



## Ignasi de Bofarull

Profesor de sociología de la familia y de la educación en la Facultad de Educación de la UIC. Investigador del Instituto del Estudios Superiores de la Familia de la UIC y director del grupo de investigación de la Generalitat de Catalunya denominado Parentalitat, Igualtat i Conciliació. Ha publicado diversos artículos y libros entre los que se encuentran *Enganchados a las pantallas* (2002).



# El juego de siempre vs. el juego de pantallas en los primeros años de vida

Todas las sociedades están ante el reto de proporcionar a los niños, de entre 0 y 6 años, el mejor progreso en desarrollo y en conocimiento, en aprendizaje y en crecimiento humano. La ciencia nos dice que el juego de siempre (Yogman et ál., 2018) **■** cognitive, language, and self-regulation skills that build executive function and a prosocial brain. Furthermore, play supports the formation of the safe, stable, and nurturing relationships with all caregivers that children need to thrive. \r\n\r\nPlay is not frivolous: it enhances brain structure and function and promotes executive function (ie, the process of learning, rather than the content, a estas edades preescolares y en los dos primeros años de educación primaria, es el mejor medio para su desarrollo durante su tiempo libre. Y tam-



DISPONIBLE EN PDF

<http://rutamaestra.santillana.com.co/edicion-27/el-juego-de-siempre-vs-el-juego-de-pantallas-en-los-primeros-anos-de-vida/>



bién es oportuno dentro del aula si es pautado y tiene objetivos.

## Definición de juego

¿Pero, qué juego? Si pensamos en implementar el juego de siempre nos encontramos con la fuerte competencia del juego-consumo de pantallas (TV, computadores, celulares, tabletas, etc.). Pero sabemos que hay diferencias entre ambos tipos de juego. Lo primero que podemos destacar es que el juego de siempre es activo y exige creatividad. Y el juego de pantallas es más pasivo y la creatividad la aportan los desarrolladores, los expertos, los ingenieros y publicistas. Entonces el niño se dedica,

ante las pantallas, a un juego dirigido por otros. ¡Qué lejos del juego libre, qué lejos del juego guiado donde el último intérprete de la tarea lúdica es el niño, los niños! Si seguimos con esta comparación veremos que los juegos de pantallas son mayoritariamente de interiores (salvo por ejemplo la caza en Pokémon GO en exteriores). Y además el juego más atractivo para muchos niños y niñas sucede en exteriores, cuando se sale de casa: paseos, bicicletas, excursiones, actividades predeportivas. Y en la comparación también emerge otra diferencia: el juego libre o guiado, en exteriores e interiores suele, no siempre, contar con la presencia de otros niños y muy a menudo de los padres. El juego de pantallas suele ser un juego solitario aunque también hay opciones multijugador.

Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Baum, R., ... Wissow, L. (2018a). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, 142(3).



## Juego clásico y juegos de pantallas

Y si comparamos estos dos tipos de juego veremos que el juego de siempre redonda mejor en el progreso cognitivo y en el desarrollo global pues es más completo, más real, más vivo, más creativo y además, exige también un aprendizaje social ligado a la presencia de co-jugadores con los que hay que entenderse (Weisberg, et al. 2016)<sup>2</sup>. ¿Hay juegos educativos de pantallas?: por supuesto. Los hay, pero tienen su momento, su espacio, su lugar y sus límites como iremos viendo a lo largo de este trabajo. Y esto es así, lo ampliaremos, puesto que si el juego de siempre promueve la atención voluntaria, procedente de la autorregulación, el juego de pantallas promueve solo la atención involuntaria, es decir, aquella que viene muy facilitada sino arrastrada por la excitación y la brillantez del juego (Palladino, 2015, James, 1892)<sup>3</sup>.

Sí, el juego de pantallas motiva mucho pero no trabaja la voluntad. En cualquier caso muchos padres están ansiosos e ilusionados con unos juegos de pantallas persuadidos de que entretienen y enseñan a los niños. La realidad es que podríamos hipotetizar que los publicistas desorientan a los padres y venden como lúdico y educativo unos juegos de pantallas que tienen sus límites en aprendizaje y deben ser limitados en el tiempo.

## Habilidades para el futuro digital

Existe, entonces, una fascinación (carente de espíritu crítico) que hace pensar a muchos padres y

madres que la tecnología manejada en los juegos, en su uso diario, es el auténtico futuro en el aprendizaje de sus hijos. Perciben esta tecnología como aquello que les entretiene y además les prepara para el futuro profesional uniendo dos objetivos en uno: entretenimiento y progreso académico (Radesky, et al. 2016)<sup>4</sup>. Y lo que dice la investigación es que realmente en el futuro, en el despliegue de la 4.ª Revolución industrial, va a ser fundamental contar con unas habilidades que exigen manejar sabiamente el flujo de información (desde luego digitalizada). Eso es verdad pero esta habilidad no es la única ni la más importante.

Cada niño, para prepararse académica y profesionalmente en el presente y para el futuro digital y cambiante, necesita unas competencias aún más relevantes como la creatividad, el pensamiento crítico y flexible, la toma de decisiones acertadas, y, también, la gestión de las relaciones humanas (Chalkiadaki, 2018)<sup>5</sup>. Es decir aquellas aportaciones que no pueden ofrecer las máquinas digitales cuya inteligencia artificial carecerán de la intuición y la prudencia propiamente humanas. Y esa flexibilidad, relacionalidad, creatividad para orientarse, resolver problemas, tomar las decisiones más inteligentes y humanas nacen en muchos lugares pero no crecen en el repetitivo y estresante uso de los videojuegos, las redes sociales o las apps de última generación.

## Aprendizaje lúdico

Solo un ejemplo. Es muy conocido el estudio que concluyó que un grupo de niños aprendían más jugando con piezas de construcciones comparados con otro grupo de niños que solo estaban ante una pantalla contemplando un DVD denominado Baby Einstein.

Este era un video cuya vocación se percibe en el nombre: convertir los bebés en Einstein. Eran dos grupos de prescolares y cuando se cuantificó el rendimiento en aprendizaje de ambos grupos se constató de que los que habían jugado con bloques de construcciones desarrollaron mejores habilidades cognitivas y entre ellas las relacionadas con el lenguaje (Hirsh-Pasek, Golinkoff, Eyer 2003)<sup>6</sup>. Conclusión: mejor jugar con piezas de construcciones que mantenerse ante la pantalla con Baby Einstein. En esta dirección existe una corriente de investigación muy avanzada que habla del aprendizaje lúdico encabezada por Hirsh-Pasek, Golinkoff y

<sup>2</sup> Weisberg, D. S., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Kittredge, A. K., & Klahr, D. (2016). Guided Play: Principles and Practices. *Current Directions in Psychological Science*, 25(3), 177–182.

<sup>3</sup> Palladino, L. J. (2015). *Educación en la era de la dispersión digital*. Barcelona, Alba.

James, W. (1892). *Text-Book of Psychology*. London: Macmillan.

<sup>4</sup> MEN. (2016). *Derechos Básicos de Aprendizaje V2 Lenguaje*. From [http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/DBA\\_Lenguaje.pdf](http://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/DBA_Lenguaje.pdf).

<sup>5</sup> Radesky, J. S., Eisenberg, S., Kistin, C. J., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., Silverstein, M. (2016). Overstimulated Consumers or Next-Generation Learners? Parent Tensions About Child Mobile Technology Use. *Annals of Family Medicine*, 14: 503–509.

<sup>6</sup> Chalkiadaki, A. (2018). A systematic literature review of 21st century skills and competencies in primary education. *International Journal of Instruction*, 11(3): 1–16.

<sup>7</sup> Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., & Eyer, D. (2004). Einstein never used flash cards: How our children really learn--and why they need to play more and memorize less. Emmaus: Rodale Books.

<sup>8</sup> Zosh, J. M., Hirsh-Pasek, K., Hopkins, E. J., Jensen, H., Liu, C. C., Neal, D. et al. (2018). Accessing the inaccessible: Redefining play as a spectrum. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–12

<sup>9</sup> Adachi PJ, Willoughby T. (2017). The link between playing video games and positive youth outcomes. *Child Dev Perspect*. 11(3):202–206

colaboradores. Este grupo de investigación señala que la creatividad nace, aunque también emerge la creatividad en otros planos, en el aprendizaje lúdico, en el juego guiado en el mundo real (Zosh, Hirsh-Pasek, Golinkoff et ál. 2017) **7**.

## Prudencia en el juego con pantallas

Desde luego que los juegos, las apps de pantallas pueden ofrecer beneficios si no les pedimos más de lo que pueden dar y a la vez les exigimos unas condiciones de ejecución especiales y una edad apropiada. Primera condición: mucho tiempo no es bueno (media hora, una hora): en el mundo de las pantallas más no es mejor.

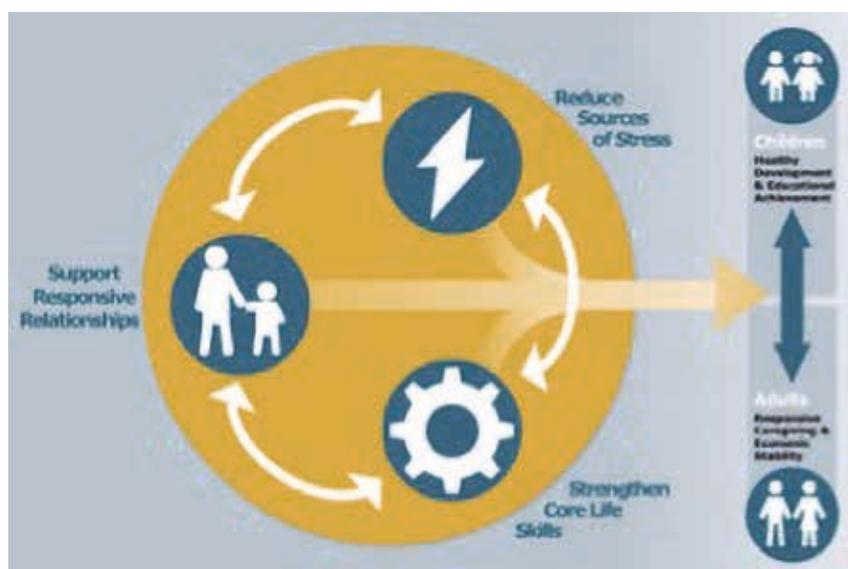
Segunda condición: la presencia de un adulto o mayor más experto que orienta este juego. Es lo que en la literatura científica se conoce como el co-visiónado y el co-juego. Este mayor más experto puede ser el padre o la madre o el maestro o un cuidador eventual. Incluso un hermano mayor o un compañero coetáneo realmente experto que acompañe al niño en todas las dudas y que saque partido al juego digital marcando unos ritmos y unos límites temporales. Ahí estamos asegurando la prudencia en la duración del juego que nunca debe superponerse sobre la interacción social, lingüística, humana (Adachi y Willoughby, 2017) **8**. En cualquier caso, la superioridad del juego en abierto, de exteriores, de naturaleza, pongamos por caso, con la participación de mayores y pequeños no admite comparación (Radesky y Zuckerman, 2017) **9**. Y además descansa el espíritu y ofrece la paz que todo niño reclama. El exceso de pantallas puede estresar si no ponemos límites. En el mundo anglosajón se investiga en la oposición Screen-Time vs. Green Time (Schilhab, Stevenson, & Bentsen, 2018; Larson et ál., 2019) **10**.

## El juego clásico es una barrera para el estrés

Acerquémonos a este tema importante: el juego clásico es alegre, relajante, gozoso. Es todo lo contrario del estrés. Si el estrés es ansiedad, agobio, tensión, incertidumbre, el juego es lo contrario. Es más, la literatura señala que el juego clásico, y en mayor medida, el que implica actividad física, es una barrera para el estrés. Los niños en la actualidad, en las sociedades desarrolladas están

bajo presión, sometidos al estrés dado que algunas familias presentan dos comportamientos opuestos pero ambos muy estresantes. (1) Por un lado, no atienden a los niños suficientemente y los someten a un cierto maltrato por abandono negligente en hogares caóticos, etc. Estamos hablando de lo que la literatura científica denomina experiencias adversas en la infancia (ACEs) (Milteer et ál. 2012) **11**. (2) Y la otra posibilidad igualmente estresante la ejemplifican aquellas familias que quieren educar a sus hijos desde el primer mes de vida buscando el éxito académico y profesional. Y en esa dirección todas sus actividades han de estar orientadas a la mejor preparación en la mejor escuela, en las actividades extraescolares más punteras sin tiempo para respirar. Estos hiper-padres creen que los hijos deben ingresar en las mejores universidades para que nada esté fuera de control (Ginsburg, 2007) **12**. (3) La tercera alternativa sería el juego des-estresante. La promoción del juego en abierto, de exteriores, de caminatas y actividades pre-deportivas así como el juego tranquilo en casa, concentrado, que hace crecer las destrezas manuales y cognitivas. Es decir ausencia de estrés: en una palabra salud (Center on the Developing Child at Harvard University, 2017) **13**.

Figura N.º 1.



**9**Radesky J. S., Zuckerman B. (2017). Learning from apps in the home: parents and play. In: Kucirkova N, Falloon G, eds. Apps, Technology, and Younger Learners: International Evidence for Teaching. Oxford: Routledge.

**10**Schilhab, T. S., Stevenson, M. P., & Bentsen, P. (2018). Contrasting screen-time and green-time: a case for using smart technology and nature to optimize learning processes. *Frontiers in psychology*, 9, 773.

Larson, L. R., Szczytko, R., Bowers, E. P., Stephens, L. E., Stevenson, K. T., & Floyd, M. F. (2019). Outdoor time, screen time, and connection to nature: Troubling trends among rural youth? *Environment and Behavior*, 51(8), 966-991.

**11**Milteer RM, Ginsburg KR; Council on Communications and Media; Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2012) The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bond: focus on children in poverty. *Pediatrics*, 129(1).

## Poco tiempo de pantallas sedentario, actividad física y sueño de calidad

Salud y juego consecuentemente van unidos. Hemos hablado de actividad física y lúdica: sigamos. Hablemos también de las horas de sueño. Leamos atentamente qué dice este documento: la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2019) <sup>14</sup> recomienda que los niños de menos de un año (0-12 meses) (Fig. 2) se manejen en juegos interactivos sobre el suelo del hogar. Y este mismo bebé debe jugar también durante 30 minutos diarios como mínimo boca abajo con la supervisión de un adulto. No es bueno entonces tener atado al bebé a la silla del cochecito, o al asiento del vehículo familiar más de 1 hora sin interrupciones. El niño debe estar cerca del mundo real y es bueno que se lean o se relaten cuentos y además no debe contar con tiempo de pantallas. El sueño ha de ser de calidad y este niño debe contar con 14–17 horas (0–3 meses de edad) o 12–16 horas (4–11 meses de edad) incluidas las siestas. Es bueno recordar que el niño que ha estado activo duerme más profundamente.

Si tiene entre 1 y 2 años (12-36 meses) (Fig. 3) debe pasar al menos 180 minutos en actividades físicas de cualquier intensidad (que puede ser normal, moderada o vigorosa). Esta actividad física será lógicamente desplegada en juegos. A estas edades se debe evitar que estén más de 1 hora seguida atados a una silla de cochecito o de automóvil. Tampoco se le debe forzar a estar sentados por más de 1 hora al día. Los niños de 12-24 no deben contar con tiempo sedentario de pantallas mientras que los niños de 24 a 36 meses se contempla que tengan como máximo 1 hora al día de pantallas. Si la actividad es sedentaria es bueno que sea tiempo de lectura de libros compartida con los padres o cuidadores. Estos niños entre 12 y 36 meses es bueno que duerman bien de 11 a 14 horas, incluidas las siestas. Es muy bueno que estos horarios sean regulares y predecibles: hora de ir a dormir y hora de despertarse.

Finalmente si hablamos de niños entre 3 y 4 años (36-60 meses) (Fig. 4) lo saludable es que pasen 180 minutos en una amplia variedad de actividades físicas a cualquier intensidad que normalmente será tiempo de juego. En este período es bueno que al menos 60 minutos sea actividad física de intensidad

moderada a vigorosa. No se lo debe atar sentado por más de 1 hora seguida a cochecitos / sillines de automóvil, ni obligarle a sentarse durante largos períodos de tiempo. El tiempo de pantalla sedentario no debe ser más de 1 hora. A la hora de invertir en tiempo sedentario es bueno hacerlo en el relato de cuentos o la lectura dialógica con los padres o cuidadores. Si hablamos de horas de descanso, estos niños de entre 36 y 60 meses es necesario que cuenten con entre 10 a 13 h de sueño de buena calidad, que puede incluir una siesta, y siempre con horarios regulares de irse a dormir y despertarse.



Figura N.º 2



Figura N.º 3

<sup>12</sup>Ginsburg KR; American Academy of Pediatrics Committee on Communications; American Academy of Pediatrics Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1): 182–191.

<sup>13</sup>Center on the Developing Child at Harvard University (2017). Three Principles to Improve Outcomes for Children and Families. Recuperado, 02.03.2018, en <http://www.developingchild.harvard.edu>

<sup>14</sup>World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Geneva: World Health Organization.

<sup>15</sup>National Scientific Council on the Developing Child. (2012). The Science of Neglect: The Persistent Absence of Responsive Care Disrupts the Developing Brain: Working Paper 12. Recuperado, 02.03.2018, de <http://www.developingchild.harvard.edu>



Figura N.º 4

## Los juegos más adecuados por edades

En esta dirección el lector estará interesado en saber cuáles son los juegos más adecuados para un niño entre los 0 y los 6 años. Esta pregunta relevante se resuelve con la siguiente tabla (Fig. 5). Es una tabla pensada para señalar las fases del desarrollo evolutivo de un niño desde la perspectiva del juego y la preparación de la vida escolar. Entre todos los conceptos destaca uno con especial énfasis.

Es el concepto de serve-and-return (Fig. 6 y Fig. 7). Este concepto incide en la necesidad de establecer una interrelación activa de afecto entre el bebé, el infante y los padres y cuidadores a partir de los trabajos del Center Developing Child de la Universidad de Harvard (National Scientific Council on the Developing Child, 2012) **15**.

Las interacciones sencillas de “servir y devolver” (serve-and-return) entre adultos y niños en la primera infancia ayudan a establecer conexiones fuertes en el desarrollo del cerebro.

Esta rica interacción lúdica, amable, responsiva y sensible no solo es necesaria para fundamentar el apego seguro sino que es una barrera para el estrés tóxico y a la vez construye oportunamente la arquitectura cerebral del niño.

Juegos para niños entre los 0 y los 6 años: desarrollo saludable y preparación escolar		
Edad	Descripción	Elementos relevantes
0-4 meses	<p>Putra al alcance de su bebé objetos intrínsecos, que se muevan o que cambien con formas y colores brillantes.</p> <p>Cóloque a su bebé en diferentes posiciones para que pueda ver el mundo desde diferentes ángulos. Por ejemplo desde los brazos de la madre.</p> <p>Supervise y permita que su bebé se lleve objetos seguros a la boca para explorarlos y experimentar nuevas texturas.</p> <p>Hable con su bebé a menudo para que se familiarice con su voz y respóndale con afecto a sus expresiones, amullos y balbuceos (serve-and-return).</p> <p>Varie las expresiones faciales y los gestos para que su bebé pueda imitarlos y a su vez usted imite a su bebé en el tipo de sonidos que expresa. Participe en una conversación de ida y vuelta (serve-and-return) utilizando los sonidos de su bebé con prontitud y disponibilidad.</p>	<p>Diversos objetos colgando en un móvil musical para la cura es un buen ejemplo.</p> <p>El bebé ha de ser pasado y se le debe explicar lo que se ve aunque creamos que no nos oírán.</p> <p>Este instinto exige apartar los objetos pesados que se podría hacer.</p> <p>En un cuadro a parte explicamos que en la interacción padre-hijo serve-and-return.</p>
7-17 meses	<p>Utilice un espejo para que su bebé contemple sus distintas caras y expresiones.</p> <p>Proporcione a su bebé un ambiente seguro para gatear y explorar lo que tiene alrededor.</p> <p>Cóloque a su bebé en una variedad de posiciones, como boca abajo, de costado, etc. Y que él se desmenuce a su aire.</p> <p>Proporcionele a su bebé oportunidades para aprender que sus acciones tienen efectos.</p> <p>Putra algunos juguetes al alcance de su bebé para que él pueda manipularlos y jugar con ellos.</p>	<p>Es el inicio del importante conocimiento de sí mismo y del propio cuerpo.</p> <p>Un ludo lingüo, libre de objetos muy pequeños u objetos peligrosos de nuevo es una forma de conocerse a sí mismo, el propio cuerpo y descubrir nuevas posibilidades.</p> <p>Por ejemplo, cuando él diga caer un juguete y este cae al suelo es oportuno establecer una pequeña relación causa efecto.</p> <p>Con todas las precauciones que se van consiguiendo.</p>
18-36 meses	<p>Facilite que su hijo pase tiempo con objetos y juguetes con los que disfruta.</p> <p>Déle a su hijo lápices, rotuladores y papel para practicar el garabato.</p> <p>Aníme a su hijo a interactuar con sus compañeros.</p> <p>Proporcionele oportunidades para explorar su cuerpo y su equilibrio a través de diferentes movimientos (por ejemplo, caminar, saltar, andar a la postre, etc.).</p> <p>Proporcionele oportunidades para crear situaciones donde se produce un juego de simulación, un juego dramático o un juego de roles con objetos y disfraces adecuados (por ejemplo, jugando a hacer que bebé una tasa de leche). Que interprete papeles y finja personajes que se le ocurren.</p>	<p>Hay que elegir los juguetes más apropiados a la edad.</p> <p>Aquí empieza la actividad de lectoescritura y a la vez artística unida a la neurociencia fina.</p> <p>Aquí empieza la actividad socializadora.</p> <p>Aquí empieza el trabajo motor del equilibrio y la psicomotricidad gruesa.</p> <p>Aunque el juego dramático lo inicia el niño solo, el ideal es contar con otros actores. Los expertos señalan que el juego dramático trabaja la interrelación.</p>
3-4 años	<p>Responda cuando su hijo hable, responda a sus preguntas y proporcionele estímulo verbal con frecuencia para que él sienta escuchado y reconocido.</p> <p>Proporcionele juegos de construcciones adecuados a su edad, recipientes de plástico, cucharas de madera y semejanzas.</p> <p>Use regularmente cuentos e y con su hijo dibujando las imágenes y las letras. Fomente el juego de simulación basado en estas historias.</p> <p>Cante canciones y baile con su hijo para que su hijo comience a aficionarse a las canciones y los bailes.</p>	<p>Este intercambio lingüístico ha de formar parte de muchos juegos; estamos ante la alfabetización básica que exige la escuela.</p> <p>No solo se trata de manejar objetos sino de adquirir inteligencia espacial, genérica y matemática. LEGO es la marca puntera.</p> <p>Aquí se une la promoción de la alfabetización, la lectura dialógica, el vocabulario y juego dramático.</p> <p>Estamos ante la expresión corporal, la danza y la educación musical donde ya deben aparecer otros actores.</p>
4-6 años	<p>Proporcionele oportunidades para que su hijo cante y baile con progresiva destreza y tenga iniciativas de expresión corporal y vocal.</p> <p>Conte cuentos a su hijo y haga preguntas sobre lo que él ha entendido y permítale que se exprese en las consideraciones que se le ocurren.</p> <p>Déle a su hijo tiempo y espacio para representar escenas, roles y actividades imaginarias en compañía de hermanos y amigos con roles que ocupan con un mínimo argumento.</p> <p>Permita que su hijo se mueva entre los juegos de simulación pero también incentive los encargos que significan “ayudar a mamá y papá en la tarea del hogar”.</p> <p>Facilite a su hijo (en salidas con amigos, viajes, excursiones) un tiempo para que interactúe con amigos en aras a crecer en habilidades sociales y con vistas a progresar en el establecimiento de amistades.</p> <p>Aníme a su hijo a probar una variedad de actividades físicas y deportivas como caminata, juego de pelota, ir en bicicleta siempre en un ambiente seguro (por ejemplo, saltando, columpiándose, escalando y nadando si cuenta ya con la madurez adecuada).</p>	<p>Estamos dando nuevos pasos hacia la comprensión lectora y la lectoescritura.</p> <p>De nuevo el juego dramático que peduceo cada vez más complejo y exigente. Más autorregulación.</p> <p>La tarea de encargos es vital para que el niño gane en socialización y responsabilidad.</p> <p>Socialización cada vez más exigente en la que aparecen conceptos como el respeto y la amistad.</p> <p>La clave es la promoción del desarrollo motor y de la actividad física saludable que todo niño debe acostumbrarse a practicar.</p>

Figura N.º 5

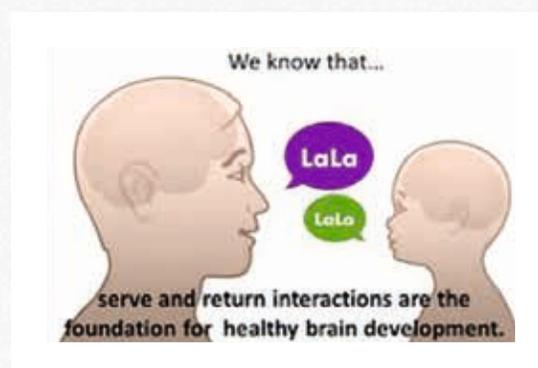


Figura N.º 6



Figura N.º 7

## Calculadora de tiempo para el consumo mediático

Una última aportación: existe una Calculadora de tiempo para el consumo mediático (Fig. 9) propuesto por la Academia Americana de Pediatría que ordena el día en función de las necesidades vitales de un hogar que debe reducir el tiempo de pantallas: sería la culminación del orden familiar que proponemos para optimizar la salud, el desarrollo, el tiempo de descanso de los niños entre 5 y 6 años donde se debe tener en cuenta la calidad y la cantidad del sueño (American Academy of Pediatrics; HealthyChildren.org, 2017) **17. RM**

Figura N.º 9

**16**American Academy of Pediatrics; HealthyChildren.org (2016). Hábitos saludables para el consumo mediático de los bebés y los niños en edad preescolar. Recuperado de, 02.03.2018, en <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/media/paginas/healthy-digital-media-use-habits-for-babies-toddlers-preschoolers.aspx>

**17**American Academy of Pediatrics; HealthyChildren.org, (2017). Calculadora de tiempo para el uso mediático. Recuperado de, 02.03.2018, en <https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx#wizard>

## Guía para el consumo de los media de la Academia Americana de Pediatría

Hemos insistido en limitar las pantallas: para ilustrar meticulosamente esta necesidad hemos de recurrir a las recomendaciones para el Consumo de los media de la Academia Americana de Pediatría (Fig. 8). Estas directrices nos proponen una guía de actuación en los primeros 5 años de vida que andan muy en consonancia con todo lo que se ha explicado del juego de siempre, del juegos de pantallas y de sus posibilidades para el desarrollo (American Academy of Pediatrics; HealthyChildren.org, 2016) **16.**

Pautas de la American Academy of Pediatrics para el consumo mediático de los niños pequeños

Edad	Descripción	Pautas para el consumo mediático
<b>Menores de 2 años</b>	Los niños menores de 2 años aprenden y crecen cuando exploran el mundo físico que los rodea. Sus cerebros aprenden mejor cuando interactúan y juegan con los padres, hermanos, cuidadores y otros niños y adultos.	<b>Para niños menores de 2 años:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>El consumo mediático debe ser muy limitado y visto cuando un adulto está presente y viendo el contenido juntos, hablando y enseñando. Por ejemplo, hablar con la familia por video chats junto con los padres.</li> </ul>
	A los niños menores de 2 se les dificulta comprender lo que ven en las pantallas y cómo se relaciona con el mundo que los rodea. Sin embargo, los niños entre 13 a 18 meses de edad pueden aprender de programas mediáticos de alta calidad, si los padres juegan o les ven con ellos y les repiten las lecciones aprendidas.	<b>Si desea iniciar a los niños entre 18 a 24 meses en el consumo mediático:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elige programación de alta calidad.</li> <li>Vea los programas junto con los niños.</li> <li>Evite que vean los programas solos.</li> </ul>
<b>De 2 a 5 años</b>	A los 2 años de edad, muchos niños pueden entender y aprender palabras de los video chats. Los niños pequeños pueden escuchar y participar en la conversación con los padres. Los niños entre 3 y 5 años de edad tienen mentes más maduras, así que un programa educativo bien estructurado, como Plaza Sésamo, (con moderación) puede ayudar a los niños a aprender destrezas sociales, lenguaje y lectura.	<b>Para niños entre 2 y 5 años de edad:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Limite el tiempo de pantalla a no más de una hora al día.</li> <li>Encuentra otras actividades para los niños que sean saludables para sus mentes y cuerpos.</li> <li>Elige contenido mediático que sea interactivo, sin violencia, educativo y prosocial.</li> <li>Vea y juegue junto con sus niños.</li> </ul>

Figura N.º 8

