

Dra. Beatriz Martínez

Manual de supervivencia para padres en la era digital

Una mirada de la infancia a la adolescencia



DRA. BEATRIZ MARTÍNEZ

MANUAL DE SUPERVIVENCIA
PARA PADRES EN LA ERA DIGITAL

Una mirada de la infancia a la adolescencia



© Beatriz Martínez Núñez, 2026
© Editorial Planeta, S. A., 2026
Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com
www.espasa.com

Primera edición: febrero, 2026

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño
Ilustración de la cubierta: © Sandra Rilova

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-670-8055-1
Depósito legal: B. 157-2026

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro, o de cualquiera de sus partes, con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Impreso en España - *Printed in Spain*
Impresión: Rodesa, S. A.



Índice

PRÓLOGO. ¿Por qué este libro?	13
-------------------------------------	----

I

PANTALLAS Y CEREBROS EN DESARROLLO

1. «Niñera digital»: cómo las pantallas están criando a nuestros hijos	19
2. Grandes mentes sin pequeñas pantallas: lo que las neurociencias nos dicen	36
3. «Mi hijo quiere una <i>tablet</i> »: el primer dispositivo	48
4. Pantallas, sueño y atención: ¿por qué está siempre cansado?	64
5. «¿Con quién estás hablando?»: cómo ha cambiado la forma de relacionarse. Anonimato y afectos en la era digital	82

II REDES SOCIALES, AUTOESTIMA Y RIESGOS DIGITALES

6. «Me comparo todo el rato»: redes sociales y la obsesión por la imagen corporal 101
7. «Ya no quiero verme sin filtro»: cosmeticorexia y la obsesión con la perfección estética 117
8. Diagnósticos en TikTok: el autodiagnóstico antes de la consulta 127
9. «Demasiado pronto, demasiado impacto»: redes sociales y salud mental en la infancia y la adolescencia 141
10. Ciberacoso: el enemigo invisible en el grupo de WhatsApp 156

III VIDEOJUEGOS, APUESTAS Y EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL EN LA ERA DIGITAL

11. Videojuegos: ¿un problema o una oportunidad? .. 171
12. Apuestas y juego *online*: la nueva trampa digital ... 185
13. Porno y educación sexual: cuando la primera referencia es un vídeo de adultos 199
14. «Cuando el riesgo traspasa la pantalla»: *sexting*, anonimato y sexualidad sin filtros 212

IV EDUCACIÓN DIGITAL Y VIDA FAMILIAR

15. «No te creas todo lo que ves»: pensamiento crítico en la era de la desinformación 229

ÍNDICE

16. «Lo quiero YA»: el valor perdido de la reflexión en la era digital	242
17. Padres enganchados, hijos desconectados	254
18. «Pero a ver, Bea, ¿cuándo vas a darle entonces un móvil a tu hija?». Normas digitales sin peleas ni castigos	266
19. Cuando la tecnología se usa bien: aprender, conectar y crecer	279
EPÍLOGO	289
GLOSARIO PARA NO PERDERSE	291
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	309
AGRADECIMIENTOS	319

CAPÍTULO 1

«Niñera digital»: cómo las pantallas están criando a nuestros hijos

Es martes, son las ocho y media de la mañana y cuando entro a la sala de espera hay una madre que me mira, con ojeras profundas, sosteniendo a su hijo de tres años mientras intenta enviar un audio al trabajo. El niño está inquieto, se baja del regazo, da vueltas por la sala, y ella, con un suspiro, saca el móvil y le pone dibujos animados. Nuestras miradas se cruzan. Y me dice:

«Ya sé que no es lo mejor, pero es que no puedo más».

Le respondo: «Lo entiendo», aunque no puedo apartar de mi cabeza todo lo que sé sobre pantallas a esa edad.

Este capítulo no va de culpas, no se trata de señalar, sino de comprender. Porque lo cierto es que muchas familias están solas, desbordadas, sin red, y recurren a las pantallas como tabla de salvación. Pero también es verdad que las estamos usando demasiado pronto, demasiado tiempo y en momentos clave del desarrollo. El precio, aunque no siempre se vea al principio, lo acaba pagando el neurodesarrollo.

UNA CONSULTA COMO TANTAS...

Marina tiene dos años y medio. Cuando nació, sus padres, primerizos, decidieron no ponerle pantallas. Pero entonces

irrumpió una pandemia y en su empresa apostaron por el teletrabajo como medida para mejorar la conciliación (*spoiler*: no lo es, pero de esto no vamos a hablar hoy). Con el cansancio acumulado y la presión por «aprovechar el tiempo», un día descubrieron que con un episodio de dibujos animados podían ducharse sin interrupciones; luego, mientras cocinaban; y, después, en los viajes en coche. Cuando nos vimos en consulta, Marina apenas decía dos palabras.

Esta escena no es aislada. En los últimos años, cada vez más niños llegan derivados por retrasos en el lenguaje, dificultades para mantener la atención o comportamientos que preocupan a sus familias. A veces se sospechan diagnósticos como trastorno del espectro autista (TEA) o trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), pero lo que hay detrás es una exposición excesiva y precoz a pantallas. No hablamos solo de tiempo frente a dispositivos, sino del tipo de estimulación que se deja de recibir cuando el cerebro está en desarrollo y, en lugar de interactuar con el mundo real, se sumerge en un universo de luces, sonidos y gratificaciones inmediatas.

EL CEREBRO EN CONSTRUCCIÓN

Sabemos que los primeros 1000 días de vida son una ventana de oportunidad única. En ese período, el cerebro se moldea gracias a la estimulación del entorno: cada mirada, cada interacción, cada experiencia real genera nuevas conexiones. No todo lo que no se hace entonces se pierde para siempre, pero sí costará más recuperarlo después.

Para hacernos una idea de lo que supone esta etapa, vamos a contar algunas cifras. Al nacer, el cerebro de un bebé pesa aproximadamente 350-400 gramos (alrededor del 25 %

del tamaño adulto). A los 3 años, ya ha alcanzado alrededor del 80-85 % del volumen cerebral adulto. A los 5-6 años, se encuentra cerca del 90-95 % de su tamaño final. Este crecimiento no se debe solo al aumento de tamaño de las neuronas, sino sobre todo a la formación de conexiones sinápticas (nuevos caminos), el revestimiento de mielina (sería la funda protectora de estas conexiones) y la poda sináptica (especialización). Durante los primeros años, el cerebro crea entre 700 y 1000 nuevas conexiones neuronales por segundo (Shonkoff y Phillips, 2000). Esta «explosión sináptica» es una preparación para que el cerebro pueda adaptarse al entorno. Posteriormente, se produce una poda sináptica, en la que se eliminan las conexiones menos utilizadas, es decir:

«Lo que no se usa, se pierde».

Por eso, durante los primeros años de vida, el cerebro humano es una auténtica obra en marcha. Se crean millones de conexiones neuronales por segundo, en función de lo que el niño ve, toca, huele, escucha y, sobre todo, vive. La arquitectura cerebral se moldea a partir de las experiencias. No es lo mismo aprender a través de un diálogo con un adulto que a través de una pantalla. No porque las pantallas sean «malas», sino porque el cerebro necesita interacción real, recíproca y multisensorial. Necesita la mirada del otro, la pausa del silencio, el juego simbólico con objetos reales, el lenguaje en contexto, la espera, el ensayo, el error y todo eso no lo da una *tablet*.

La plasticidad es la capacidad del cerebro para cambiar y adaptarse. Es máxima en los primeros años de vida, por eso el cerebro del niño no es una esponja pasiva: es como una arcilla blanda, que necesita manos que acompañen, voces que la moldeen, miradas que sostengan. No basta con estímulos, necesita vínculo.

Diversos estudios han demostrado que un uso excesivo de pantallas en edades tempranas puede asociarse a retrasos en el desarrollo del lenguaje, problemas de autorregulación, dificultades de atención y empobrecimiento del juego simbólico, precisamente por la pérdida de oportunidad de recibir esta estimulación de la que hablamos. Algunos niños incluso llegan a consulta con síntomas que simulan un trastorno del espectro autista, y que mejoran notablemente cuando se retiran las pantallas y se incrementa la estimulación social directa.

UN DIBUJO VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

Uno de los estudios más impactantes sobre este tema mostró una imagen tan simple como elocuente: se pidió a niños de la misma edad que hicieran un dibujo de una persona. Los que veían menos televisión hicieron figuras con cabeza, cuerpo, ojos, brazos y piernas. Los que veían muchas horas... garabatearon dibujos mucho más pobres en detalle, desproporcionados y con menos componentes.

Esto no significa que esos niños tengan un trastorno neurológico, sino que su desarrollo gráfico, que refleja aspectos de su organización perceptiva, motricidad fina y representación del cuerpo, está menos estimulado. En otras palabras: su cerebro ha tenido menos oportunidades de entrenar esas capacidades porque su tiempo lo ha ocupado un estímulo audiovisual pasivo.

Este ejemplo visual resume bien lo que la literatura científica viene señalando desde hace tiempo: que la exposición excesiva a pantallas durante los primeros años puede interferir en el desarrollo cognitivo, la motricidad fina, el lenguaje y la imaginación. No porque las pantallas sean «el demo-

nio», sino porque desplazan el juego libre, la manipulación de objetos reales, la interacción humana.



Estudio del pediatra Peter Winterstein (2006). Dibujos típicos de figuras humanas realizados por niños preescolares: a) procedentes de familias con un consumo diario de televisión de hasta 60 minutos; b) con un consumo diario de televisión de al menos tres horas.

RETRASOS EN EL LENGUAJE: CUANDO LAS PALABRAS NO LLEGAN

Uno de los efectos más documentados del uso excesivo de pantallas en la infancia temprana es el retraso en la adquisición del lenguaje. Esto no es casualidad, el lenguaje no se aprende viendo vídeos, ni siquiera escuchando pasivamente. El lenguaje se construye en la interacción: con un adulto que responde, que nombra, que señala, que canta, que hace preguntas y espera respuestas, aunque estas sean solo balbuceos.

Estudios recientes han puesto cifras al fenómeno. Un metaanálisis publicado en *JAMA Pediatrics* (Madigan *et al.*, 2020) encontró una asociación significativa entre mayor

tiempo de exposición a pantallas en menores de 5 años y peor desarrollo del lenguaje expresivo. Otro estudio más reciente, con cohortes japonesas de más de 7000 niños (Takahashi *et al.*, 2023), concluyó que los menores de 1 año que pasaban más de dos horas al día frente a una pantalla tenían hasta tres veces más riesgo de presentar retrasos en el lenguaje expresivo a los 2 años. A los 4 años, la diferencia seguía siendo significativa.

La explicación está en el funcionamiento mismo del cerebro: las conexiones neuronales relacionadas con el lenguaje se activan y refuerzan cuando hay turnos conversacionales, es decir, cuando hay ida y vuelta. Una pantalla, por más interactiva que sea, no reproduce la riqueza semántica, gestual, emocional ni contingente de una conversación humana.

Además, el exceso de estimulación visual y auditiva —con ritmos rápidos, colores brillantes y cambios constantes— puede generar un entorno sensorialmente saturado que dificulta la atención sostenida y la discriminación de sonidos del habla. En otras palabras: el niño se acostumbra a un ritmo artificial, que no se parece en nada al de las interacciones del mundo real. El córtex prefrontal, que regula la atención, la planificación y el control de impulsos, es especialmente inmaduro en estas edades. Necesita tiempo, interacción humana y entornos regulados para madurar. Las pantallas no solo no lo entrenan, sino que, con sus estímulos rápidos, pueden dificultar su desarrollo.

En consulta, no es raro ver a niños de 2 o 3 años con escasa o nula intención comunicativa, que no señalan, no imitan, no dicen palabras, pero sí repiten *jingles* publicitarios o frases enteras de vídeos. Esto no es lenguaje funcional: es memoria auditiva sin uso comunicativo. A veces, incluso, se confunde con ecolalia o se sospecha de trastor-

nos del espectro autista, cuando lo que está ocurriendo es un retraso por privación de interacción humana.

La buena noticia es que, en muchos casos, la retirada o reducción significativa del uso de pantallas y el aumento del juego y la conversación pueden revertir parte del impacto. El cerebro infantil es plástico, pero necesita oportunidades reales para desplegar su potencial.

Por eso, si tu hijo o hija aún no habla o habla muy poco para su edad, y pasa mucho tiempo frente a pantallas, no te culpes, pero sí es momento de replantearse hábitos. Porque en esas primeras etapas cada palabra cuenta y, cada conversación, por sencilla que parezca, está construyendo puentes neuronales y afectivos que durarán toda la vida.

CUANDO LA PANTALLA REEMPLAZA EL VÍNCULO

Uno de los efectos más invisibles, pero más importantes, del uso prematuro y excesivo de pantallas es el impacto en la relación entre padres e hijos. Un estudio reciente publicado en *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry* (Liszkai-Peres *et al.*, 2024) demostró que los niños en edad preescolar que usaban pantallas táctiles de forma regular mantenían interacciones de menor calidad y menor frecuencia con sus progenitores. Además, cuando los padres también eran grandes usuarios de tecnología, la situación se agravaba aún más. Este fenómeno tiene nombre: *technoference*, o cómo la tecnología interfiere en los vínculos y la sintonía emocional.

El aprendizaje infantil es profundamente vicario: los niños aprenden por observación. Si el adulto con el que conviven se conecta más a una pantalla que a su mirada, es esa dinámica la que integran. Cuando el tiempo compartido se reduce a mirar el mismo dibujo sin hablar, sin interactuar,

sin modular emociones, lo que se pierde no es solo una conversación. Se pierden oportunidades clave para construir apego seguro, para regular emociones juntos, para desarrollar lenguaje, para afinar la empatía y para aprender a frustrarse sin romperse.

Por supuesto, no todo es blanco o negro. Lo que hace daño no es una tarde de peli juntos, ni un ratito de dibujos para poder ducharte. Lo que impacta es la acumulación diaria, la rutina, la ausencia de límites claros. El problema no son las pantallas en sí, sino cuando las pantallas sustituyen de forma sistemática al adulto presente, al juego libre, al aburrimiento creativo o a la interacción significativa.

PRIMERO, SEGUNDO, POSTRE Y... TABLET

Cada vez es más habitual ver en la mesa a los niños cual «mini-restaurant digital»: cada uno con su *tablet* o móvil, incluso en comidas familiares o sociales. Sin embargo, esta modalidad de «comer con pantalla» tiene consecuencias importantes tanto en la alimentación como en la socialización infantil.

Varios estudios internacionales alertan sobre el impacto: en un grupo de 1662 niños preadolescentes, el 89 % comía ante pantallas y el 77 % tomaba *snacks* fuera de comidas principales; esta costumbre se asoció con mayor riesgo de obesidad. Otros trabajos han encontrado relaciones similares: más consumo de alimentos ultraprocesados, mayor ingesta de bebidas azucaradas y comida rápida, junto con un menor consumo de frutas y verduras entre los niños que comen frente a pantallas.

El mecanismo no es solo lo que se come, sino cómo se come: distraídos, sin atención al cuerpo, sin percepción de

saciedad. El uso de dispositivos durante la comida impide prestar atención al sabor, la textura, la cantidad, y a la señal interna de «ya no tengo hambre». Como resultado, suele extenderse la duración de la ingesta, aumentar la cantidad y repetirse la toma de alimentos poco saludables.

Pero no se trata solo del impacto físico. Las comidas son espacios de aprendizaje emocional y social: favorecen el lenguaje (comentarios sobre el día, anécdotas), la espera, las normas de etiqueta (no hablar con la boca llena), el modelo de conducta y la conexión intergeneracional. Cuando cada miembro se enfoca en su pantalla, se pierde ese jardín de estímulos cotidianos. Algunos pediatras describen que el *meal-time screen exposure* (exposición a pantallas a la hora de comer) fractura el vínculo cuidador-niño, reduce la capacidad de regulación emocional y genera patrones de alimentación poco saludables desde muy pequeños. Incluso estudios recientes en España y países occidentales detectan claramente que esta práctica promueve conductas de alimentación automática, sin conciencia de lo que se ingiere y sin disfrute social.



Dos hermanos, cada uno con su móvil, sin interactuar mientras sus padres comen y charlan a su lado (cortesía de la autora).

En definitiva, la mesa deja de ser un espacio de mundo compartido y se convierte en una experiencia fragmentada e incompleta para el niño. Recuperar alimentos reales, sabores y conversación, o al menos combinar pantallas con momentos de mirada y palabra, es cuidar conexión, identidad y salud a partes iguales. Yo aquí lo tengo claro, si se me permite mi opinión personal: no debería haber ni una pantalla en la mesa, más cuando las comidas a veces son los únicos espacios donde estamos al completo la familia.

UNA MIRADA COMPASIVA

Es importante repetirlo: no estamos aquí para juzgar. Vivimos en una época complicada, con jornadas laborales maratónicas, falta de conciliación y escasos apoyos comunitarios. Muchas familias están criando solas, sin relevo y, en ese contexto, es lógico buscar atajos. Lo que proponemos aquí no es culpa, sino consciencia. Porque cuanto más sepamos, más herramientas tendremos para decidir. Porque hay muchas formas de estar, y no todas necesitan grandes recursos, una tarde de plastilina y cuentos compartidos vale más que mil vídeos educativos.

Este capítulo es también una invitación a mirarnos como sociedad: a preguntarnos qué estamos normalizando, qué estamos dejando que ocupen las pantallas y si estamos dispuestos a recuperar un poco del terreno perdido.

Muchos padres llegan diciendo: «Le doy el móvil porque no sé qué más hacer». ...Y se van diciendo: «No sabía que jugar podía ser tan sencillo». A veces, lo más potente no está en una *app*, sino en una voz que canta, una mano que señala o unos ojos que responden.

SEÑALES DE ALERTA: ¿CUÁNDO DEBEMOS PREOCUPARNOS?

No todos los niños que usan pantallas presentan problemas, pero sí es importante estar atentos a algunas señales de alerta que pueden indicar que el uso está interfiriendo con su desarrollo:

- Si tu hijo o hija de 2 o 3 años prefiere estar con la *tablet* antes que jugar con otros niños o contigo.
- Si muestra menos contacto visual, menos intención comunicativa o menor respuesta a su nombre.
- Si tiene menos palabras de las esperadas para su edad, o se expresa de forma muy ecológica (repetiendo frases, por ejemplo, las que escucha en los dibujos animados).
- Si se frustra de manera extrema cuando se le retira la pantalla.
- Si ha perdido habilidades que ya tenía (por ejemplo, señalar, imitar gestos, usar palabras que antes decía).
- Si el juego espontáneo, simbólico o imaginativo ha desaparecido o nunca llegó a aparecer.

Estas señales no implican que haya un trastorno, pero sí deben ser motivo de reflexión y, en algunos casos, de consulta con profesionales. Muchas veces, una intervención a tiempo, basada en reducir exposición y aumentar juego e interacción, puede marcar la diferencia.

**ALTERNATIVAS REALES PARA FAMILIAS REALES:
CÓMO CREAR ENTORNOS QUE FAVOREZCAN
EL DESARROLLO, SIN NECESIDAD DE *GADGETS*
SOFISTICADOS NI AGENDAS REPLETAS**

No necesitas un aula Montessori en casa, ni una estantería repleta de juguetes educativos de madera. Lo que necesita un niño pequeño es mucho más sencillo y, a la vez, mucho más poderoso: tu voz, tu mirada, tu tiempo. No hablamos de estar disponibles 24/7, sino de crear pequeños momentos cotidianos donde pueda desplegar su curiosidad, su lenguaje, su cuerpo y sus emociones en un entorno seguro. Te cuento algunas sencillas estrategias que puedes aplicar con tu criatura para fomentar la conexión.

1. *El poder de lo simple.* Hazte con un cesto con pinzas de la ropa, una caja de cartón vacía, una cuchara de madera... Para un niño pequeño, estos objetos pueden ser cohetes, teléfonos, animales o lo que su imaginación necesite. El juego libre con objetos cotidianos favorece la creatividad, la coordinación, la resolución de problemas y la autonomía y, sobre todo, evita una pantalla encendida.
2. *Rutinas predecibles y momentos compartidos.* Las rutinas no solo organizan el día, también estructuran el cerebro. Saber qué viene después da seguridad. Puedes aprovechar momentos como el baño, la comida o la hora de dormir para incluir canciones, cuentos, juegos de manos y preguntas abiertas. No necesitas tiempo extra, solo un poco de presencia real en lo cotidiano; de ahí la importancia de no distraer a tu criatura con pantallas en esos momentos juntos, aunque esto lo haga más fácil. La presencia del niño en el

mundo que yo llamo 1.0 (el real) permite interiorizar esos cambios de ambiente y en definitiva la rutina.

3. *El lenguaje como puente.* Hablar con ellos, aunque no hablen aún. Nombrar lo que ven, lo que sienten, lo que hacen, hacer preguntas y esperar respuestas. Leer cuentos juntos, aunque no sepan leer, todo esto construye las bases del lenguaje, la empatía y la regulación emocional. La voz humana tiene una musicalidad que ninguna *tablet* puede imitar, así que, aunque pueda parecer lo mismo utilizar «audiocuentos», no lo es.
4. *El aburrimiento como oportunidad.* Muchas veces tememos el «me aburro» como si fuera una emergencia, pero en realidad es una puerta al juego espontáneo. El aburrimiento es el inicio del juego creativo, de la exploración interna, del ensayo-error. Si siempre rellenamos esos vacíos con pantallas, no les damos la oportunidad de descubrir todo lo que pueden inventar.
5. *La naturaleza como aliada.* Salir al parque, al campo, al jardín, correr, trepar, pisar charcos, recoger hojas... El cuerpo aprende en movimiento, y el movimiento es esencial en las primeras etapas del desarrollo. No hace falta ir al bosque, a veces una plaza con un árbol ya es suficiente para reconectar con el mundo real.
6. *El adulto como modelo.* No olvidemos que el ejemplo arrastra. Si un niño ve a su adulto todo el día con el móvil en la mano, integrará que eso es «lo normal». Si nos ve leer, hablar, hacer cosas con las manos, cantar en la cocina o simplemente mirar por la ventana, también lo aprenderá. No se trata de hacerlo perfecto, sino de estar presentes, aunque sea un rato al día, con intención.

7. *Menos multitarea, más conexión.* Cuando compartas un rato con tu hijo o hija, intenta que sea un rato sin distracciones (aparca el móvil). A veces son solo diez minutos antes de cenar, pero diez minutos reales, donde hay risa, contacto visual, presencia. Eso se queda grabado mucho más que cualquier vídeo con colores brillantes y música chillona.



EJERCICIOS PARA TRABAJAR EN CASA O EN EL AULA

EJERCICIO 1

Hoy jugamos con lo que hay

CASA / AULA

La propuesta es simple, pero transformadora. Se trata de una invitación a jugar con lo disponible, sin pantallas y sin juguetes tecnológicos. No hace falta nada más que un adulto disponible... y una caja con cosas.

OBJETIVO

Recuperar el poder del juego libre, sin estructura ni pantallas, desde el entorno cotidiano. Estimular la creatividad, la autonomía y la conexión.

¿CÓMO HACERLO?

- 1) Escoge un momento del día en el que normalmente tu hijo/a usaría la pantalla (por ejemplo, mientras preparas la cena, o al despertar).
- 2) En lugar de ofrecerle el móvil o la *tablet*, coloca en una caja objetos seguros y cotidianos que encuentres por casa: cucha-

ras, rollos de papel, tapones, pinzas, botes vacíos, una linterna, una bufanda, etc.

- 3) Dile: «Hoy vamos a jugar con lo que hay. ¿Qué crees que se puede hacer con esto?».
- 4) Deja que explore. No corrijas. No le muestres el «uso correcto», que siga su imaginación. Acompaña su juego con comentarios, preguntas («¿Qué has construido?», «¿Esa cuchara es un avión?»), pero sin dirigir.

EJERCICIO 2

Lo que tú haces, yo lo aprendo

CASA

Este ejercicio no es para los niños. Es para las personas adultas que los acompañan. Porque en estas edades, el aprendizaje es eminentemente vicario: los niños imitan lo que ven. Es lo que en psicología se llama «aprendizaje por modelado».

OBJETIVO

Tomar conciencia del modelado y recuperar pequeños momentos de conexión significativa sin necesidad de grandes cambios.

¿CÓMO HACERLO?

- 1) Durante un día, proponte observar tu propia relación con las pantallas: ¿cuándo las usas?, ¿delante de quién?, ¿qué ven los peques cuando te miran mientras estás con el móvil?
- 2) Escribe en una hoja tres momentos en los que puedas sustituir el móvil por presencia: un rato de suelo con ellos, leer un cuento con voces divertidas, mirar por la ventana juntos, cocinar una receta sencilla, etc.
- 3) Al final del día, reflexiona: ¿qué te ha costado?, ¿qué has notado en ellos?, ¿y en ti?



TIPS para padres, profes y profesionales

- Menos juguetes con luces, más cajas de cartón. La estimulación no depende del precio, sino del potencial de juego libre y creativo.
- Los niños necesitan tiempo para aburrirse. Y tú, permiso para no entretenerlos todo el rato. El juego espontáneo nace ahí.
- Acompañar no siempre es intervenir. A veces basta con estar presente, mirar, comentar: «¡Qué torre tan alta!», «¿Y ahora qué va a pasar?».
- Propicia tiempos de conexión con el mundo 1.0. No uses las pantallas para facilitar actividades cotidianas como la comida, un paseo o el baño.
- Observa sus señales. Si piden la pantalla con ansiedad, si se aíslan, si solo se calman con ella... no es un fallo tuyo. Es una oportunidad para revisar hábitos.
- El lenguaje crece en conversación. Narra lo que haces, cuéntales cuentos, inventa diálogos con sus muñecos. Cada palabra tuya es una semilla.
- El «vídeo educativo» no sustituye al adulto. La mejor estimulación sigue siendo una persona real, atenta, que responde a sus gestos.
- Recuerda que eres modelo adulto. No sirve limitar sus pantallas si nosotros no nos despegamos del móvil. La coherencia empieza en nuestro gesto.



IDEAS CLAVE para llevarte contigo

- El cerebro infantil está en plena construcción. Lo que vive cada día moldea su arquitectura. Por eso necesita interacción real, juego libre y lenguaje vivo para desarrollarse plenamente.
- No se trata de demonizar las pantallas, sino de entender cuándo y cómo interfieren en el desarrollo.
- Usarlas como recurso ocasional no es dañino; el problema aparece cuando sustituyen de forma sistemática el vínculo o el juego.
- Muchas señales de alerta en menores de 5 años pueden revertirse si se reduce el uso de pantallas y se potencia el juego libre y la interacción humana. Estas señales deben ser una invitación a intervenir a tiempo, no a etiquetar.
- La crianza no necesita perfección ni *gadgets* sofisticados, sino presencia, conexión y mirada.
- No hablamos de culpa, hablamos de consciencia, porque cuando sabemos más, podemos elegir mejor.