

Exploran el mundo real. Construyen su futuro.

Menos pantallas, más vida.

En estos años aprenden principalmente jugando, moviéndose, explorando, hablando y relacionándose. Por eso, el uso de pantallas debe evitarse o reducirse al mínimo y, cuando se utilicen, hacerlo con una finalidad concreta y acompañamiento adulto. Primero, la experiencia real. Si hay pantallas, importa qué, para qué, cuándo y con quién.



EXPERIENCIA REAL PRIMERO

Juego, movimiento, lenguaje, creatividad y relaciones son esenciales en esta etapa.



USO BREVE Y ACOMPAÑADO

Si se utilizan pantallas, que sea con una finalidad concreta, contenido adecuado y presencia adulta.



RUTINAS Y PROTECCIÓN

Normas sencillas, momentos sin pantallas y entornos digitales seguros aportan previsibilidad.



EL EJEMPLO ADULTO EDUCA

Cómo usamos las personas adultas el móvil y las pantallas también construye sus hábitos.

PAUTAS CLAVE PARA LAS FAMILIAS



1. PANTALLAS: USO MÍNIMO Y ACOMPAÑADO

- Prioriza las experiencias reales.
- Si se usan pantallas, que sea de forma breve, con una finalidad concreta, contenido adecuado y acompañamiento adulto.



2. LO ESENCIAL PRIMERO

- Prioriza juego libre, lectura compartida, creatividad, movimiento, naturaleza y relaciones cara a cara.
- Más juego, movimiento y tiempo juntos.



3. ACOMPAÑA, CONVERSA Y DA SENTIDO

- Mira con él o ella, pregunta, comenta y ayúdale a comprender lo que ve.
- **Acompañar también es enseñar.**



4. RUTINAS, LÍMITES Y DESCONEXIÓN

- Establece normas sencillas y coherentes.
- Comidas y dormitorio: mejor sin pantallas.
- **Las rutinas claras les ayudan a sentirse seguros.**



5. SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

- Usa controles parentales y perfiles infantiles.
- Revisa contenidos, aplicaciones y permisos.
- Piensa antes de compartir fotos, vídeos o datos de tu hijo o hija.



6. TU EJEMPLO EDUCA

- Cuida también tu propio uso de la tecnología.
- Respeta los momentos sin pantallas y evita el móvil durante comidas y conversaciones.
- **Lo que haces también educa.**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ En estos años, el juego, el movimiento, el descanso, la creatividad y las relaciones cara a cara son esenciales para su desarrollo.
- ✓ Las pantallas deben ocupar un espacio mínimo y no desplazar estas experiencias.
- ✓ El acompañamiento adulto, las rutinas y el buen ejemplo ayudan a construir hábitos de uso saludables.
- ✓ Elegir contenidos adecuados y cuidar su privacidad también forma parte de su bienestar.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN FAMILIA?

- ✓ Disfrutad cada día de juego libre, lectura, movimiento, naturaleza y tiempo juntos.
- ✓ Mirad juntos los contenidos: preguntad, comentad y ayudadle a comprender lo que ve.
- ✓ Estableced momentos y espacios sin pantallas, especialmente en comidas y antes de dormir.
- ✓ Acompañad siempre el uso de pantallas y ayudadle, poco a poco, a utilizarlas con sentido.
- ✓ Proteged su privacidad y estableced normas sencillas que también respeten las personas adultas.

Ahora necesitan tu presencia, tu criterio y tu ejemplo.
Acompáñales hoy para que aprendan a desenvolverse mañana.



Riesgos

Contenidos inadecuados, sexuales o violentos
Contacto con desconocidos
Pérdida de privacidad o exposición de imágenes y datos
Uso que desplaza sueño, juego, movimiento o relaciones

Si algo ocurre

Escuchar y mantener la calma
Guardar pruebas si las hay
Bloquear y reportar cuando proceda
Pedir ayuda



Ayuda

INCIBE 017
ANAR Apoyo a familias
Centro educativo
112 ante riesgo inmediato

Fuentes clave

- Asociación Española de Pediatría (AEP). Plan Digital Familiar.
- Comité de Expertos para un Entorno Digital Seguro para la Infancia y Adolescencia (2024).
- UNICEF España. Infancia, adolescencia y bienestar digital (2025)
- Consejería de Educación del Principado de Asturias- Educatur.

Nota: del informe UNICEF se incorporan principios generales de mediación parental y bienestar digital; sus datos cuantitativos corresponden a alumnado de 10 a 20 años.

Proteger hoy su infancia digital es cuidar su salud, su bienestar y su privacidad mañana.

Educar es proteger. Acompañar es crecer.

Educar es proteger. Acompañar es crecer.

