

0 a 3 años FAMILIAS

Los primeros años no se repiten

Su infancia hoy, su bienestar de mañana

En los primeros tres años, el cerebro se desarrolla a gran velocidad. Necesitan vínculo, juego, movimiento, lenguaje y exploración del entorno para crecer sanos y seguros.



Hasta los 3 años, lo que más necesita tu hijo o hija es tu presencia, tiempo compartido y un entorno seguro.



VÍNCULO Y PRESENCIA

Tu presencia, tu mirada y tu afecto son esenciales para su desarrollo.



JUEGO Y EXPLORACIÓN

Aprenden jugando, moviéndose y descubriendo el entorno con los sentidos.



RUTINAS Y BIENESTAR

El sueño, el movimiento, las rutinas y la calma protegen su salud y su desarrollo.



ENTORNO SEGURO Y SIN PANTALLAS

En esta etapa necesitan **experiencias directas, no pantallas.**

PAUTAS CLAVE PARA LAS FAMILIAS

1. SIN PANTALLAS HASTA LOS 3 AÑOS

Protección

- La AEP y los expertos recomiendan evitar las pantallas en esta etapa.
- No aportan beneficios al desarrollo.
- Pueden desplazar juego, lenguaje, sueño y vínculo.

2. VÍNCULO Y ATENCIÓN PLENA

Presencia

- Habla, mira, abraza, juega y canta con tu hijo o hija.
- Tu presencia y tu afecto son su mejor estimulación.
- La relación con las personas es su principal aprendizaje.

3. JUEGO LIBRE Y EXPLORACIÓN

Descubrimiento

- Ofrece objetos sencillos, seguros y tiempo para explorar.
- El juego libre favorece curiosidad, autonomía y creatividad.
- No necesitan pantallas para aprender.

4. RUTINAS, SUEÑO Y MOVIMIENTO

Bienestar

- Rutinas estables, descanso suficiente y movimiento diario.
- El sueño y la calma protegen su bienestar.
- Moverse, repetir y jugar también es aprender.

5. EJEMPLO Y ENTORNO SEGURO

Coherencia

- Cuida también tu propio uso de la tecnología.
- Evita pantallas de fondo y distracciones constantes.
- Un entorno tranquilo favorece atención, vínculo y seguridad.

MOMENTOS CLAVE PARA SU BIENESTAR



MAÑANAS

Rutinas tranquilas, contacto y movimiento



JUEGO Y EXPLORACIÓN

Tiempo libre para tocar, moverse y descubrir.



COMIDAS

Sin pantallas. Atención, conversación y calma.



TIEMPO COMPARTIDO

Hablar, cantar, leer y jugar juntos.



DESCANSO Y SIESTA

Respetar sus ritmos, pausas y sueño diurno.



ANTES DE DORMIR

Rutina tranquila afecto y ambiente sin pantallas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ El vínculo, el juego, el movimiento y el lenguaje son esenciales para su desarrollo.
- ✓ Las pantallas pueden desplazar interacción, exploración, sueño y atención compartida.
- ✓ Las rutinas y la seguridad afectiva favorecen su bienestar y aprendizaje.
- ✓ En esta etapa, las experiencias directas son la principal fuente de aprendizaje.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

- ✓ Hablar, cantar, leer, jugar y compartir tiempo cada día.
- ✓ Ofrecer movimiento, juego libre y exploración en entornos seguros.
- ✓ Mantener rutinas sencillas de comidas, siesta, baño y sueño.
- ✓ Cuidar también el uso adulto de pantallas y evitar distracciones durante el tiempo compartido.



Riesgos

- Menos interacción y juego
- Alteración del sueño y rutinas
- Menos movimiento y exploración
- Exposición de imágenes y datos

Si algo te preocupa

- Reducir o retirar pantallas.
- Recuperar rutinas y juego
- Revisar privacidad
- Consultar si preocupa el desarrollo



Ayuda

- Pediatría / Centro de salud
- Escuela infantil
- AEP · Plan Digital Familiar
- AEPD

FUENTES CLAVE

- Asociación Española de Pediatría (AEP)
- Comité de Expertos para un Entorno Digital Seguro
- UNICEF España · Infancia, adolescencia y bienestar digital
- AEPD · privacidad, protección de datos y sharenting
- Consejería de Educación del Principado de Asturias