

Antes de los 8 años, menos pantallas es mejor

10 recomendaciones prácticas para lograr un mejor uso de pantallas entre los 6 y 8 años



Crecer en la era digital: Guía basada en evidencia para familias · 6 a 8 años · UNCOLI 2026

Criar en la era digital es un desafío del que todos estamos aprendiendo. Sin embargo, la evidencia científica y los cambios legales recientes nos permiten pasar de la preocupación a acciones informadas. Dar el primer paso de controlar las pantallas nos abrió espacio para enfocarnos en lo más importante: la salud mental, la seguridad y el desarrollo integral de nuestras hijas e hijos.

Este documento reúne 10 recomendaciones basadas en la evidencia científica disponible y las directrices de salud pública más recientes. Está orientado a promover entornos digitales seguros y proteger la salud mental de niñas y niños entre 6 y 8 años. Entendemos que cada familia tiene dinámicas y necesidades particulares; por ello, recomendamos adaptar estas pautas a su contexto específico o consultar con su profesional de salud de confianza para ajustarlas al desarrollo individual de sus hijos.

¿A qué nos referimos cuando hablamos de pantallas?

Las "pantallas" (o dispositivos de pantalla) son todos aquellos dispositivos electrónicos (principalmente teléfonos inteligentes o smartphones, pero también tabletas, computadores, televisores y consolas de videojuegos), que permiten el acceso a internet y a plataformas digitales (1). Aunque se utilizan para diferentes actividades, por su constante disponibilidad y su diseño persuasivo, pueden acaparar la atención e interferir o desplazar actividades necesarias para el bienestar como el sueño, el juego físico y la interacción social cara a cara (2,3).

CD Desarrollo de autonomía: Ciudadanía Digital

Defina reglas simples

- 1 Genere acuerdos con otras familias y, en casa, defina y comunique las reglas de forma clara y explícita. Esto les ayuda a sus hijos a internalizar la norma y les da seguridad porque poco a poco comprenden que el mundo funciona con normas en las que ellos pueden confiar (4). Al establecer sus reglas, brinde opciones sencillas para cumplirlas (por ejemplo, "En cinco minutos se acaba el tiempo de la tableta, ¿quieres poner la alarma tú o la pongo yo?"), así logrará que se sientan partícipes sin que usted pierda el control (2,5). Construya las reglas para su familia ingresando a: <https://www.healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx>.

Fomente el aburrimiento y el juego libre

- 2 En esta etapa el aburrimiento no es un vacío que deba llenarse a toda costa sino un motor de la creatividad, la postergación de la gratificación y la tolerancia de la frustración, que impulsa a los niños hacia el juego libre (3,5–7). En estos espacios ganan seguridad emocional al superar retos por su propia cuenta (7). Por el contrario, las pantallas al ofrecer una gratificación pasiva inhiben estas experiencias y desplazan el movimiento y la interacción social (8). Al no entregar pantallas, les permite usar su cuerpo e ingenio para crear sus propios juegos y estrategias de regulación emocional.

Comuníquese y eduque con un lenguaje apropiado para su edad

- 3 Entre los 6 y 8 años se empiezan a comprender conceptos como la publicidad, la privacidad y lo que está bien o mal (5,9). Hable regularmente con ellos sobre lo que ven, y use instrucciones concretas que ellos puedan entender, como: "Algunas veces los contenidos que ves en la pantalla podrían confundirte o asustarte. Si eso pasa, ven corriendo a contarme" (10). Esto fortalece su pensamiento crítico y facilita que si un día están expuestos a un riesgo usted pueda detectarlo y actuar a tiempo (1,4).

BD Salud física y mental: Bienestar Digital

Limite el uso de pantallas a máximo una hora al día

- 4 Si el ocio digital se excede más de una hora, desplaza hábitos como el sueño, el juego, el aprendizaje y la interacción cara a cara (11). Limite el tiempo de pantalla máximo una hora diaria en casa (incluyendo el tiempo de estudio y tareas) y complemente el uso del tiempo libre con actividades que no impliquen el uso de dispositivos (12).

Proteja la estabilidad y calidad del sueño

- 5 La presencia de dispositivos interfiere con la calidad del sueño e impide que el cerebro y el cuerpo de los niños se tranquilicen adecuadamente a la hora de dormir (13,14). Si desde ahora define que ni las pantallas ni las consolas ingresan a los dormitorios, estará creando un escenario propicio para un descanso y desarrollo adecuados (15). Establezca un espacio de "parqueo" de pantallas fuera de las habitaciones para que una hora antes de ir a dormir, todos dejen sus pantallas en ese lugar (8). Defina un horario para ir a dormir y procure mantenerlo de manera consistente en el tiempo. Asegure que sus hijos duerman la cantidad de tiempo recomendada que, entre los 6 y 8 años, debería ser de entre 9 y 11 horas por noche (16).

Cree zonas y momentos libres de pantallas

- 6 Es vital proteger los espacios de interacción social y descanso. Establezca reglas inamovibles como "cero pantallas en la mesa durante las comidas", "sin dispositivos durante los trayectos en carro" o "no hay pantallas en las habitaciones". Esto asegura que los niños reciban atención plena de sus familias y fomenta la conversación (9,13,17).

Nota: Las recomendaciones presentadas en este documento, son una base informativa para orientar el bienestar digital y no sustituyen la asesoría profesional personalizada. Cada familia debe ajustar estas pautas a su propio contexto y necesidades. UNCOLI no se responsabiliza ni avala el contenido de enlaces externos. La información presentada es válida a la fecha de su publicación.

7

No entregue un smartphone propio

El uso de pantallas móviles altera el desarrollo cerebral de las áreas relacionadas con el lenguaje y afecta el enfoque atencional (8,18). A esta edad la luz azul de las pantallas suprime hasta el 99% de la melatonina, bloqueando el sueño profundo y la capacidad de regular las emociones al día siguiente (12,14). El tiempo sedentario frente a pantallas suprime las interacciones necesarias para el desarrollo socioemocional (11). En esta edad no se necesita un smartphone. Si requiere un medio de comunicación constante por temas logísticos o de seguridad utilice un reloj inteligente para niños o un teléfono básico que solo permita hacer y recibir llamadas o mensajes de texto, con contactos preaprobados y sin acceso a internet (3,19).

8

Restrinja el uso de redes sociales

En esta etapa niñas y niños no están preparados emocional ni cerebralmente para gestionar las cuentas de redes sociales (1,20,21). Las redes sociales en sus términos y condiciones afirman carecer de mecanismos para garantizar su seguridad (1,10). El diseño algorítmico de estas plataformas puede exponerlos a contenidos inapropiados y a interacción con desconocidos al tiempo que captura sus datos de manera masiva (1,6). Anuncie cuanto antes que las redes sociales se entregarán hasta después de los 16 años.

9

Instale controles parentales y filtre los contenidos

A esta edad los niños empiezan a interesarse por plataformas como YouTube y videojuegos, donde podrían acceder fácilmente a contenidos o interacciones inapropiados para su edad (10,22). Utilice herramientas nativas ([En Familia](#) de Apple, [Family Safety](#) de Microsoft o [Family Link](#) de Google) o software especializado ([Qustodio](#)) en todos los dispositivos que usen sus hijos (5,23). Al configurar el control parental establezca un control estricto para contenidos sexuales y violentos, bloquee la descarga de aplicaciones, establezca horarios de sueño y tiempo escolar. Si sus hijos le solicitan autorizar la descarga de nuevos juegos o aplicaciones que usted no conoce, consulte <https://www.common sense media.org> antes de autorizar la descarga para verificar que sean apropiados para su nivel de madurez (3).

10

Permanezca atento al contenido que consumen

No permita el uso solitario de pantallas, convierta este tiempo en un espacio de diálogo activo donde usted le ayude a sus hijos a filtrar estímulos inadecuados y a comprender lo que observa (13). Acompañar el uso de pantallas le permitirá, clarificar límites y expectativas, conocer los gustos e intereses de sus hijos y comprender la lógica con la que se acercan al mundo digital (1).

¿Cómo afectan las pantallas a niñas y niños?

Durante esta etapa tan sensible, las pantallas no son una buena opción porque interfieren negativamente en el desarrollo de habilidades como:

▶ **Aprender a calmarse.**

Al usar la pantalla para tranquilizarlos o para que hagan lo que queremos, dificultamos el desarrollo de mecanismos de regulación, el cerebro se vuelve frágil ante el aburrimiento o la frustración, y empieza a depender de estímulos externos para calmarse (8,18). No use pantallas para calmar el llanto, la rabia o la frustración. En lugar de eso, prefiera reconocer, validar y acompañar las emociones de sus hijos.

▶ **Lenguaje y habilidades sociales:**

Estas dos habilidades se aprenden en la interacción dinámica con otras personas. Como las pantallas son unidireccionales y estáticas, reemplazan las oportunidades para practicar interacciones verbales y sociales, lo que desencadena dificultades en la interpretación de emociones y empobrece el vocabulario emocional (11,18). Fomente que sus hijos tengan interacciones sociales cara a cara.

▶ **Postergar la gratificación:**

El diseño de las plataformas ofrece recompensas constantes que no les exigen ningún tipo de esfuerzo y sobrecargan su sistema nervioso aún inmaduro. Como resultado, empiezan a percibir como aburridas o poco satisfactorias todas aquellas actividades que requieren paciencia y esfuerzo sostenido (6,24). Priorice las actividades que requieran tiempo y dedicación como la práctica de alguna disciplina o el desarrollo de una nueva habilidad.

99%

de la melatonina puede ser suprimida por la luz azul de las pantallas en niños, bloqueando el sueño profundo y la capacidad de regular las emociones al día siguiente (12,14).

Entre los 6 y 8 años: 9 a 11 horas de sueño por noche

Referencias

Crecer en la era digital · Guía 6–8 años · UNCOLI 2026

1. OECD. How's Life for Children in the Digital Age? [Internet]. OECD Publishing; 2025. Disponible en: https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html doi:10.1787/0854b900-en
2. Haidt J. La generación ansiosa. 1a ed. Barcelona: Paidós; 2024.
3. Twenge JM. 10 Rules for Raising Kids in a High-Tech World. New York: Atria Books; 2025.
4. Chen YA, Fan T. Adolescents' mental health, problematic internet use, and their parents' rules on internet use: A latent profile analysis. *Computer Human Behavior*. el 1 de julio de 2024;156. doi:10.1016/j.chb.2024.108232
5. Red PaPaz. Nuestro Plan Digital Familiar: herramientas para acordar, cuidar y disfrutar la tecnología en casa [Internet]. noviembre de 2025. Disponible en: www.viguas.org
6. Price C. Cómo cortar con tu móvil PDF. Grijalbo; 2018.
7. Ortiz C, Fastman M. A novel independence intervention to treat child anxiety: A nonconcurrent multiple baseline evaluation. *J Anxiety Disord*. el 1 de julio de 2024;105. doi:10.1016/j.janxdis.2024.102893 PubMed PMID: 38901131.
8. Eirich R, McArthur BA, Anhorn C, McGuinness C, Christakis DA, Madigan S. Association of Screen Time with Internalizing and Externalizing Behavior Problems in Children 12 Years or Younger: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. 2022. p. 393–405. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0155 PubMed PMID: 35293954.
9. Center of Excellence Social Media and Youth Mental Health, American Academy of Pediatrics. Las 5 “C” del uso de pantallas: Niños en edad escolar: 5 a 10 años [Internet]. mayo de 2024. Disponible en: https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE_5Cs_Handout_Toddlers_SPANISH.pdf
10. We Protect Global Alliance. Evaluación global de amenazas 2025 Prevención de la explotación y el abuso sexual infantil facilitados por la tecnología: de la información a la acción [Internet]. febrero de 2025. Disponible en: https://www.weprotect.org/wp-content/uploads/GTA-2025_ES.pdf
11. Thiagarajan TC, Newson JJ, Swaminathan S. An exploration of the impact of smartphones in childhood on mind health in young adulthood. 2025. Report.
12. Hale L, Hartstein LE, Robbins R, Grandner MA, LeBourgeois MK, Garrison MM, et al. What Do We Know About the Link Between Screens and Sleep Health? En: Christakis D, Hale L, editores. *Handbook of Children and Screens*. Cham: Springer Nature Switzerland; 2025. p. 101–7. doi:10.1007/978-3-031-69362-5_14
13. Molina E. El tiempo frente a la pantalla en la educación infantil: Equilibrar la balanza digital [Internet]. Washington DC; 2025. Disponible en: www.worldbank.org
14. Hartstein LE, Mathew GM, Reichenberger DA, Rodriguez I, Allen N, Chang AM, et al. The impact of screen use on sleep health across the lifespan: A National Sleep Foundation consensus statement. *Sleep Health*. 2024. p. 373–84. doi:10.1016/j.sleh.2024.05.001 PubMed PMID: 38806392.
15. Canadian Paediatric Society. Setting limits around screenuse and sleep. mayo de 2025. Report.
16. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*. el 1 de diciembre de 2015;1(4):233–43. doi:10.1016/j.sleh.2015.10.004 PubMed PMID: 29073398.
17. Radesky J, Christakis D. Media and Young Minds. *Pediatrics*. el 1 de noviembre de 2016;138(5):e20162591. doi:10.1542/peds.2016-2591
18. Hutton JS, Dudley J, Horowitz-Kraus T, Dewitt T, Holland SK. Associations between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatr*. el 1 de enero de 2020;174(1). doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3869 PubMed PMID: 31682712.
19. Sapien Labs. Resultados sobre edad cuando se adquirió el primer smartphone y bienestar mental. mayo de 2023. Report.
20. Office of the U.S. Surgeon General. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>
21. Orben A, Przybylski AK, Blakemore SJ, Kievit RA. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nat Commun*. el 1 de diciembre de 2022;13(1). doi:10.1038/s41467-022-29296-3 PubMed PMID: 35347142.
22. Center of Excellence Social Media and Youth Mental Health. American Academy of Pediatrics. Las 5 “C” del uso de pantallas: Niños en edad escolar: 5 a 10 años [Internet]. 2024. Disponible en: https://downloads.aap.org/AAP/PDF/CoE_5Cs_Handout_School_Age_Children_SPANISH.pdf
23. Congreso de la República de Colombia. Ley 2489 de 2025. Congreso de la República de Colombia. República de Colombia; el 17 de julio de 2025.
24. Flayelle M, Brevers D, King DL, Maurage P, Perales JC, Billieux J. A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*. 2023. p. 136–50. doi:10.1038/s44159-023-00153-4

Nota: Este documento fue elaborado por Viviana Quintero en el marco de una consultoría para UNCOLI. Las recomendaciones presentadas en este documento, son una base informativa para orientar el bienestar digital y no sustituyen la asesoría profesional personalizada. Cada familia debe ajustar estas pautas a su propio contexto y necesidades. UNCOLI no se responsabiliza ni avala el contenido de enlaces externos. La información presentada es válida a la fecha de su publicación.