cerebro forma hasta 1 millón de conexiones sinápticas por segundo. Este es el momento para proporcionar estímulos positivos, desarrollar experiencias sensoriales y apego emocional.



3-7 años: Se produce un avance en el lenguaje, el pensamiento simbólico y la capacidad de imitación. Los niños comienzan a desarrollar habilidades cognitivas más complejas y a entender conceptos básicos.



7-12 años: Mejora el razonamiento lógico y la comprensión de conceptos abstractos. Se consolidan habilidades académicas y sociales, y se desarrolla una mayor capacidad de atención y memoria.



12 en adelante: La plasticidad no desaparece, pero se reduce y se enfoca en hacer que las conexiones sean más eficientes a través de la poda sináptica.

En los primeros años de vida, el cerebro experimenta un crecimiento rápido, alcanzando aproximadamente el **90% de su tamaño adulto alrededor de los 6 años**. Este crecimiento se acompaña de una proliferación significativa de conexiones neuronales.



36 semanas
de gestación

Recién
nacido

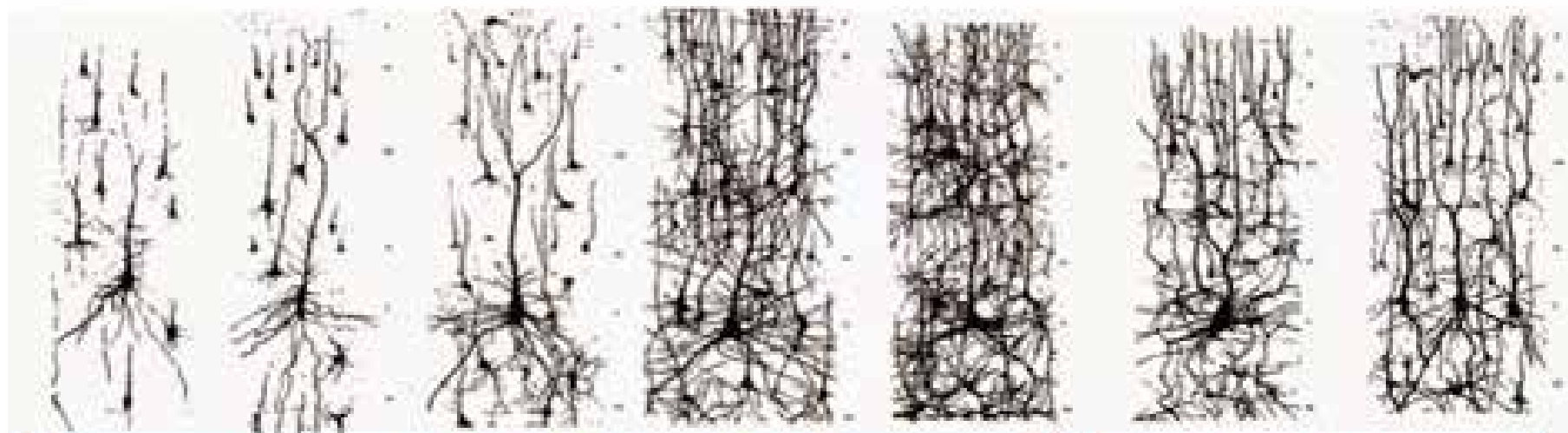
3
meses

6
meses

2
años

4
años

6
años

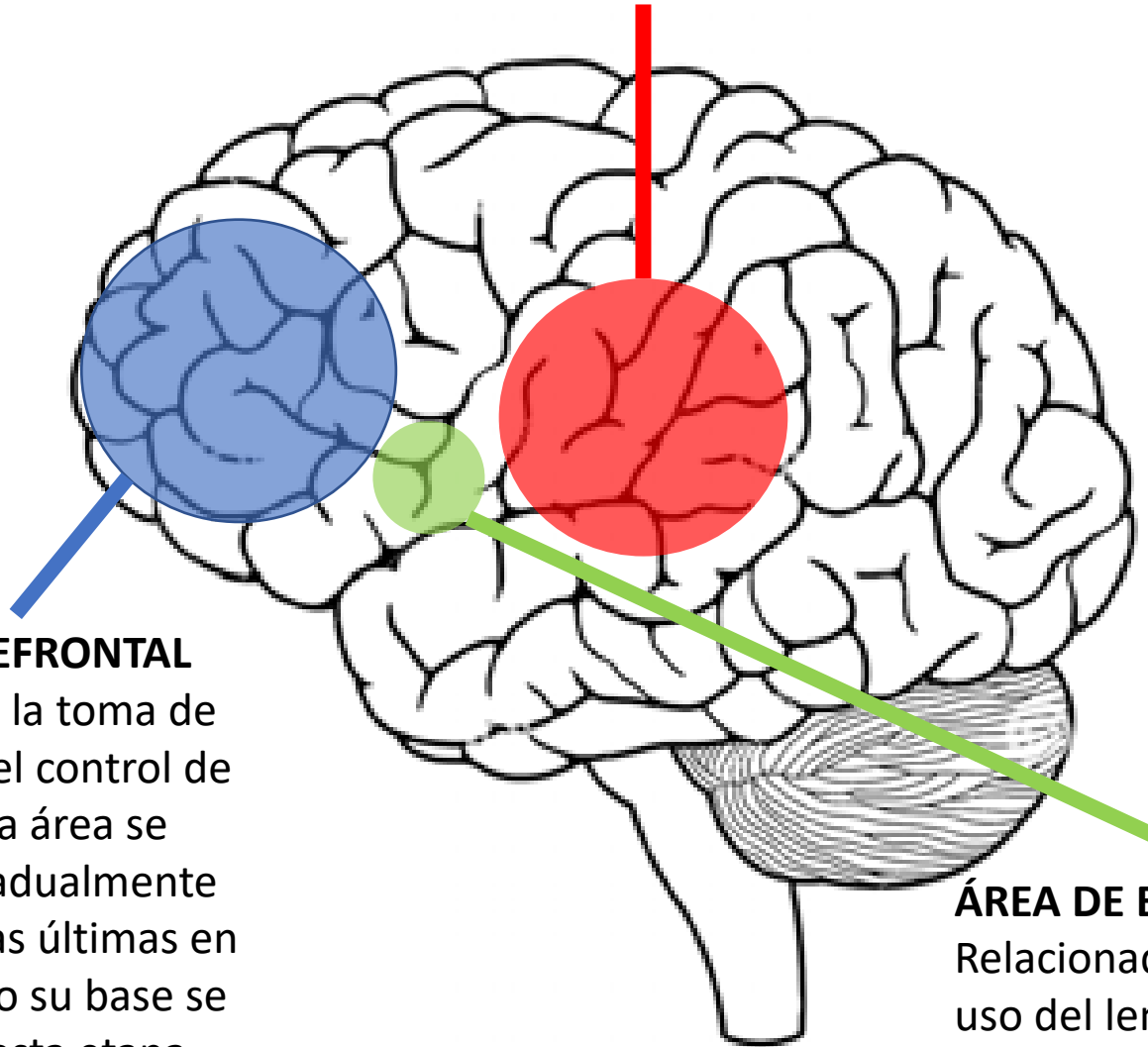


Formación sináptica o sinaptogénesis

Poda sináptica

SISTEMA LÍMBICO

Encargado de las emociones. A través de la experiencia y el apego seguro con los cuidadores, el niño aprende a interpretar y gestionar sus emociones



CORTEZA PREFRONTAL

Asociado con la toma de decisiones y el control de impulsos. Esta área se desarrolla gradualmente y es una de las últimas en madurar, pero su base se fortalece en esta etapa mediante la interacción con el entorno.

ÁREA DE BROCA

Relacionada con el lenguaje. El uso del lenguaje y la exposición a palabras nuevas contribuye a su desarrollo



La **plasticidad cerebral** es una característica fundamental del cerebro en esta etapa y significa que el cerebro se adapta en respuesta a los estímulos



Esta adaptabilidad es positiva, pues permite al niño desarrollar **habilidades** en función de las **experiencias** que recibe.



Las experiencias negativas o inadecuadas, como la **exposición prolongada a pantallas** sin supervisión o la falta de interacciones sociales, pueden afectar negativamente el desarrollo

**¿CÓMO SABEMOS
QUÉ ES SALUDABLE
Y QUÉ NO?**

¿BEBER **AGUA**
ES SALUDABLE?



[Inicio](#) [Noticias](#) [Salud](#)

EN SALUD

Muere una mujer de 35 años tras beber de golpe dos litros de agua

La mujer se sentía deshidratada por lo que bebió de golpe gran cantidad de agua lo que provocó una intoxicación en su cuerpo.

 [Por qué no es bueno beber demasiada agua: qué es la hiponatremia o intoxicación por agua](#)

ondace.es

Madrid | 04.08.2023 20:40



**¿CUÁNTO
TIEMPO DE USO
ES SALUDABLE?**



Aquí tienes el gran invento para beneficio de la humanidad. Gracias a él los hombres podrán guardar para siempre sus conocimientos y enseñanzas, liberándose así de la fatiga de la memoria. Esto será la llave que abra las puertas del saber a todas las generaciones futuras.



No te equivoques, aunque parezca que es un gran avance, en realidad no fortalece la memoria, sino que la debilita.

Quien se apoya en estas marcas externas corre el peligro de dejar de ejercitar la memoria, volviéndose perezoso y confiado en lugar de cultivar el pensamiento propio.



La escritura



ELECCIÓN CONSCIENTE



¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

MOTIVO

FORMATO

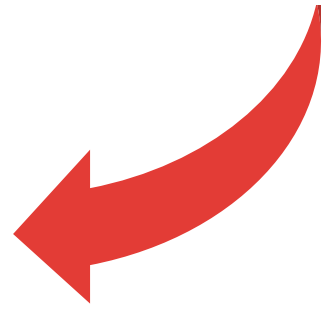
CONTENIDO

CONSUMO


TIEMPO

HÁBITOS










El **65%** de los
padres usa
dispositivos móviles

para calmar a sus hijos en
lugares públicos (Konok et al., 2024)



Regulación Emocional Digital Parental

(PDER, por sus siglas en inglés)

Si utilizamos el móvil o la Tablet como un recurso de **manejo emocional** (sobre todo de emociones desagradables) generamos un problema a largo plazo



¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

CONTENIDO

CONSUMO

TIEMPO

Efectos de la falta de juego en la infancia

Investigación con 668 familias españolas

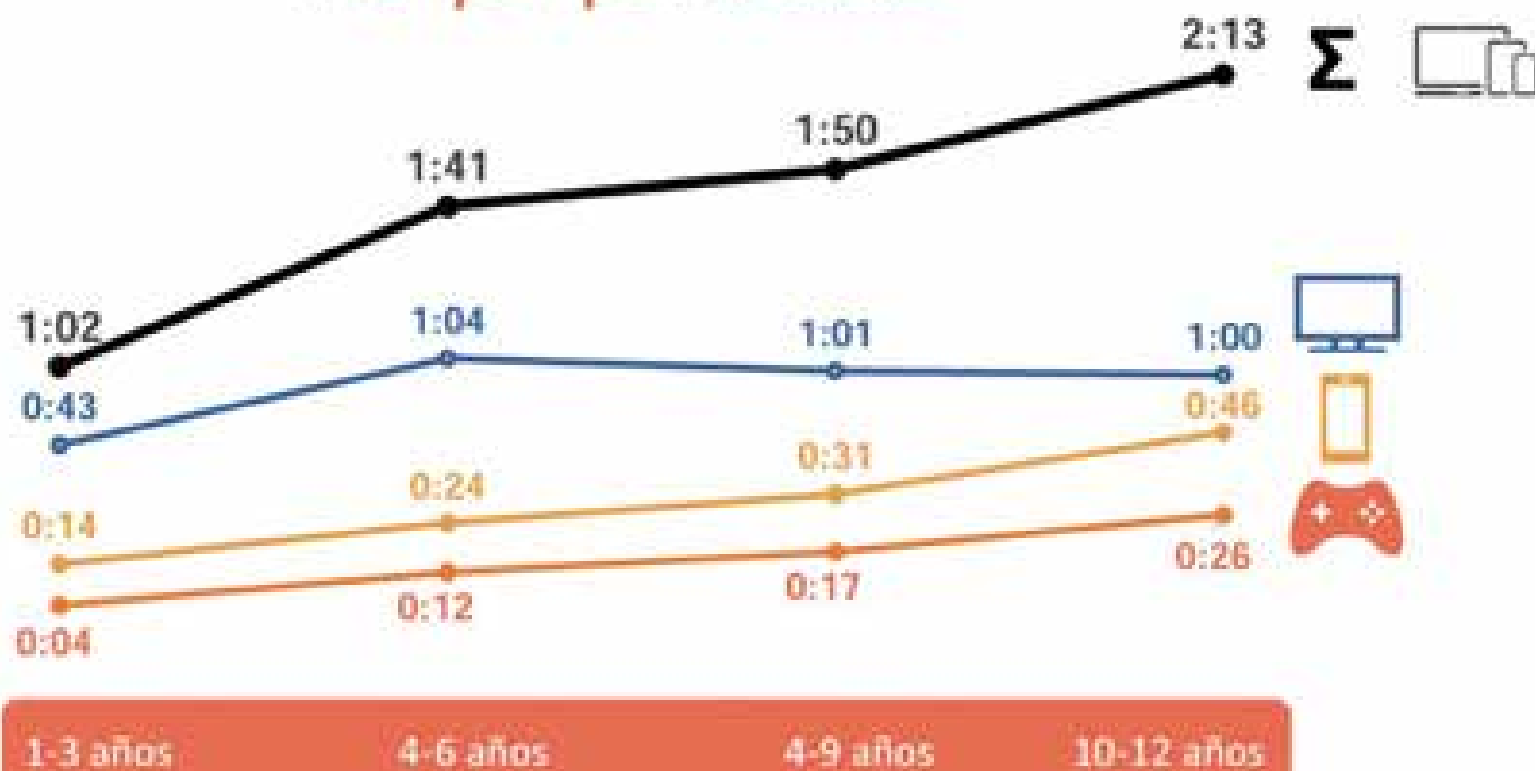


GENERALITAT
VALENCIANA

I+D+i
INICIATIVA
COMUNITARIA

Guía  aiju ASOCIACIÓN DE INVESTIGADORES DE LA UNIVERSIDAD DE JAVIER VILA

Tiempo pantallas



Televisión



Videojuegos



Smartphones



MOTIVO
¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

FORMATO
¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

CONTENIDO
¿QUÉ VOY A PONER EN LA PANTALLA?

CONSUMO

TIEMPO

MINECRAFT



ROBLOX



Roblox: La máquina para SACAR dinero a NIÑOS. ⋮

1.8 M de visualizaciones · hace 5 meses

Anayra

Si le gusta mi contenido púntale la campanita porque sólo así sabrás que he publicado nuevos videos de mí...

MOTIVO
¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

FORMATO
¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

CONTENIDO
¿QUÉ VOY A PONER EN LA PANTALLA?

CONJUNTO
¿CÓMO SE VA A VER LA PANTALLA?

TIEMPO





MOTIVO
¿PARA QUÉ QUIERO USAR LA PANTALLA?

FORMATO
¿QUÉ TIPO DE PANTALLA?

CONTENIDO
¿QUÉ VOY A PONER EN LA PANTALLA?

CONJUNTO
¿CÓMO SE VA A VER LA PANTALLA?

TIEMPO
¿DURANTE CUANTO TIEMPO SE VE LA PANTALLA?



Screen time es el tiempo total de exposición voluntaria frente a una pantalla electrónica durante actividades recreativas o laborales/escolares. Puede incluir pasatiempos como ver vídeos, redes sociales, videojuegos, mensajería, navegación web, entre otros.



Aunque el *screen time* ha sido tradicionalmente utilizado como indicador de riesgo, **la evidencia contemporánea sugiere que no es un predictor suficientemente específico de malestar psicológico o “adicción”**.

AGENDA

AGENDA CON HORAS DEL DÍA

7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
16:00	
16:00	
17:00	
16:00	
19:00	
20:00	
20:00	

El uso intensivo (más de 3 horas diarias) se asocia con mayores **dificultades socioemocionales**, especialmente en términos de **problemas de conducta y funcionamiento externo**, así como con una reducción en el **comportamiento prosocial**.

(Bohnert y Gracia, 2023)



TIEMPO RECOMENDADO PARA EL USO DE PANTALLAS

0

Menores de 2 años
NADA DE PANTALLAS



De 2 a 4 años
HASTA 1 HORA
(60 minutos)

1

2

De 5 a 17 años
NO PASAR DE 2 HORAS
(120 minutos)



Recomendaciones niños de 2-5 años

El tiempo de pantalla debe limitarse a no más de una hora al día para los niños de dos a cinco años
(Arumugam et al., 2021)

Se prefieren los contenidos interactivos y educativos, y se fomenta el visionado conjunto con los padres para mejorar el aprendizaje y el compromiso (Wiles et al., 2016)

Recomendaciones para niños en edad escolar 6-10 años

Para los niños a partir de seis años, se recomienda crear zonas «libres de pantallas», especialmente en los dormitorios, para fomentar actividades alternativas como la lectura y el juego al aire libre (Wiles et al., 2016)

El tiempo total frente a la pantalla debe limitarse a una o dos horas al día, centrándose en equilibrar el uso de la pantalla con la actividad física y otras actividades no relacionadas con la pantalla (Wiles et al., 2016)

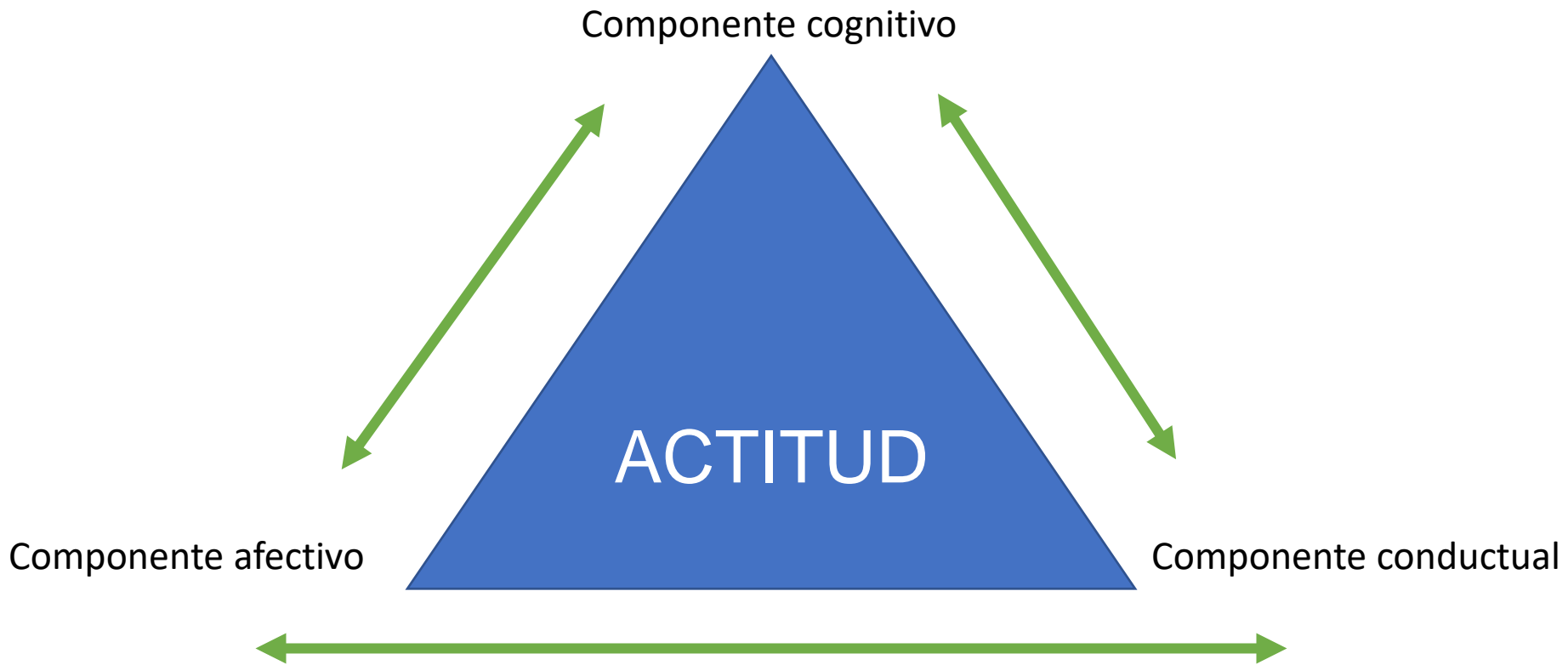
LA CLAVE ERES

TÚ



PACIENCIA





PENSAMIENTOS

SENTIMIENTOS

CIÓN



LA ESTRATEGIA DEL PASO DE CEBRA



A man wearing a dark cap and large headphones is seen from the back, looking out over a city street. The background is a blurred urban scene with traffic lights and buildings. The text is overlaid on the right side of the image.

**PARA
RESPIRA
PIENSA
VISUALIZA
ACTÚA**

PERCA



Planifica

Ejemplifica

Repite

Corrije

Agradece



EXPECTATIVAS

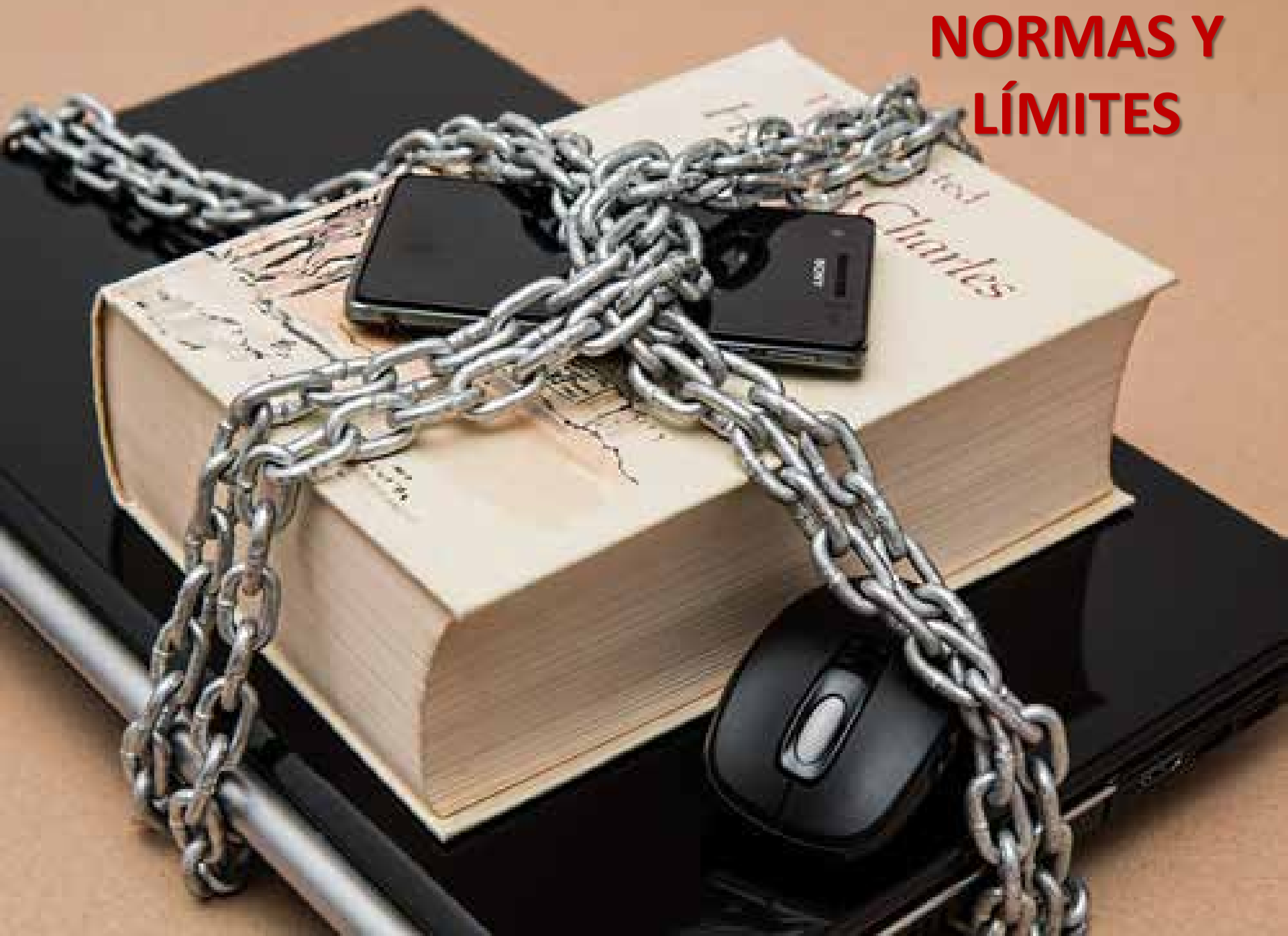





LOS PIES EN LA TIERRA

1. Reformula tus pensamientos
2. Comunica cómo te sientes
3. Piensa en el camino, no en la meta

NORMAS Y LÍMITES



NORMA

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The phone's screen is white and displays a text message in black, sans-serif font. The text is centered and reads: 'Entre semana no se usan pantallas antes de hacer los deberes'. The background is a soft, out-of-focus grey.


Entre semana no se
usan pantallas
antes de hacer los
deberes

NORMA

La norma es una regla concreta sobre lo que se hace o no se hace en casa



LÍMITE

A close-up photograph of a person's hand holding a black smartphone. The phone's screen is white and displays a message in Spanish. The background is a soft, out-of-focus grey.

*Si empiezas a gritar
o a insultar, paro la
conversación y hoy
no hay pantallas*

LÍMITE

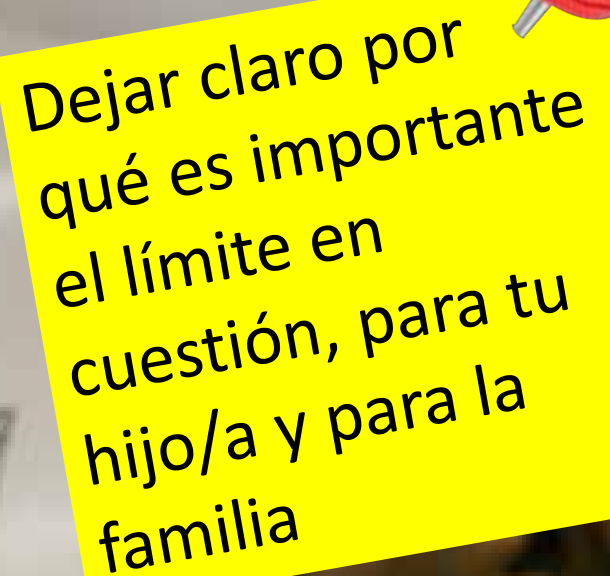


El límite es la frontera que marca hasta dónde se puede llegar y qué ocurre cuando esa frontera se cruza



Límites y normas saludables

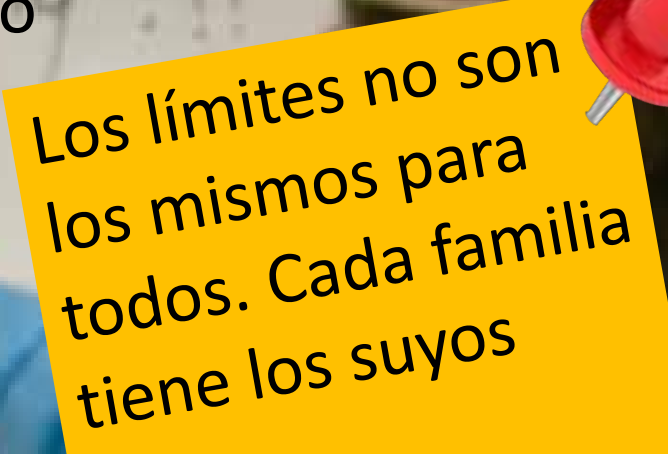
- Bien definidos; claridad y razonable
- Consecuencias claras desde el principio
- Tener en cuenta edad y contexto
- Capacidad y características del niño
- Los límites deben ajustarse en función de la responsabilidad mostrada



Dejar claro por qué es importante el límite en cuestión, para tu hijo/a y para la familia

Límites y normas saludables

- Bien definidos; claridad y razonable
- Consecuencias claras desde el principio
- Tener en cuenta edad y contexto
- Capacidad y características del niño
- Los límites deben ajustarse en función de la responsabilidad mostrada



Los límites no son los mismos para todos. Cada familia tiene los suyos

SEÑALES DE ALARMA

DESREGULACIÓN EMOCIONAL MANTENIDA

FALTA DE CONTROL CONDUCTUAL

AISLAMIENTO SOCIAL

AUSENCIA DE OTRAS ACTIVIDADES

RUPTURA FAMILIAR

RENDIMIENTO ESCOLAR



¿CUÁNDO LE DOY UN
MÓVIL A MI HIJO/A?

MI HIJO CON SIETE AÑOS QUIERE UN MÓVIL

Según el I Estudio sobre el acceso de los jóvenes a los teléfonos móviles en el mercado español, realizado a 400 familias de niños entre los cinco y los 12 años por la compañía noruega Xplore, especializada en teléfonos en forma de smartwatch para menores, el 60% de estos piden su primer teléfono móvil antes de los 9 años.

CUÁL ES LA MEJOR EDAD PARA EL PRIMER TELÉFONO MÓVIL

Jorge Flores, director y fundador de FamiliaAutónoma, respondió a la pregunta del móvil en una entrevista en el diario Deia, titulada [Un regalo con muchas instrucciones](#). (¿a qué edad conviene dárselo?), responde: «Cuando los padres tengan el conocimiento suficiente y el tiempo para acompañarlo de manera adecuada. Sabiendo que en la generalidad de los casos no es así, por debajo de los 12 años nos parece que no están bien medidas las oportunidades y los riesgos».

Diario de Sevilla

SEVILLA

SEVILLA

Los niños españoles tienen su primer móvil a los 9 años

• Un estudio señala que cada vez los menores tienen sus dispositivos a una temprana edad

¿A qué edad debe un niño tener su primer teléfono móvil?

La edad media de adquisición del primer móvil es entre 10 y 11 años, aunque es recomendable retrasarla



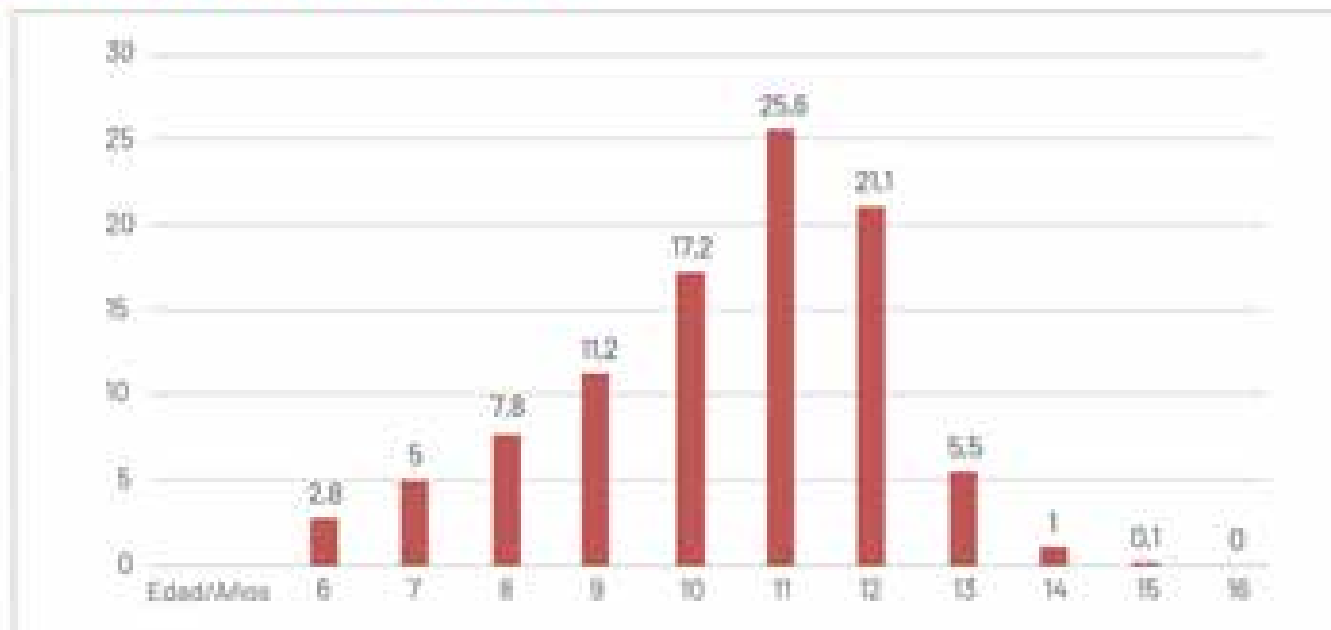
En este sentido, se cree que los niños no deberían tener acceso a esta tecnología antes de los 12 años. Aunque dicha edad es la mínima recomendada por los expertos para el uso del móvil, también revelan que ciertas aplicaciones como WhatsApp o diversas **redes sociales** no deben ser utilizadas antes de los 15 o 16 años. En otras palabras, un niño de 12 años puede utilizar el móvil para jugar, ver contenido multimedia, pero no se recomienda permitirle el acceso a las redes sociales.

¿Cuál es la edad para comprar su primer móvil?

La edad recomendada por los expertos es a los 12 años, aunque cada caso es diferente y hay que tener en cuenta una serie de aspectos para encontrar el momento adecuado.



Edad del primer teléfono móvil



Nota: Valores expresados en porcentajes.



En España, la edad media de tener teléfono móvil son los 10 años.

Se recogió información sobre la edad en la que los participantes accedieron a tener un teléfono móvil propio, siendo la edad media de 10 años. A los 6 años, el 4,5% de los niños tiene su propio teléfono móvil. El acceso a un dispositivo móvil aumenta con la edad, siendo los 11 años la edad más frecuente para obtener un teléfono móvil propio.

¿**PARA QUÉ** NECESITA
MI HIJO/A EL MÓVIL?

6 A 9 AÑOS. Recomendaciones Generales



6 A 9 AÑOS

ESTRECHA SUPERVISIÓN

ASEGURAR QUE ESTÁN HACIENDO UN USO SEGURO Y RESPONSABLE

SE RECOMENDACIÓN: IR AMPLIANDO LOS USOS Y LAS BUENAS PRÁCTICAS

- **PREPARA UN ENTORNO TIC CONTROLADO CON CONEXIÓN A INTERNET**

Utiliza **soluciones de control parental** en todos los dispositivos

Teléfonos, tabletas, ordenadores, consolas, Smart TV

Asegúrate de tener activadas las restricciones en los mercados de aplicaciones

- **CONTENIDOS: FACILÍTALE CONTENIDOS DE CALIDAD**

Ayúdales a desarrollar sus habilidades, creatividad, curiosidad, participación

- **AMPLÍA LAS BUENAS PRÁCTICAS DE USO.**

Sigue insistiendo sobre la privacidad

Empieza trasladarle pautas para una navegación segura

Ayúdale a despertar el pensamiento crítico sobre lo que encuentra en línea

Ve introduciéndole en cómo mantener seguros los dispositivos: instalación de programas, contraseñas, antivirus, actualizaciones

6 A 9 AÑOS

- **SUPERVISA SU ACTIVIDAD Y PROMUEVE EL DIALOGO**

Sigue manteniendo los dispositivos en un lugar central de la casa para supervisar su uso.

Revisar los registros de las herramientas de control parental para conocer su actividad

Comparte actividades y mantén un diálogo constante

- **CONTINUA ESTABLECIENDO NORMAS DE USO Y LÍMITES**

Límites tiempo de uso.

Todavía son pequeños para acceder a Redes Sociales

Consensua un Pacto Familiar con acuerdos adoptados por todos los miembros de la familia

- **CONTINUA DISEÑANDO UN ENTORNO DE CONFIANZA Y AYUDA**

Edúcales en Inteligencia Emocional, que entiendan que pueden el uso de las TIC e internet pueden despertarles sentimientos de miedo y culpa, enfado, euforia, tristeza, etc.

Ante posibles problemas cuida tu respuesta emocional. Si temen tu reacción ante un problema, es posible que no confíen en ti cuando les pase algo



LOS 4 JINETES DEL APOCALIPSIS CON LAS PANTALLAS

No sé
comunicarme
con mi hijo/a



No hay **normas
claras, creadas
conjuntamente y
desde la
empatía,**
sobre
el uso de las
pantallas



No hay
alternativas
atractivas y
ajustadas a
su **edad e**
intereses



¿Las pantallas
son un
derecho
o un
privilegio?



Los problemas a veces no
desaparecen pero **el**
cambio viene con **cómo**
aprendes a afrontarlos

Tú eliges qué
mochila quieres
ponerle a tus
hijos en la
espalda





Recuerda que
estará **con ellos**
toda la vida

¿Y USTED
CÓMO HACE
PARA QUE EL SUYO
LEA?



Haita
Itomana

Plataforma
Actual

HIPER PATERNIDAD

Eva Millet

Del modelo «mueble» al modelo «altar»
Consecuencias de la paternidad helicóptero

BESTSELLER DE *THE NEW YORK TIMES*

La generación ansiosa

Por qué las redes sociales
están causando una epidemia
de enfermedades mentales
entre nuestros jóvenes

Jonathan Haidt

Autor de *La mente de los justos*

Traducción de Verónica Puertollano

DEUSTO

El chupete digital: aciertos y errores del uso de pantallas en la infancia



Dr. Álvaro García del Castillo

Redes: @agdcastillo
www.agdcastillo.es