



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

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://www.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.

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. 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. El diseño algorítmico puede 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.

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.

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.

99% de la melatonina se suprime por la luz azul de pantallas
— Investigación en cronobiología pediátrica

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.