

# Crecer en la era digital

Guía basada en evidencia para familias



6 a 8 años

## Antes de los 8 años, menos pantallas es mejor

Este documento reúne 10 recomendaciones basadas en evidencia científica y directrices de salud pública recientes, orientadas a promover entornos digitales seguros y proteger la salud mental de niñas y niños entre 6 y 8 años. Recomendamos adaptar estas pautas al contexto específico de cada familia.

### CD CIUDADANÍA DIGITAL — Desarrollo de autonomía

#### 1 Defina reglas simples

Generar acuerdos con otras familias. En casa, comunicar las reglas de forma clara y explícita les ayuda a internalizar la norma y les da seguridad. Brinde opciones sencillas para cumplirlas. Defina sus reglas en: [healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx](https://healthychildren.org/spanish/fmp/paginas/mediaplan.aspx)

#### 2 Fomente el aburrimiento y el juego libre

El aburrimiento es un motor de creatividad, tolerancia a la frustración y postergación de la gratificación. Las pantallas, al ofrecer gratificación pasiva, inhiben estas experiencias y desplazan el movimiento y la interacción social. Cuando no entrega pantallas les da la oportunidad de desarrollar su creatividad y regulación emocional.

#### 3 Comuníquese con lenguaje apropiado

Entre los 6 y 8 años empiezan a comprender conceptos como publicidad, privacidad y lo que está bien o mal. Use instrucciones concretas que ellos puedan entender. Esto fortalece su pensamiento crítico.

### BD BIENESTAR DIGITAL — Salud física y mental

#### 4 Limite pantallas a máximo 1 hora al día

Si el ocio digital excede una hora, desplaza hábitos esenciales como el sueño, el juego, el aprendizaje y la interacción cara a cara. Incluya tiempo de estudio y tareas en este límite.

#### 5 Proteja la estabilidad y calidad del sueño

Los dispositivos interfieren con la calidad del sueño. Evite dejar pantallas o consolas en el dormitorio y establezca un «parqueo» de pantallas fuera de habitaciones 1 hora antes de dormir. Entre 6 y 8 años: 9 a 11 horas de sueño por noche.

#### 6 Cree zonas y momentos libres de pantallas

Cero pantallas en la mesa, sin dispositivos en trayectos en carro, no hay pantallas en las habitaciones. Esto asegura atención plena y fomenta la conversación familiar.

### PS LOS NO NEGOCIABLES — Protección y seguridad

#### 7 No entregue un smartphone propio

El uso de pantallas móviles altera el desarrollo cerebral. La luz azul suprime hasta el 99% de la melatonina. Si necesita comunicarse, use un reloj inteligente o teléfono básico sin internet.

#### 8 Restrinja el uso de redes sociales

Niñas y niños no están preparados emocional ni cerebralmente para gestionar redes sociales y estas no están diseñadas para protegerlos. El diseño algorítmico captura masivamente sus datos y podría exponerlos a contenidos inapropiados. Redes sociales: después de los 16 años.

#### 9 Instale controles parentales

Use herramientas nativas (En Familia de Apple, Family Safety de Microsoft, Family Link de Google) o Qustodio. Control estricto para contenidos sexuales y violentos. Consulte <https://www.commonensemedia.org> para revisar si el contenido es apropiado para su nivel de madurez

#### 10 Permanezca atento al contenido

No permita el uso solitario de pantallas. Convierta este tiempo en un espacio de diálogo activo donde usted le ayude a filtrar estímulos inadecuados y comprender lo que observa.

## ¿Cómo afectan las pantallas a niñas y niños?

Durante esta etapa tan sensible, las pantallas interfieren negativamente en el desarrollo de habilidades fundamentales:

### Aprender a calmarse

Usar pantallas para tranquilizarlos dificulta el desarrollo de mecanismos de regulación. El cerebro se vuelve frágil ante el aburrimiento y depende de estímulos externos. Reconozca, valide y acompañe las emociones de sus hijos.

### Lenguaje y habilidades sociales

Estas habilidades se aprenden en la interacción dinámica con otras personas. Las pantallas son unidireccionales y reemplazan oportunidades para practicar interacciones verbales y sociales, empobreciendo el vocabulario emocional. Fomente que sus hijos tengan interacciones sociales cara a cara.

### Postergar la gratificación

Las plataformas ofrecen recompensas constantes sin exigir esfuerzo, sobrecargando un sistema nervioso aún inmaduro. Como resultado, perciben como aburridas las actividades que requieren paciencia y esfuerzo sostenido. Priorice la práctica de algún deporte o disciplina o el desarrollo de una nueva habilidad.

**99%** de la melatonina se suprime por la luz azul de pantallas afectando el sueño y el aprendizaje.

— Investigación en cronobiología pediátrica - Hale et al, 2025 y Hartstein et al, 2024

**Nota:** Las recomendaciones presentadas 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. Elaborado por Viviana Quintero en el marco de una consultoría para UNCOLI.