
¿Puede mi hijo menor de dos años usar los smartphones, tabletas y la televisión?

Los 2 primeros años de la vida vienen marcados por un rápido desarrollo tanto físico como neurológico. El aprendizaje marca gran parte de su desarrollo y lo adquieren mediante la imitación.

La capacidad de atención y memoria son inmaduras y desconocemos si los medios digitales favorecen el aprendizaje frente al juego tradicional y la imitación. Por otro lado, sí sabemos que el uso de los medios digitales afecta al sueño, mayor riesgo de obesidad, al desarrollo del lenguaje y al aprendizaje del manejo de las frustraciones.

En esta edad no hay un tiempo seguro de uso de pantallas.

¿Por qué son tan importantes los dos primeros años de vida?

Los dos primeros años de vida son la etapa en la que el niño tiene un mayor desarrollo de sus capacidades. En los dos primeros años de vida el niño tiene mucho “trabajo” que hacer y es muy recomendable que lo haga:

- Establecimiento de la [relación de apego](#) y [el vínculo](#). Es la etapa en la que el niño establece la relación de confianza con sus principales cuidadores y es necesario que los cuidadores estén disponibles para cubrir sus necesidades básicas, las necesidades de afecto y el juego.
- Desarrollo de la psicomotricidad gruesa: [gateo, los primeros pasos](#), etc. Para ello deben tener espacio y permitir que investiguen cuando gatean o caminan.
- Desarrollo de la psicomotricidad fina: meter unos objetos dentro de otros, el uso de las cremalleras, abrir y cerrar para usar el giro de muñeca, etc. Para ello deben jugar y tomar [contacto con el mundo que les rodea](#).
- [Desarrollo del lenguaje](#): la mejor forma para que un niño aprenda a hablar es que le hablen, escuchar y emitir sonidos y repetirlos con ellos.
- Capacidad de interactuar con niños y adultos, aprender a manejar sus [rabietas](#) y frustraciones.
- Manejar los [tiempos de espera](#), saber que no puede obtener todo lo que desea en el momento.

¿Cuál es la mejor forma de que un niño aprenda?

En el primer año de vida, el mejor aprendizaje es [el uso del suelo para las actividades](#) y, al ir madurando, el uso de juguetes o de objetos de la vida diaria que les permita desarrollar la psicomotricidad fina y gruesa.

[A partir del año](#) o los 18 meses, el niño quiere jugar y que juguemos con él. El niño debe ser el que nos dirija en su juego y no hay que marcar reglas más allá de lo que pueda ser peligroso para él. A esto se le llama el juego no estructurado.

Cantarles, hablarles, el contacto con otros niños y con la naturaleza es la mejor forma para que aprendan.

¿Entonces para qué sirven las pantallas en los menores de dos años?

Sirven para que se entretengan, pero no para que aprendan. Es precisamente el que estén entretenidos, lo que hace que los padres les pongan a los hijos las pantallas, son las llamadas “pantallas niñera”. El riesgo es que se usen de modo habitual y los niños pasen demasiado tiempo delante de ellas. El niño está quieto porque está recibiendo una información que no es capaz de procesar a gran velocidad.

El uso de las “pantallas niñeras” debería ser un último recurso, antes hay que agotar otras posibilidades.

¿Por qué debemos evitar que un niño de dos años use las pantallas?

Para responder a esta pregunta tenemos que conocer las diferencias según el tipo de pantalla. [La televisión](#) es una pantalla pasiva, el niño no interacciona de ninguna forma con ella y además emite un cambio de imágenes continuo con ruido que el niño pequeño no tiene la capacidad de procesar.

Con los *smartphone* y las tabletas, el niño puede seleccionar el contenido, no tiene tanto cambio de imágenes ni de sonido, los movimientos que realiza el niño son por imitación, pero realmente no entiende el contenido.

Una excelente alternativa a las pantallas son los libros porque podemos interactuar con ellos, contarles historias, cantarles, etc.

Y si las usan, ¿cuáles son las recomendaciones?

- Uso racional de los dispositivos electrónicos, deben usarse en tiempos cortos.
- Estar acompañados y así evitamos el uso de “dispositivos cuidadores”.
- Favorecer el juego tradicional y las actividades deportivas o al aire libre.
- Evitar el uso de dispositivos durante las comidas y una hora antes de dormir.
- Instalar aplicaciones adecuadas para cada edad, con fines educativos, evitando los juegos.

Webs de interés

- [Plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría](#). Recomendaciones para un uso saludable de los dispositivos digitales. Incluye recomendaciones por edad.
- [Pantallas Amigas](#): Iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.
- [Internet segura for Kids](#): Iniciativa del Ministerio de Industria, Energía y Turismo. Ofrece recursos de sensibilización y formación sobre las comunidades peligrosas en línea.
- OSI. [Oficina de Seguridad del Internauta](#): Información y soporte necesarios para evitar y resolver los problemas

de seguridad.

- *Microsoft* - [Protección de la familia](#)

Fecha de publicación: 18-12-2015

Última fecha de actualización: 13-06-2023

Autor/es:

- [M^a Angustias Salmerón Ruiz](#). Pediatra. Hospital Infantil Universitario "La Paz". Madrid

