

# APRENDIZAJE Y DESARROLLO

## ¿Qué necesitan los niños pequeños?



**Relaciones afectuosas, interacciones positivas y comunicación receptiva con adultos y otros niños.**

Las relaciones humanas son fundamentales para el aprendizaje temprano y el bienestar.

Desarrollar la confianza, la receptividad, el apego y la comunicación es la tarea principal de los padres/cuidadores y los niños pequeños, tanto en el hogar como en el aula.<sup>7</sup>

## Juego libre con materiales, ideas, personas y el mundo natural

Los niños aprenden a través del juego activo y autodirigido. Necesitan oportunidades para todo tipo de juegos: juego individual, social, sensorial, artístico, de construcción, de simulación, en la naturaleza, juego que utilice las destrezas de motricidad fina y gruesa, y juego con sonidos, canciones y lenguaje.<sup>2, 6, 11</sup>



**Oportunidades para iniciar, practicar y repetir nuevas destrezas y formas de pensar**

Los niños pequeños prosperan en entornos que fomentan el aprendizaje práctico, apoyan sus intereses e ideas y crean abundantes oportunidades para la exploración física, intelectual, social y emocional.

Los niños adquieren confianza y aprenden a controlar sus impulsos y emociones a medida que prueban cosas nuevas, experimentan dificultades o fracasos, resuelven problemas y persiguen nuevos desafíos.<sup>2</sup>

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



## ¿Puede la tecnología satisfacer las necesidades del niño?

No existe evidencia de que las experiencias basadas en la pantalla proporcionen los múltiples beneficios que reciben los niños de las interacciones sociales y el cuidado en el mundo real.<sup>7</sup>



El tiempo frente a la pantalla priva a los niños del juego multidimensional, el descubrimiento y la creatividad.



El uso de las pantallas puede interrumpir el proceso de aprendizaje y limitar el desarrollo de la motivación, la confianza y la capacidad de resiliencia, que son elementos esenciales para el bienestar en la vida.<sup>6, 8, 1</sup>

# APRENDIZAJE Y DESARROLLO

**¡La tecnología ha cambiado, pero no las necesidades de desarrollo de los niños! Fomente la formación saludable proponiéndose realizar todos los días actividades de cada conjunto de actividades para el desarrollo.**

## Desarrollo físico

**Motricidad gruesa** (movimientos grandes y ejercicio)

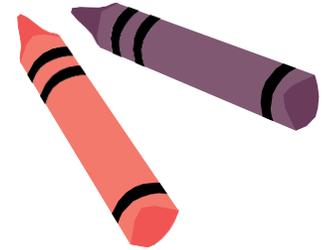
- Caminar
- Correr
- Gatear
- Saltar
- Rayuela
- Equilibrio
- Trepar
- Columpiarse
- Lanzar y recibir
- Vueltas de carnero
- Patear, hacer rodar y atrapar pelotas

**Motricidad fina** (se desarrolla mejor utilizando objetos tridimensionales)

- Dibujo
- Pintura
- Escritura
- Plasticina
- Rompecabezas
- Construir
- Cortar y rasgar

## Desarrollo cognitivo/cerebral

- Combinar, clasificar y contar objetos según la forma, el color, el tamaño, etc.
- Opuestos: emociones (triste/feliz), direcciones (encima/debajo), tamaños (chico/grande)
- Juegos de imaginación
- Desarmar cosas
- Armar cosas



## Desarrollo del lenguaje

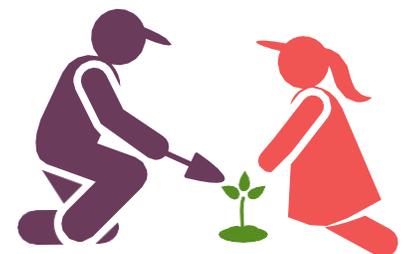
- Nombrar y describir cosas en el entorno
- Jugar a “mostrar y compartir”
- Hacer y contestar preguntas
- Rimas y juegos de palabras
- Leer libros
- Seguir instrucciones (de padres a hijos y de hijos a padres)

## Desarrollo socioemocional

- Explorar las caras y las expresiones de las personas
- Nombrar y expresar las emociones
- Observar e identificar las emociones de los demás
- Mostrar afecto (abrazos, mimos, besos)
- Separarse y reunirse con los padres/cuidadores
- Cuidar de una mascota
- Compartir
- Turnarse
- Jugar con los demás

## Aptitudes para la vida

- Ayudar con las tareas sencillas
- Actividad autodirigida y juego independiente
- Usar el inodoro
- Comer
- Bañarse
- Vestirse



**¿Qué otras actividades incluiría usted?**

# IMPACTOS

El conocimiento de los impactos positivos y negativos de las pantallas contribuye a dar prioridad a las necesidades de desarrollo y bienestar de los niños pequeños a pesar de los muchos mensajes confusos y engañosos sobre las tecnologías de pantalla.

## ¿Qué tienen de malo las pantallas?



Las tecnologías de pantalla pueden ser herramientas eficaces de comunicación, organización y aprendizaje para niños mayores, adolescentes y adultos, pero existe poca evidencia de que su uso sea beneficioso para los bebés y los niños pequeños.<sup>1,2</sup>

Muchas aplicaciones y otros programas basados en pantallas están diseñados para captar y mantener la atención de los niños, lo que puede dar lugar al uso excesivo, a problemas de comportamiento y a la exposición a publicidad nociva.<sup>11</sup>

## ¿Por qué estar atento al uso de las pantallas?



### Desarrollo infantil

Las investigaciones revelan que los cerebros de los bebés y los niños pequeños no están preparados para aprender de las pantallas bidimensionales y que la exposición excesiva a los medios de pantalla altera el desarrollo físico, social y del lenguaje. El uso prematuro de la tecnología se asocia a problemas de la función ejecutiva (la capacidad de iniciar y completar tareas). Si bien existen indicaciones de que los niños en edad preescolar pueden aprender de medios de pantalla bien diseñados y apropiados para su desarrollo, la mayoría de las aplicaciones y los programas clasificados como “educativos” no tienen evidencia que respalde esa afirmación. También restan tiempo a las experiencias del mundo real que han demostrado ser educativas para los niños pequeños.<sup>4,6,7,8</sup>

continúa en la página siguiente

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



# IMPACTOS

continúa de la página anterior



## Relaciones infantiles

El uso de pantallas, tanto por parte de niños como de adultos, puede interferir en el desarrollo del vínculo afectivo entre los niños y sus cuidadores. Las pantallas distraen a los adultos, hacen que les resten atención a los niños y reducen la calidad y la cantidad de interacción y receptividad, que son las bases más tempranas del afecto, la confianza y el autocontrol. Desde la primera infancia, hablar a los niños y responder a sus vocalizaciones (lo que se denomina interacciones de “dar y recibir”) es esencial para el desarrollo del cerebro infantil, así como para la adquisición del habla y el lenguaje.<sup>2,12,16</sup>



## Deseos, comportamientos y hábitos infantiles

La creación de contenidos digitales que manipulan los comportamientos humanos, el funcionamiento neurológico (cerebral) y las creencias se conoce como "diseño persuasivo".

La programación y las aplicaciones que utilizan diseño persuasivo para manipular la atención, las actitudes y los deseos de los niños amenazan el desarrollo saludable. También disminuyen la capacidad de los niños para entretenerse por sí mismos, al fomentar la dependencia de entretenimientos y estímulos externos. (¡Muchas ideas creativas surgen del aburrimiento!)

Investigadores, educadores, profesionales de la salud mental y muchos en el sector tecnológico hacen sonar la alarma sobre las tecnologías que explotan el cerebro en desarrollo de los niños con fines lucrativos y que refuerzan las vías neuronales asociadas con la adicción.<sup>6,11</sup>



## Vista, habla, sueño y actividad física infantiles

Los niños pasan cada vez más tiempo frente a las pantallas, en la casa, en los centros de cuidado y en las aulas. Todo ese tiempo se acumula con rapidez y resta oportunidades a las actividades que favorecen un desarrollo saludable, como el movimiento, el juego, la exploración y las interacciones sociales.

Más tiempo frente a las pantallas (y menos tiempo al aire libre) se ha relacionado con un mayor riesgo de miopía y otros problemas oculares. La luz azul que emiten las pantallas interfiere con el sueño de los niños, lo que contribuye a problemas de comportamiento, ansiedad, dificultades académicas y muchos otros problemas de salud. El uso en la primera infancia de los teléfonos inteligentes y las tabletas se asocia a retrasos en el habla. Los niños que pasan más tiempo ante las pantallas tienen más probabilidades de ser sedentarios y corren mayor riesgo de obesidad.<sup>2,6,7,8,13,14,15,17,18</sup>

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



# RELACIONES Y TECNOFERENCIA



La confianza, la capacidad de respuesta y la comunicación constituyen la base de las relaciones humanas. Los investigadores utilizan el término "tecnoferencia" (tecnología + interferencia) para describir la manera en que la tecnología interfiere en la receptividad y las relaciones interpersonales fundamentales.

La evidencia sugiere que el uso de las pantallas puede crear problemas tanto para los adultos como para los niños.

Según las investigaciones<sup>8</sup> de la organización Zero to Three:

## El uso de la tecnología por parte de los padres les impide hablar y conectarse con sus hijos.

El uso excesivo de la tecnología por parte de los padres se asocia a interacciones de menor calidad entre padres e hijos.

## El uso de la tecnología por parte de los padres hace que los niños se comporten mal con más frecuencia para tratar de atraer su atención.

El uso intensivo de la tecnología por parte de los padres también se asocia con una mayor incidencia de comportamientos desafiantes de los hijos.

## El uso de la tecnología por parte de los padres interrumpe el tiempo con los hijos.

La mitad de los padres encuestados afirma que la tecnología interrumpe sus interacciones con sus hijos al menos tres veces al día. El 50% de los niños encuestados están de acuerdo en que sus padres usan demasiado el teléfono, y el 36% afirma que sus padres se distraen con el teléfono durante las conversaciones.

## El uso de la tecnología puede dificultarles a los padres la colaboración en la crianza de sus hijos.

Un mayor uso de la tecnología por parte de los padres se asocia con menor cooperación entre sí en cuestiones de crianza.

## Tomar conciencia sobre el uso de las pantallas fomenta los vínculos entre adultos y niños.

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



**La tecnoferencia** interfiere con interacciones importantes entre adultos y niños e influye en que los niños se sientan tristes, confundidos, frustrados y resentidos. También puede obstaculizar experiencias importantes de formación de vínculos emocionales y afectivos, lo que lleva a los niños a sentir falta de seguridad y protección.<sup>3,5,6,7</sup>



Al dorso de esta página encontrará consejos para reducir la tecnoferencia y mejorar las relaciones entre adultos y niños.

# RELACIONES Y TECNOFERENCIA

## Prácticas esenciales para reducir la tecnoferencia y reforzar vínculos

1. **Dedique tiempo diario libre de tecnología para padres e hijos.** ¡Las pequeñas dosis de atención producen grandes resultados!
2. **Guarde los dispositivos cuando no los esté utilizando.** Reduzca las distracciones e interrupciones innecesarias.
3. **Dé el ejemplo para el uso de los medios de comunicación.** Los niños aprenden mejor cuando ven a los adultos equilibrar el tiempo frente a la pantalla.

## Actividades que fomentan las buenas relaciones

**Leer un libro, jugar juegos (cucú, carreras, etc.) o armar rompecabezas con su hijo.**

Consejo: aproveche la oportunidad para variar las posturas, bien sea en el regazo, acurrucados o boca abajo y cara a cara.

**Cantar juntos y hacer gestos con las manos.**

Consejo: algunas canciones divertidas incluyen “Un elefante se balanceaba”, “Estrellita dónde estás”, “Los pollitos dicen” y “El abecedario”.



**Salir a caminar.**

Consejo: convierta la caminata en una búsqueda del tesoro y pídale al niño que encuentre cosas bonitas. También pueden contar cosas, como autos rojos, pájaros, diferentes tipos de flores, etc.

**Sentarse juntos a comer.**

Consejo: dejar que su hijo le dé de comer y darle de comer puede hacer que las comidas sean más interactivas y divertidas.

**Realizar juntos las tareas domésticas.**

Consejo: hacer juntos las tareas domésticas (limpiar, cocinar, cuidar de las mascotas, rastrillar hojas, etc.) crea lazos afectivos, da a los niños una sensación de logro y les inculca el hábito de ayudar.

## Hábitos que fomentan las buenas relaciones

**Ponerse a su nivel.** Arrodílese o levante al niño de manera que estén cara a cara.

**Cargarlo siempre que sea posible.** Los niños pequeños van mucho menos en brazos de lo que solían ir debido a los cochecitos, las hamacas para bebés, los asientos de seguridad de los automóviles, etc. Los niños aprenden a calmarse por sí mismos con el apoyo de los adultos. Necesitan padres/cuidadores amorosos para desarrollar esta capacidad.

**Mantener las rutinas.** Avísele con anticipación al niño si va a haber algún cambio. Esto ayuda a los niños pequeños a saber qué esperar y a confiar en usted.

**Narrar lo que está haciendo en la pantalla y compartir cuándo terminará.** Esto ayuda a los niños a aprender que la tecnología es una herramienta que se utiliza para fines específicos y que no se les está ignorando. Por ejemplo: "Tengo que responder a este mensaje y luego iremos a merendar".

**Guardar las pantallas cuando haya niños presentes.** Las distracciones provocadas por las pantallas pueden hacer que no perciba las señales y los deseos de interacción de su hijo. Para que el niño se sienta conectado y seguro, necesita ver su cara y reconocer que usted le responde.



# ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA Y PUBLICITARIA

**Resulta difícil abordar el impacto que la publicidad tiene en los niños. ¡La publicidad indirecta está en todas partes!**

## ¿Sabía usted que...?

- 💰 Los niños pequeños no son capaces de distinguir entre la publicidad y el contenido de una aplicación o programa. Esta distinción es aún más difícil cuando la publicidad se camufla como contenido, una práctica habitual en el entretenimiento infantil.<sup>1,4</sup>
- 💰 La meta publicitaria es exponer a los niños a las marcas lo antes posible, y alentarlos a influir en las decisiones de compra de los adultos mediante la insistencia y el apego a los personajes de la marca.<sup>6,11</sup>
- 💰 Las investigaciones revelan que los niños reconocen las marcas desde los dos años. (¡Los profesionales de mercadeo también lo saben!)<sup>6,10</sup>
- 💰 Cuanta más publicidad vean los niños, más probabilidades habrá de que demuestren valores materialistas.<sup>5,11</sup>
- 💰 El modelo empresarial de los medios con fines de lucro lleva a muchas plataformas a utilizar prácticas manipuladoras e injustas. Por ejemplo, el algoritmo de YouTube está diseñado de modo que los niños vean automáticamente un video tras otro con el fin de ofrecer más anuncios.
- 💰 Muchas aplicaciones "gratuitas" para niños pequeños explotan las vulnerabilidades del desarrollo al permitir a los niños jugar una corta parte de un juego y luego exigir compras en la aplicación para acceder a contenidos, personajes o experiencias adicionales.<sup>4</sup>
- 💰 El consumismo se asocia a un aumento de la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, y puede tener efectos negativos en la salud física, socioemocional y académica de los niños.<sup>1,11</sup>
- 💰 Las empresas aplican estrategias como la manipulación emocional y social a los anuncios dirigidos a los niños. Ya que los niños pequeños están desarrollando la capacidad de comprender el mundo y encontrarle sentido, son especialmente vulnerables a estas técnicas engañosas.<sup>1</sup>

**En [fairplayforkids.org/beyond-brands/](https://fairplayforkids.org/beyond-brands/) encontrará más estudios sobre el impacto del comercialismo en el desarrollo infantil**

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



**Los niños necesitan orientación para crecer de forma sana entre innumerables imágenes, estrategias y mensajes publicitarios.**



**Los adultos pueden ayudar al...**

**Fijar límites para el tiempo de pantalla de los niños.**

**Elegir contenido apropiado para la edad y libre de mensajes publicitarios.**

**Enseñar a los niños destrezas de alfabetización sobre los medios que les ayuden a comprender los motivos detrás del contenido que ven en la pantalla.**

**Apoyar iniciativas para soluciones de política pública y responsabilidad empresarial.**

# ALFABETIZACIÓN MEDIÁTICA Y PUBLICITARIA

## Cómo dar ejemplo de escepticismo ante la publicidad y los influencers

Los niños no suelen ver ni oír lo que pensamos sobre los anuncios emergentes, los influencers remunerados (“influencers”) y otros anuncios. Identificar los anuncios y hablar sobre ellos le ayuda a su hijo a entender la manera en que las empresas tratan de influir en su comportamiento.

Por ejemplo, si ven un anuncio de comida rápida, podría señalar que las imágenes tienen un aspecto muy diferente al que tendría la comida si la compraran en la vida real. En el anuncio parece más sabrosa, más grande, más fresca, etc. Esto es intencional porque quieren que la compremos. Decirlo en voz alta ayuda a los niños a asimilar estos conceptos.<sup>3,7,8,9</sup>



## Preguntas importantes que debe hacerle a su hijo cuando vea un anuncio o un influyente



- \$ ¿Qué efecto intenta tener este anuncio o influyente sobre mis acciones?
- \$ ¿Cómo me hace sentir este anuncio?
- \$ ¿Recuerdas el último (juguete, juego, etc.) que compramos después de verlo en un anuncio? ¿Dónde está ahora? ¿Juegas a menudo con él?

**CONSEJO:** Si su hijo insiste en que quiere el artículo del anuncio, pregúntele: “¿Qué tal si ponemos este artículo en la lista de cosas que deseas?” A menudo, basta poner un artículo en una lista para ayudar al niño a superar su obsesión. Con frecuencia lo olvidarán o tendrán menos interés en el artículo cuando repasen la lista.

## Preguntas clave que hacerse antes de permitir un programa o una aplicación

- 1 ¿Por qué dejo que mi hijo vea un programa o juegue en una pantalla?
- 2 ¿Qué ejemplos dan y qué valores enseñan?
- 3 ¿Está tratando de venderle algo a mi hijo o de entrenarlo para que insista en que le compre algo?
- 4 ¿Cómo se comporta mi hijo después de ver este programa o jugar con esta aplicación? ¿Lo veo recrear escenas o temas del juego o programa cuando juega?
- 5 ¿Qué evidencia demuestra que es un producto educativo? ¿Cuenta con el apoyo de un educador u organización educativa de confianza?
- 6 ¿Contiene la aplicación compras integradas, anuncios frecuentes o ventanas emergentes? Muchas aplicaciones comercializadas como “gratuitas” animan a los niños a que hagan compras en la aplicación, o incluso lo requieren, o están llenas de anuncios. Una aplicación sin anuncios que cueste unos dólares suele ser más barata a largo plazo que las aplicaciones “gratuitas”.



# TIEMPO AL AIRE LIBRE Y EN LA NATURALEZA

## Las investigaciones demuestran que el tiempo al aire libre y la exposición al mundo natural tienen grandes beneficios para el desarrollo infantil.

El uso consciente de las pantallas no se limita a lo que se ve en ellas. También significa estar atento a la manera en que el tiempo frente a las pantallas interfiere con otras actividades e intereses. El tiempo en la naturaleza es multisensorial, autodirigido, no comercial, holístico y se ha demostrado que mejora la salud y el bienestar de las personas de todas las edades.



### Beneficios cognitivos (cerebro)<sup>4,5,6,7</sup>

- Mejora el aprovechamiento académico.
- Mejora la concentración y la atención.
- Mejora la creatividad y la imaginación.
- Mejora la capacidad para resolver problemas.



### Beneficios socioemocionales<sup>1,2,4,5,6,7</sup>

- Aumenta la empatía.
- Reduce los niveles de estrés.
- Mejora el estado de ánimo.
- Reduce la agresión.
- Aumenta el control de los impulsos.



### Beneficios físicos<sup>2,3,5,8</sup>

- Aumenta los niveles de actividad y acondicionamiento físico.
- Reduce el riesgo de miopía.
- Aumenta los niveles de vitamina D.
- Mejora el sueño.

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!

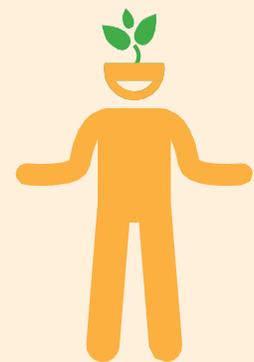


¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



## Las experiencias al aire libre proporcionan...

- ✦ Descansos saludables de los entornos y hábitos de pantalla.
- ✦ Remedios para algunos de los efectos negativos del uso de las pantallas.
- ✦ Actividades accesibles y de calidad en las que no se usan pantallas ni se depende de ellas.
- ✦ Oportunidades de juego multisensoriales, no comerciales y autodirigidas.



# TIEMPO AL AIRE LIBRE Y EN LA NATURALEZA

¡Uno de los mejores antídotos contra el tiempo frente a la pantalla es el tiempo al aire libre!

Hay un sinfín de actividades para hacer al aire libre, ya sea en lo más profundo del bosque o en una acera de la ciudad.

## Explorar la naturaleza y utilizar los sentidos

Encontrar diferentes tipos de árboles, flores y hojas

Recoger y comparar semillas

Recoger flores para prensarlas

Ir a la caza de insectos

Escuchar y nombrar sonidos de la naturaleza

Oler flores, hojas, corteza y tierra

Comparar las texturas de hojas, hierba, corteza, flores, etc.

Coleccionar diferentes tonos de verde y marrón

Buscar plantas que crezcan en lugares sorprendentes (como en las grietas de la acera)



## Sacar al exterior las actividades de interior

Crear con plastilina

Rompecabezas

Jugar un juego

Leer un libro

Dibujar, bosquejar o pintar

Cantar

Soñar despierto

Hacer un picnic

Contar historias

Organizar juegos

Planificar visitas

Dormir la siesta

## Actividades físicas

Balanciarse sobre un tronco

Jugar al escondite

Ir de excursión

Correr a través de un aspersor

Columpiarse

Montar bicicleta o patinete

Rodar colina abajo

Trepar un árbol

Saltar cuerda

Nadar

Lanzar y recibir

Organizar carrera o carrera de obstáculos

Construir un fuerte

Yoga



## Lecturas recomendadas

*1000 Hours Outside: Activities to Match Green Time with Screen Time* por Ginny Yurich.

*The Big Book of Nature Activities* por Jacob Rodenburg.

*Nature Play Workshop for Families: A Guide to 40+ Outdoor Learning Experiences for All Seasons* por Monica Wiedel-Lubinski.



## Recursos adicionales

Comunicarse con un centro de la naturaleza local.

Comunicarse con el departamento de parques y recreación de su estado.

# EN EL HOGAR

## La concienciación sobre las pantallas comienza en casa...

**¡Prepare a su familia para el éxito!**



### Ubicación

Los bebés, niños pequeños y preescolares se sienten más atraídos por lo que les rodea y menos atraídos por las tecnologías de pantalla cuando no las tienen a la vista. Al igual que ocurre con los dulces y golosinas, guardar o cubrir los dispositivos reduce su atractivo.

### Orientación

Los niños pequeños no están preparados para comprender o manejar las tecnologías de pantalla. El ejemplo y la orientación de los adultos influyen directamente en la forma en que los niños entienden y utilizan las pantallas.<sup>1,2</sup>



### Receptividad

Las investigaciones demuestran que los indicadores para los niños pequeños, incluida la capacidad de autorregularse y la calidad y cantidad de su sueño, mejoran cuando se limitan la actividad y la exposición a las pantallas. Cuando utilicen la tecnología, es importante que los contenidos sean apropiados para su edad y que cuenten con el apoyo y la orientación de un adulto.<sup>1,2,7</sup>

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas (en inglés)!



## Consejos importantes

Cree zonas y periodos de tiempo sin pantallas. Principales prioridades: las áreas de dormir, la hora de acostarse, la hora de comer y el tiempo en familia.<sup>2,5</sup>



Establezca límites de uso de la tecnología de pantalla para todos en el hogar.<sup>5</sup>

- ¿Por qué se utiliza?
- ¿Cuándo se puede utilizar?
- ¿Cómo se puede utilizar?



Evite usar pantallas para recompensar, distraer, o castigar.<sup>1</sup>



Anime a los niños a reflexionar sobre la creación y el contenido de los medios basados en la pantalla.<sup>3</sup>

- ¿Quién creó esto?
- ¿Por qué se creó?
- ¿Cómo se creó?
- ¿A quién está dirigido?

# EN EL HOGAR

## Mantener horarios y espacios libres de pantallas

- Mantenga las horas de las comidas libres de pantallas.
- Mantenga los dormitorios y las rutinas a la hora de acostarse libres de pantallas.
- Mantenga una zona común designada para el uso de pantallas. Por ejemplo, la sala de estar.
- Guarde o cubra la televisión/tableta/computadora cuando no estén en uso. ¡Lo que no se ve no se extraña!

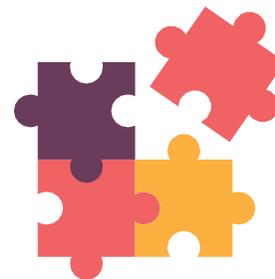
## Dar prioridad a las experiencias de pantalla de calidad

- Use un televisor en vez de una tableta/teléfono inteligente ya que:
  - Permanece en un solo lugar.
  - Hace más difícil cambiar de contenido.
  - Anima a la familia a tomar juntos las decisiones de entretenimiento.
  - Crea una cultura familiar compartida.
- Elija programas con acción más lenta.
- Utilice el modo de "acceso guiado" en los dispositivos para permitir que los niños usen solo una aplicación.



## Crear alternativas sin pantallas

- Disponga zonas para los juegos manuales y la exploración.
- Las ideas para jugar sanamente dentro de casa incluyen cajas, plastilina, muñecas, bloques, juegos con agua, rompecabezas, lápices de colores/marcadores y papel, tijeras y pegamento seguros para los niños y ¡libros, libros y más libros!
- Utilice todo lo que tenga a la mano como juguetes: ollas, sartenes, toallas, rollos de papel higiénico vacíos, etc. Esto enseña a los niños a ser ingeniosos, creativos y menos materialistas.



## Practicar una mentalidad consciente del uso de la pantalla

- Vea los programas junto a sus hijos para familiarizarse con el contenido y asegurarse de que sean apropiados para su edad. Los niños aprenden mejor cuando tienen la oportunidad de comentar, plantear preguntas y reflexionar sobre lo que ven en las pantallas.
- No tiene que entretener siempre al niño. Es importante que aprenda a calmarse y a entretenerse sin pantallas.
- Demuestre, no dicte. Los niños pequeños aprenden mejor a través del ejemplo. Silencie el teléfono siempre que sea posible para mostrarle al niño que las relaciones familiares son más importantes que las pantallas.

## Libros infantiles que ayudan a crear conciencia sobre el uso de las pantallas

*La zampa pantallas* por Helen Docherty.

*Jugamos* por Ilan Brenman y Rocio Bonilla.

*Tek. El niño moderno de las cavernas* por Patrick McDonnell.



# EN EL AULA

La presencia de tecnologías de pantalla en muchas aulas y centros de cuidado, junto con la exposición de los niños a las pantallas fuera de ellas, hace que la educación sobre las pantallas sea una consideración cada vez más importante para los profesionales y programas de la primera infancia.

## Prácticas clave para los espacios de la primera infancia

### Mantener el uso responsable de la tecnología personal y del aula<sup>8</sup>

- ✓ Establecer límites claros para el uso de dispositivos con pantalla.
- ✓ Establecer normas que respeten los derechos de privacidad personal de todas las partes interesadas (por ejemplo, niños, familias, personal).
- ✓ Seleccionar medios, aplicaciones y actividades de pantalla que no contengan publicidad o mensajes comerciales.
- ✓ Limitar el uso de pantallas para tareas y actividades relacionadas con la enseñanza y el aprendizaje (por ejemplo, trabajo en grupo, transiciones, celebraciones).



### Tomar decisiones y establecer normas en materia de pantallas que tengan en cuenta el desarrollo<sup>2,8</sup>

- ✓ Dar prioridad a las experiencias prácticas y a las interacciones en persona.
- ✓ Aplicar los conocimientos sobre el desarrollo integral del niño y las necesidades de cada niño para determinar si el uso de pantallas es beneficioso y adecuado.
- ✓ Considerar el tiempo total, tanto dentro como fuera del entorno de aprendizaje, que los niños dedican a los dispositivos con pantalla.
- ✓ Evitar el uso de pantallas para motivar el comportamiento, recompensar o distraer.

### Guiar a los niños mientras aprenden a comprender y utilizar las tecnologías de pantalla<sup>3</sup>

- ✓ Comunicar y modelar la intención, el propósito y los límites al utilizar dispositivos y medios basados en pantallas en el entorno: ¿Por qué se utiliza? • ¿Cuándo se utiliza? • ¿Cómo se utiliza?
- ✓ Animar a los niños a reflexionar y razonar sobre la creación y el contenido de los medios de comunicación basados en pantallas: ¿Quién lo creó? • ¿Por qué se creó? • ¿Cómo se creó? • ¿A quién está dirigido?
- ✓ Mantener la participación activa de los adultos cuando se realicen actividades basadas en pantallas.

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



# EN EL AULA

## Consejos para las aulas y los centros de cuidado

- ☑ Coloque carteles para designar espacios o zonas libres de pantallas.
- ☑ Disponga de papel y bolígrafos para que los adultos tomen notas en presencia de los niños en lugar de utilizar teléfonos.
- ☑ Guarde o cubra las tecnologías de pantalla cuando no se utilicen para tareas esenciales o necesarias.
- ☑ Desactive los sonidos y las notificaciones que distraigan.
- ☑ Narre su propio uso del dispositivo. Explique a los niños lo que está haciendo en la pantalla y que les dedicará su atención en cuanto termine. Esto ayuda a los niños a comprender la atención dividida de un adulto sin sentirse ignorados.
- ☑ Resista la tentación de usar música o programas basados en pantallas durante el almuerzo o la merienda.
- ☑ Utilice solo audio cuando sea posible. Por ejemplo, cuando quiera reproducir una canción, de la vuelta al iPad o cubra el televisor de modo que los niños no vean la pantalla.
- ☑ Reduzca al mínimo el tiempo dedicado a tomar fotografías de los niños para enviarlas a las familias.



## Preguntas para los profesionales de la primera infancia

¿Se necesita una pantalla para esta actividad?

¿Qué es más activo, la tecnología o el niño?

¿Qué aporta el uso de la pantalla?

¿Cómo se realizaría esta tarea o actividad con objetos o materiales 3D?

¿Predispondría esto a los niños a depender más de las pantallas?

# PRIVACIDAD DIGITAL EN EL HOGAR

Cuando todo, desde juguetes hasta monitores para bebés, se puede conectar a internet, es difícil mantener la privacidad de los niños.

## Prioridades de privacidad en el hogar

### Asistentes de voz

¡Los asistentes inteligentes lo escuchan todo mientras están encendidos! Si bien proporcionan contenido bajo demanda, los asistentes inteligentes a menudo lo graban todo, desde los juegos de los niños, pasando por sus rabietas, hasta conversaciones delicadas entre los padres sobre su hijo. Es aconsejable optimizar al máximo la configuración de privacidad (como permitir que el dispositivo escuche solo cuando se pulsa un botón) o plantearse cambiar a un asistente inteligente sin capacidad de grabación.<sup>1</sup>



### Inteligencia artificial (IA) y juguetes conectados a internet

Los juguetes que incorporan nuevas tecnologías a menudo parecen novedosos y divertidos. Lamentablemente, muchos de estos productos no están regulados en materia de seguridad o privacidad de los niños, lo que crea nuevas vías para sacar provecho y recopilar datos sobre ellos, como rastrear su ubicación, escuchar sus conversaciones y juegos, y promover relaciones centradas en marcas o personajes. Se ha descontinuado la fabricación de varios juguetes (como Hello Barbie, de Mattel) debido a infracciones de privacidad y seguridad. Mientras no se establezcan normas de protección de la privacidad, es responsabilidad de los padres y cuidadores investigar y supervisar la seguridad de los juguetes conectados a internet y a la inteligencia artificial, por lo que muchos optarán por no utilizarlos.<sup>1</sup>

### Aplicaciones y juegos en línea

Las aplicaciones y los juegos deben tener declaraciones de privacidad claras y fáciles de leer, y estar diseñados específicamente para su edad de desarrollo a fin de mantener la seguridad de los niños. Las aplicaciones y los juegos en línea no deben permitir que los niños compartan información personal o interactúen con extraños, y no deben incluir anuncios emergentes, imágenes o videos que los insten a hacer clic en otros contenidos ni se lo permitan.<sup>1</sup>



### Redes sociales y YouTube

Los expertos en privacidad aconsejan “compartir con precaución”. ¡Todos los padres tienen derecho a decidir si otras personas, incluidos amigos, familiares, cuidadores y maestros, pueden publicar imágenes o información sobre sus hijos! Los investigadores han observado que a los niños a menudo les molesta que sus padres publiquen fotos suyas en las redes sociales sin su permiso. Una vez se publican, no es posible controlar lo que ocurre con las imágenes y los videos que están en línea.<sup>3,4</sup>

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



# PRIVACIDAD DIGITAL EN EL HOGAR

¡Algunos hábitos sencillos, como hablar sobre sus propias decisiones en materia de privacidad y leer libros ilustrados, pueden ayudar mucho a desarrollar conciencia sobre la privacidad digital!

## Dar ejemplo de buenas prácticas de privacidad digital

Los niños pequeños aprenden mejor a través del ejemplo de los adultos. Al compartir en voz alta su forma de pensar y sus prácticas de privacidad, los adultos enseñan a los niños a proteger su privacidad de forma más eficaz que cuando se limitan a indicarles que lo hagan. Por ejemplo:



- ✓ Al recibir una solicitud de información personal, puede decir “Acabo de recibir un correo electrónico de un extraño que me pregunta dónde vivo. ¡Nunca doy mi información privada a extraños!”
- ✓ Al descargar una aplicación (sobre todo si es para su hijo), explíquelo cómo determina que es segura y qué permisos (ubicación, notificaciones automáticas, etc.) permite o no y por qué. Si decide no descargar la aplicación, explique por qué.



## Controlar los juguetes conectados y los asistentes de voz

Los juguetes conectados a internet y los asistentes de voz plantean problemas de privacidad y la posibilidad de que los niños establezcan vínculos poco saludables con los dispositivos electrónicos. Si decide utilizar estas tecnologías, reduzca al mínimo los riesgos:

- ✓ Encuentre y utilice los controles para padres.
- ✓ Deshabilite las opciones de “siempre activado” y limite el intercambio de datos.
- ✓ Establezca y comunique límites sobre dónde y cómo pueden utilizarse.
- ✓ Manténgalos fuera de los dormitorios y guárdelos cuando no estén en uso.

## Preguntas que debe hacerse antes de compartir imágenes de niños pequeños

- 1 ¿Por qué publico esta foto?
- 2 ¿Es un medio o lugar público o solo pueden verla familiares y amigos de confianza?
- 3 ¿Recopila esta plataforma o aplicación datos relacionados con mi hijo?
- 4 ¿Hay alguna etiqueta de geolocalización (compartir ubicación) en mi foto que permita a otros saber dónde está mi hijo? ¿Se muestra otra información de carácter personal en esta foto?
- 5 ¿Se sentiría mi hijo avergonzado o molesto ahora o más adelante si comparto imágenes?



## Recursos

- ✓ [Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del Profesorado.](#)
- ✓ [UNICEF: Educar en el respeto a la privacidad.](#)
- ✓ [Ceibal: Cómo usar Internet de forma segura.](#)

# PRIVACIDAD PARA LAS FAMILIAS EN EL AULA

Los programas de la primera infancia que utilizan dispositivos digitales tienen la obligación de proteger la información personal de los niños y sus familias. Considere estas prácticas\* y políticas de privacidad:

## Integridad

- ✓ Se prohíbe la venta de datos personales de los alumnos o su uso con fines comerciales o de mercadeo.
- ✓ No se permite la publicidad en el software, las aplicaciones o los sitios web de instrucción utilizados por los niños.

## Seguridad

- ✓ Se cifran los datos confidenciales de niños, familiares y empleados.
- ✓ Se brinda con regularidad capacitación y apoyo en materia de seguridad a todos los que tienen acceso a la información personal.

## Consentimiento

- ✓ Se han establecido políticas, prácticas y permisos claros para el uso y la administración de fotos y videos de los niños y sus familias.
- ✓ Se requiere el consentimiento de los padres para la divulgación de datos personales, sobre todo para la información muy confidencial, como los datos sobre discapacidades, salud o disciplina de un niño.

## Transparencia

- ✓ Se notifica a los padres toda divulgación de información personal de los estudiantes o la familia a entidades, empresas o personas fuera del programa. La familiar tiene opciones claras si opta por no participar.
- ✓ Toda divulgación de los datos de los niños o familiares a terceros incluye políticas de privacidad claras que establecen qué datos se divulgarán, el propósito y la fecha en que se destruirán los datos.

## Rendición de cuentas

- ✓ Las prácticas de privacidad respetan las leyes y políticas nacionales, estatales y del programa, incluidas las exigidas por la [Ley Derechos Educativos y Privacidad Familiar \(FERPA\)](#), la [Ley de la Protección de la Privacidad Infantil en Internet \(COPPA\)](#), y la [Ley para la Educación de las Personas con Discapacidades \(IDEA\)](#).

\* Inspirado en "5 Principles to Protect Student Privacy" de Parent Coalition for Student Privacy.

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



El 60% de las aplicaciones escolares venden los datos de los alumnos, la mayoría de ellos a más de 10 terceros.<sup>1</sup>



La tecnología educativa está en camino de convertirse en un negocio de \$207,300 millones para el 2026.<sup>5</sup>



Es más probable que las escuelas públicas compartan o vendan los datos de sus alumnos que las privadas.<sup>1</sup>

**¡Asegúrese de que se protejan sus derechos!**

# PRIVACIDAD PARA LAS FAMILIAS EN EL AULA

## Preguntas que pueden hacer las familias



- 1 ¿Se utilizan dispositivos digitales, aplicaciones o programas en línea en aula? En caso afirmativo, ¿cuáles?
- 2 ¿Cuánto tiempo diario pasan los niños frente a las pantallas? ¿Qué hacen?
- 3 ¿Hay zonas libres de pantallas?
- 4 ¿Cómo se utilizan las fotos, los videos y las grabaciones de audio de los niños?
- 5 ¿Ofrecen alternativas de exclusión voluntaria o fuera de línea que utilicen libro/papel/lápiz?
- 6 ¿Tienen una política de privacidad para el uso de dispositivos digitales?
- 7 ¿Puedo consultar los términos y condiciones de privacidad de cada uno de los programas/aplicaciones en línea que se utilizan? ¿Reciben una calificación de “aprobado” en el informe [State of Kids Privacy](#)?
- 8 ¿Puedo ver los datos y metadatos recopilados sobre mi hijo? Si se le deniega esto, consulte la medida #2 de la lista de abajo.

## Medidas que pueden tomar las familias

- 1 Pida que su hijo no traiga a casa ningún dispositivo expedido por la escuela.
- 2 Presente una solicitud de la Ley Derechos Educativos y Privacidad Familiar (FERPA)\* para ver qué datos se han recopilado sobre su hijo.
- 3 Presente una solicitud de la Ley de Libertad de Información (FOIA)\* para los contratos, acuerdos de privacidad de datos, diccionarios de datos y memorandos de entendimiento que su escuela tenga con las empresas de tecnología educativa. Consulte la lista de recursos (ver abajo) para información sobre cómo presentar la solicitud.
- 4 Comparta este folleto con los maestros, los administradores y los demás padres.
- 5 Encuentre a otros padres que compartan esta inquietud; esto aumentará considerablemente las posibilidades de que los administradores tomen en serio sus preocupaciones. Una estrategia consiste en organizar un evento con varios expertos locales. Después del evento, es posible que pueda recopilar correos electrónicos y formar un grupo de padres, de modo que puedan dirigirse juntos a la administración de la escuela.



## Recursos para las familias

Proyecto de Privacidad de Datos del Estudiante de FERPA [Modelo de carta + Instrucciones](#).  
 Sitio web de la Ley de Libertad de Información [Cómo presentar una solicitud de FOIA](#).  
 Parent Coalition for Student Privacy [Parent Toolkit for Student Privacy](#).  
 Departamento de Educación de EE.UU. [Oficina de Política de Privacidad Estudiantil](#).

\* Para niños de escuela primaria o en programas financiados por el estado.

# PRIVACIDAD PARA LOS PROFESIONALES EN EL AULA

**¡Es preciso estar alerta para proteger los derechos de privacidad de los niños, las familias y el personal!**

## Prioridades de privacidad digital para los profesionales de la primera infancia

### Cámaras

Las cámaras son herramientas útiles en el aula. Su uso también aumenta los riesgos y las complicaciones de la privacidad en los entornos de la primera infancia.<sup>3,6</sup>



- El uso de cámaras web de transmisión en tiempo real o de circuitos cerrados de televisión en las aulas y los centros de cuidado infantil puede aumentar los niveles de desconfianza, afectar el compromiso laboral y aumentar malentendidos y tensiones.
- Es posible que el uso de dispositivos personales en las aulas para grabar a los niños o gestionar los registros infrinja las normas y leyes sobre privacidad infantil.
- La documentación de la vida escolar puede obstaculizar las interacciones y actividades de los niños pequeños, violar su sentido de la autonomía o fomentar la motivación extrínseca.

### Redes Sociales

El uso de las redes sociales para la comunicación en las aulas o la promoción de programas puede tener consecuencias imprevistas.<sup>1,5</sup>



- Los educadores que utilizan las redes sociales personales para relacionarse con las familias pueden tener dificultades para mantener los límites profesionales y proteger la privacidad personal.
- Las familias pueden sentirse obligadas a crear cuentas para tener acceso a información y actualizaciones importantes de los programas o las aulas.
- Cuando un programa o profesional utiliza las redes sociales, es posible que la decisión se interprete como un respaldo de la red o plataforma social.

### Tecnología educativa

Si bien el uso de la tecnología educativa no suele suponer un gasto inicial existen posibles consecuencias, como importantes infracciones de la privacidad.<sup>1,2,5</sup>



- Esta tecnología promueve el uso de juegos, aplicaciones y plataformas en línea (por ejemplo, ABCMouse o IXL) como sustitutos de la enseñanza y el aprendizaje prácticos y presenciales.
- El modelo de negocio de las tecnologías educativas está diseñado para recopilar y vender información personal de los niños a otras compañías. Esta información puede incluir nombre, ubicación, fecha de nacimiento, número de seguro social, búsquedas de palabras clave, historia del navegador, grabaciones de videos y audio, y más.
- Los programas de la primera infancia tienen la responsabilidad legal de obtener el permiso de los padres antes de utilizar cualquier aplicación o sitio web de tecnología educativa que recopile la información de los niños.

¡Escanee o [haga clic](#) para ver la guía completa de uso de la tecnología!



¡Escanee o [haga clic](#) para ver referencias de investigación y lecturas recomendadas (en inglés)!



# PRIVACIDAD PARA LOS PROFESIONALES EN EL AULA

## Buenas prácticas para el manejo de fotos y vídeos

**Limitar la documentación de las actividades de los niños.** Si bien las familias disfrutan ver lo que hacen sus hijos durante el día, documentar de manera constante sus actividades crea confusión y distrae a los niños pequeños.

**Considerar los riesgos de la transmisión de video en vivo.** Si bien proporcionar acceso en tiempo real a las familias quizás parezca beneficioso, también aumenta los riesgos y las infracciones de la privacidad, como la piratería informática y el uso indebido. Puede desmotivar a los educadores que se sienten bajo vigilancia constante y aumentar los conflictos y los malentendidos. También es posible que altere el comportamiento y el juego de los niños.

**Crear, comunicar y mantener políticas para tomar y compartir fotos y vídeos.** Las políticas claras relacionadas con las fotos y los vídeos digitales son esenciales para la privacidad. ¿A quién se le permite tomarlos? ¿Qué dispositivos se permite utilizar? ¿Cuánto se utilizarían? ¿Cómo se compartirían? ¿Cómo se garantizan y respetan los permisos de los padres?



## Buenas prácticas\* para el manejo de aplicaciones y herramientas en línea

**Considere si el uso es necesario.** Es posible evitar muchos problemas de privacidad al no adoptar programas y aplicaciones en línea.

**Evitar el uso hasta que se haya examinado y aprobado el programa.** Verifique si la aplicación ha recibido una calificación de aprobado en el informe State of Children's Privacy Report de Common Sense Media y obtenga datos de evaluación detallados sobre cientos de productos de uso común a través de su servicio [Privacy Direct](#).

**Proporcionar notificación y obtener el consentimiento de los padres.** La divulgación de la información personal del estudiante a cualquier persona, empresa u organización fuera de la escuela o el programa requiere que se notifique a los padres y se obtenga su consentimiento.

**Preparar actividades alternas (por ejemplo, prácticas).** Los niños cuyos padres deciden no participar en un programa en línea merecen tener acceso a alternativas de alta calidad.

**Infórmese sobre los principios de la buena ciudadanía digital y las prácticas tecnológicas responsables.** A continuación, encontrará recomendaciones de recursos.

## Recursos para los educadores

[Educator Toolkit for Teacher and Student Privacy](#) de Parent Coalition for Student Privacy  
[Oficina de Política de Privacidad Estudiantil del Departamento de Educación de EE.UU.](#)

*\*Basadas en las recomendaciones de la organización Parent Coalition for Student Privacy.*



HANDS ON



TECH  OFF ZONE

# Face to Face

# Talking

# Space



## PHONE FREE

## ZONE

