

6 a 8 años

PRIMER CICLO DE PRIMARIA | FAMILIAS

Aprenden, descubren y empiezan a volar.

Acompañar hoy les ayuda a construir hábitos saludables para mañana

Aprenden, sobre todo, de la vida real: juego, movimiento, lectura, relaciones y rutinas, con acompañamiento adulto y pantallas con sentido.

Lo que más necesitan entre los 6 y 8 años

Referencia para las familias

- Juego y movimiento**
Cada día. Esencial para aprender, crecer y autorregularse.
- Lectura y creatividad**
Tiempo para leer, imaginar, crear y explorar.
- Relaciones y conversación**
Hablar, compartir y jugar con otras personas sigue siendo fundamental.
- Sueño y rutinas**
Dormir bien y mantener horarios claros favorece su bienestar.
- Pantallas**
Uso limitado, acompañado y con propósito. No deben desplazar el juego, el descanso ni la convivencia.

Primero las experiencias esenciales.
Después, si hay pantallas, importa qué, para qué, cuándo y con quién.

Basado en recomendaciones de la AEP, Comité de Expertos para un Entorno Digital Seguro y principios de bienestar digital de UNICEF.

EXPLORAR, JUGAR Y COMPARTIR

Juego, movimiento, lectura, conversación, manipulación y relaciones, base del aprendizaje.



ACOMPANIAMIENTO Y DIÁLOGO

Acompañar, conversar y compartir sigue siendo fundamental.



RUTINAS Y EQUILIBRIO

Las **normas claras** y los momentos sin pantallas protegen su bienestar.



CONTENIDOS, SEGURIDAD Y EJEMPLO

Elegir bien, proteger su privacidad y dar ejemplo también educa.



PAUTAS CLAVE PARA LAS FAMILIAS

1. JUEGO Y EXPERIENCIAS PRIMERO

- El juego sin pantallas sigue siendo lo más importante a esta edad.
- Priorizad movimiento, lectura, creatividad, juego libre y tiempo compartido.
- Si se usan pantallas, menos de 1 h/día de pantallas en esta etapa.

2. ACOMPANIAMIENTO Y DIÁLOGO

- Preguntad, comentad y ayudadles a comprender lo que ven, juegan o buscan.
- Escuchad sus dudas y enseñadles a pedir ayuda si algo les incomoda o preocupa.

3. CONTENIDOS DE CALIDAD Y APRENDIZAJE ACTIVO

- Elegid contenidos adecuados a su edad y con una finalidad clara.
- Priorizad crear, explorar y resolver frente al consumo pasivo.
- También se aprende tecnología sin pantallas: lógica, secuencias, patrones y programación desconectada.

4. RUTINAS Y EQUILIBRIO

- Las rutinas sencillas les ayudan a organizar el día.
- Mantened tiempos estables para dormir, comer, jugar, leer, hacer tareas y estar en familia.
- Integrad las pantallas evitando que se conviertan en la respuesta automática al aburrimiento, la espera o el enfado.

5. SEGURIDAD Y PRIVACIDAD

- Configurad dispositivos, perfiles infantiles y permisos.
- Proteged sus datos e imágenes y pensad antes de compartir en redes.
- Enseñadles a pedir ayuda si alguien les pide datos o algo les incomoda.

Sin móviles en la habitación.

6. EJEMPLO QUE EDUCA

- Vuestro uso de la tecnología también les enseña.
- Respetad los tiempos y espacios sin pantallas.
- Compartid juego, conversación y actividades sin dispositivos.

MOMENTOS CLAVE PARA UN USO EQUILIBRADO

 MAÑANAS (antes del colegio) Sin pantallas.	 COMIDAS Conversar y compartir. Sin pantallas.	 TARDES (después del colegio) Juego, movimiento, lectura y actividades creativas.	 ESPERAS Y DESPLAZAMIENTOS Evitar que la pantalla sea la respuesta automática al aburrimiento.	 TIEMPO EN FAMILIA Compartir conversación, juegos y actividades sin dispositivos.	 ANTES DE DORMIR Rutina tranquila y sin pantallas.
---	--	---	--	---	--

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ El juego, el movimiento, la lectura, la conversación y las relaciones presenciales siguen siendo fundamentales en esta etapa.
- ✓ Las pantallas no deberían desplazar sueño, actividad física, juego ni tiempo compartido.
- ✓ Las rutinas sencillas y previsibles ayudan a organizar el día y favorecen hábitos saludables.
- ✓ Cuando se utiliza tecnología, el acompañamiento adulto y una finalidad clara ayudan a que el uso sea más seguro y educativo.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?

- ✓ Priorizar cada día juego, movimiento, lectura, creatividad, naturaleza y tiempo compartido.
- ✓ Mantener rutinas claras y momentos sin pantallas, especialmente en comidas y antes de dormir.
- ✓ Acompañar el uso digital, elegir contenidos adecuados y conversar sobre lo que ven o hacen.
- ✓ Proteger sus datos e imágenes y configurar los dispositivos y permisos de forma segura.
- ✓ Dar ejemplo con un uso equilibrado de la tecnología y ofrecer alternativas en esperas y desplazamiento.

 Riesgos	Si algo ocurre	 Ayuda	 FUENTES CLAVE
• Contenidos, publicidad o enlaces no adecuados a su edad. • Uso que desplaza juego, movimiento, lectura, sueño o relaciones. • Exposición de sus imágenes, datos o ubicación. • Interacciones no adecuadas en juegos, vídeos o aplicaciones conectadas.	• Cerrar el contenido o la aplicación. • Revisar configuración y permisos	INCIBE 017 Centro educativo 112	• 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