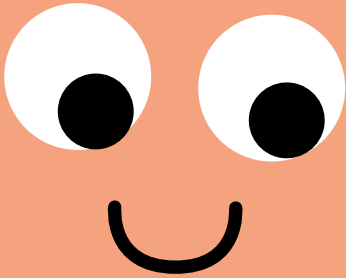


DES CONEC TADOS

Divertirse
sin pantallas



FABA

DES CONEC TADOS



Divertirse
sin pantallas

Elaborado por la
pedagoga Veronica Aureli
y la pediatra Claudia Ciarlito

¿Un mundo DIGITAL?

En la era de los smartphones y las tabletas, los dispositivos digitales se han convertido en un elemento natural de la vida cotidiana de las familias, que ofrecen la oportunidad de aprender y de entretener. Sin embargo, para los niños de 0 a 8 años, el juego, la interacción y la exploración siguen siendo fundamentales para un desarrollo armonioso. Cuando las experiencias sensoriales ocupan un lugar

central en su día, los niños refuerzan de forma natural sus capacidades cognitivas, sociales y emocionales. Crear un equilibrio entre el mundo digital y las actividades en el mundo real no implica renunciar a la tecnología, sino poner en valor el poder del juego, de la creatividad y del descubrimiento en el crecimiento sano y estimulante de los pequeños.

0-2
años



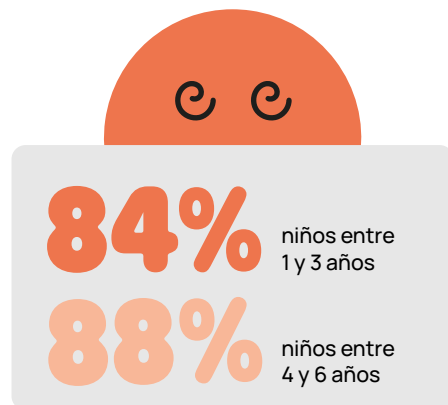
2-5
años

1h
máx

5-10
años

2h
máx

Límites diarios definidos por la OMS sobre la exposición a las pantallas de niños entre 0 y 10 años.



Porcentaje de niños que supera el límite de exposición a las pantallas indicado por la OMS.

La opinión de la pedagoga

Veronica Aureli



Aunque la tecnología ofrece indudables oportunidades para acceder a la información y a formas de entretenimiento, es esencial tener en cuenta también los efectos que conllevan en el desarrollo psicológico de los niños y cómo actuar para fomentar un desarrollo armonioso de sus capacidades cognitivas y emocionales.

Desarrollo

COGNITIVO

El uso de los dispositivos digitales promueve interacciones veloces y gratificaciones instantáneas que limitan el desarrollo de la capacidad de espera de los pequeños. Por lo tanto, es importante equilibrar la exposición a las pantallas con actividades y experiencias de juego que favorezcan la paciencia y la capacidad de atención de los niños, de manera que se incentiven habilidades como la concentración y la autorregulación.

Numerosas investigaciones revelan que las actividades de juego y de aprendizaje que se llevan a cabo lejos de los dispositivos digitales estimulan el desarrollo cerebral. Dichas experiencias enriquecen las competencias lingüísticas y la alfabetización, mejorando las funciones ejecutivas y contribuyendo significativamente al desarrollo de la capacidad de concentración, atención y aprendizaje.

Desarrollo

EMOCIONAL

Los niños, desde sus primeros años de vida, viven el mundo a través de experiencias concretas, fundamentales para la construcción del ser y de su propio bagaje interior.

Al enfrentarse a un momento de dificultad emocional, es deseable no utilizar el dispositivo digital como un instrumento de distracción, sino dejar que el niño lidie con el proceso de reconocimiento de las emociones que está viviendo y encuentre los recursos para gestionarlo, de esta manera podrá enfrentarse a los futuros retos emocionales que se presenten.

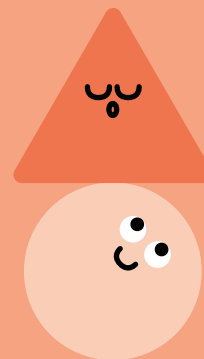
La importancia del **JUEGO**

Especialmente durante los primeros años de vida, el juego reviste un papel fundamental en el crecimiento educativo, favoreciendo el aprendizaje precoz. Jugando, los niños ponen a prueba sus habilidades, alimentan sus intereses, exploran los aspectos del ser aún desconocidos y maduran su consciencia con respecto a las cosas con las que interactúan.

La tarea del adulto es, por lo tanto, la de favorecer el juego autónomo y compartido, la lectura en voz alta y las experiencias sensoriales, en detrimento del uso de los dispositivos digitales.

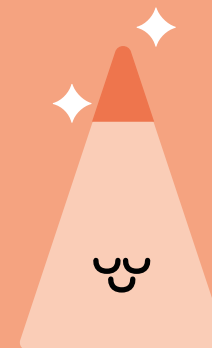


Algunas acciones sencillas que promueven un uso equilibrado de los dispositivos digitales son:



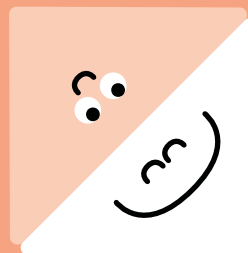
Mediar

Es importante saber a qué contenido tienen acceso los niños y supervisarlos.



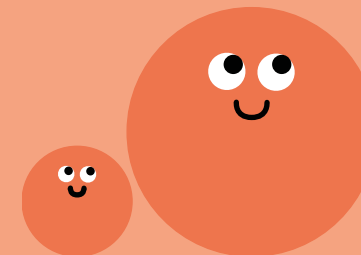
Dar prioridad

Las actividades sensoriales y experiencias en el mundo real deben tener prioridad frente a las del mundo virtual.



Definir los límites compartidos

Las normas relacionadas con el uso de las pantallas son inicialmente impuestas por el adulto, pero con el crecimiento pueden ser definidas junto a los niños, favoreciendo así su responsabilidad.



Dar ejemplo

Como adultos, debemos ejercer nuestra responsabilidad educativa dando el mejor ejemplo educativo posible. Evitemos el uso de los dispositivos digitales cuando interactuamos con los niños y durante las comidas.

La opinión de la pediatra

Dra. Claudia Ciarlitto



La investigación en el campo de la neurología y de la psicología infantil está constantemente enfocada a estudiar cómo la exposición precoz a los medios digitales puede influir en el cerebro de los niños cuando este, en las primeras fases de desarrollo, es especialmente moldeable y sensible a los estímulos externos.

Consecuencias en el CEREBRO

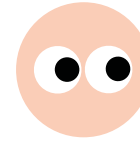
En los primeros dos años de vida es importante que los niños interactúen de manera directa con el mundo que les rodea. De esta manera, se desarrolla una elaboración sensorial correcta, que se trata del proceso por el cual el cerebro reúne e interpreta la información recibida por los sentidos de forma adecuada.

Por el contrario, las pantallas, que favorecen los estímulos visuales y sonoros muy intensos y rápidos, pueden alterar la capacidad del cerebro de elaborar de forma equilibrada las informaciones sensoriales provenientes del entorno circundante, que son más naturales y graduales. Como consecuencia, los niños pueden o volverse hipersensibles, y sentirse molestos por las luces o los ruidos, o, de forma contraria,

buscar estímulos más fuertes e intensos. Un uso reducido de los dispositivos digitales en esta fase permite mantener el desarrollo perceptivo sano de los niños, los cuales aprenden de esta manera a responder de forma adecuada a los estímulos que reciben del mundo real.

Un uso controlado de las pantallas desde la primera infancia contribuye, además, al bienestar psicológico de los niños, reduciendo sus niveles de estrés y ansiedad y mejorando la capacidad para gestionar sus emociones. Limitar el uso de los dispositivos digitales permite también el desarrollo de mejores capacidades de autorregulación y de interacción social, influyendo positivamente en la salud mental y tranquilidad de los niños a largo plazo.

Consecuencias a nivel FÍSICO



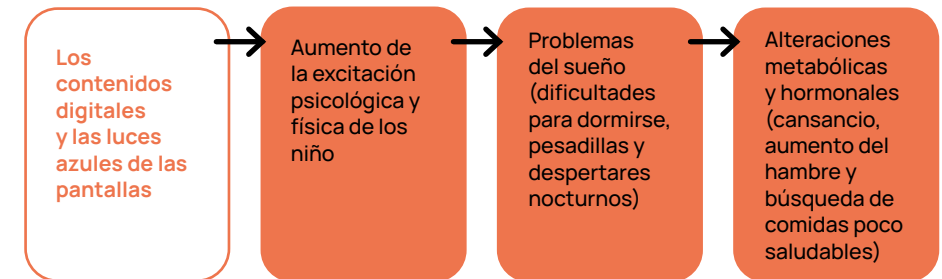
El uso prolongado de las pantallas causa irritación y fatiga ocular y, a la larga, puede resultar en la aparición o empeoramiento de afecciones de la vista como miopía, astigmatismo y estrabismo.



También el oído puede verse afectado, ya que el nivel de ruido al que algunos niños se ven expuestos es a menudo demasiado elevado y les dificulta a la hora de distinguir palabras, con consecuencias también para el desarrollo del lenguaje.



Pueden también manifestarse de forma frecuente dolores de cabeza y de espalda y cuello relacionados con una mala postura.



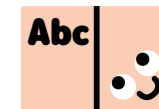
Favorecer buenos hábitos



Actividades físicas al aire libre



Horas adecuadas de sueño



Lectura y juego



Un desarrollo cognitivo sano, regulación de las emociones, crecimiento equilibrado

¡Jugamos!

0-3 años

Para los niños de entre 0 y 3 años, la experiencia sensorial representa el instrumento fundamental para conocer el mundo que les rodea.

Es por eso que los dispositivos no pueden ser sustitutos válidos de las actividades de juego y de descubrimiento para los niños, durante las cuales los sentidos juegan un papel clave en el aprendizaje precoz.

A continuación, algunas propuestas de actividades alternativas:



Caminos sensoriales

Realizados con alfombras de hierba sintética, papel de lija, una tela suave, granos de maíz o de otro tipo, los caminos sensoriales permiten a los niños explorar consistencias y estímulos táctiles diferentes a través de los pies y las manos, favoreciendo el descubrimiento sensorial, la coordinación y la percepción corpórea.

Bolsas del descubrimiento

Rellenamos bolsas de tela o de plástico transparente con materiales de diferentes consistencias como arroz, pasta, algodón, conchas, confeti, para que los niños puedan tocar, estrujar, sacudir, y desarrollar así la curiosidad y la exploración.

Botellas sensoriales

Rellenamos botellas de plástico transparente con diferentes elementos: agua y purpurina, agua de colores y aceite, arroz con pequeños objetos escondidos. Al agitar la botella, los niños escuchan los sonidos que esta produce y observan los movimientos de su interior, mejorando así la concentración y la coordinación óculo-manual.

Lecturas en voz alta

Leer a los niños desde su nacimiento les ayuda a desarrollar el lenguaje y la capacidad de escucha. Los libros con imágenes nítidas, texturas para tocar y sonidos integrados hacen que la experiencia sea más inmersiva. Variamos el tono de la voz e interactuamos con los pequeños durante la lectura.

Manipular la naturaleza

Tocar elementos naturales como hojas, tierra, barro, palos o piedras pulidas ayuda a los niños a desarrollar el sentido del tacto y la coordinación motriz. Podemos proponer una actividad donde se realicen trasvases con arena, una mezcla de tierra y agua, o creaciones con flores y hojas.

Juegos con el agua

El agua ofrece estímulos táctiles y visuales relajantes, además de estimular la curiosidad y la experimentación. Proponemos juegos con esponjas para escurrirlas, objetos que floten y trasvases de agua con vasos y embudos para mejorar el agarre y la coordinación.

¡Jugamos!

3-5 años

Los niños de entre 3 y 5 años profundizan su conocimiento sobre el mundo y sobre sí mismos añadiendo a la dimensión sensorial elementos más complejos.

Las actividades propuestas como alternativa a las pantallas deben incentivar una experiencia con los sentidos más articulada y rica, pero también una exploración de las emociones, del juego simbólico y de la motricidad fina.

Estas son algunas actividades que te aconsejamos:

Juego de memoria con olores

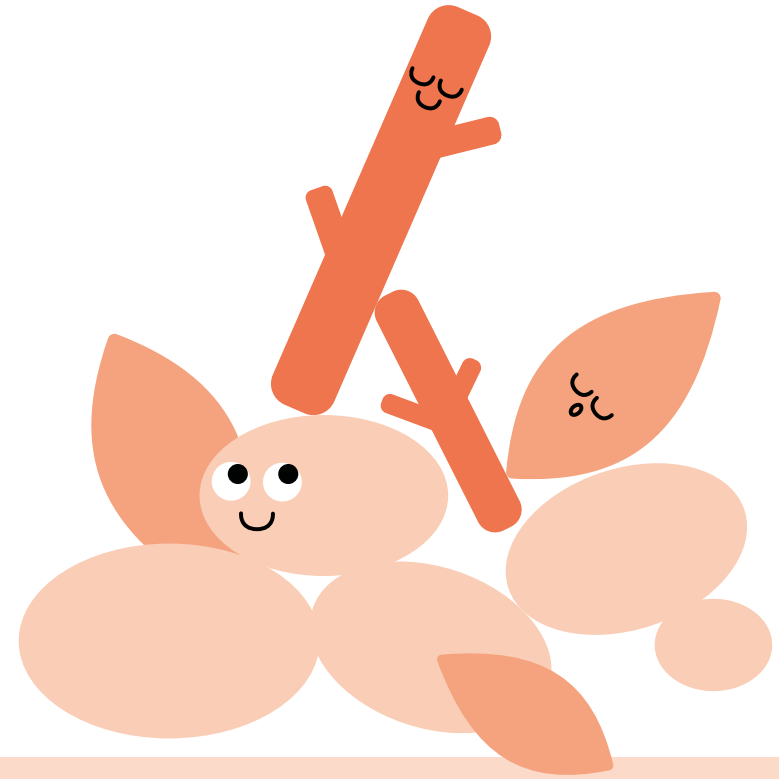
Preparamos parejas de recipientes que contengan materiales perfumados (cáscaras de cítricos, café, lavanda, especias) y pedimos a los niños que huelan y encuentren aquellos recipientes que contengan lo mismo, para estimular así el sentido del olfato y la memoria sensorial.

Actividades para explorar las emociones

Podemos usar tarjetas con expresiones faciales para que las reconozcan y las imiten utilizando un espejo o leyendo o escuchando cuentos en los que se lidia con diferentes emociones. Estas actividades ayudan a los niños a desarrollar la consciencia emocional y la empatía.

Luces y sombras

A través del uso de linternas, figuras de cartón y filtros de colores, los niños pueden crear sombras y juegos de luces sobre las paredes y las superficies. La actividad estimula la creatividad, la curiosidad científica y la capacidad de observación.



Minimundos

Montamos pequeñas escenas con materiales naturales (piedras, arena, ramas, césped) y objetos en miniatura para estimular el juego simbólico y la imaginación. Los niños pueden inventarse historias e interactuar con los personajes de su minimundo.

Historias sensoriales

Mientras contamos una historia, enriquecemos la narración con estímulos táctiles y sonoros como un soplido que simule el viento, una caricia con una pluma o usar pequeños instrumentos musicales. La experiencia multisensorial refuerza la comprensión y la atención.

Actividades artísticas

Pintura con los dedos, collage con materiales reciclados, dibujos con especias de colores, etc. son actividades que favorecen la experimentación y desarrollan la creatividad y la motricidad.

¡Jugamos!

5-10 años

Para los niños de entre 5 y 10 años, que en algunos casos ya poseen dispositivos digitales, además de garantizar una supervisión constante de su uso de las pantallas, es importante también ofrecer alternativas atractivas y estimulantes.

En esta fase de edad pueden realizarse muchas propuestas de actividades, que favorezcan el desarrollo de aspectos diferentes como el pensamiento crítico y estratégico, la creatividad, la expresión individual y la colaboración:

Escape Room en familia

Creamos enigmas y pruebas de lógica que hay que resolver para “escapar” de una situación imaginaria (por ejemplo, una habitación cerrada, una misión secreta). La actividad sirve de apoyo al desarrollo del pensamiento crítico, la colaboración y la resolución de problemas.

Nos inventamos las historias

Los niños pueden escribir o contar historias inventadas utilizando tarjetas con imágenes de elementos que sirvan de apoyo a la narración y que deban aparecer en ella. Esto ayuda a favorecer la creatividad, el lenguaje y la capacidad de estructurar un relato.

Experimentos científicos

Las actividades prácticas, como reproducir la actividad de un volcán utilizando bicarbonato y vinagre o experimentar con densidades e imanes, ayudan a los niños a desarrollar el método científico y la curiosidad por la ciencia.

Creaciones con materiales reciclados

Con papeles, tapones, botellas y telas podemos construir instrumentos musicales, marionetas o casitas para pájaros. Este tipo de actividades estimula la creatividad y la conciencia medioambiental.

Juegos de estrategia artesanales

Creamos juegos de mesa elaborados en casa con fichas, dados y mecánicas inventadas para estimular la capacidad estratégica y el pensamiento lógico. Podemos crear juegos de memoria personalizados, juegos de la oca temáticos o laberintos con cartas.

Pequeños artistas

Experiencias artísticas con técnicas diferentes como pintura en tela, escultura con plastilina, mosaicos con papeles de colores... El objetivo es favorecer la expresión individual y la experimentación creativa.



Beneficios de las historias sonoras

FABA es un aliado ideal para evitar la sobreexposición de los niños a las pantallas. De hecho, favorece el desarrollo de la imaginación y la capacidad de abstracción gracias a que los niños tienen que seguir la narración utilizando solo el canal auditivo, lo que enriquece su pensamiento creativo.

La escucha favorece el desarrollo de:

Creatividad

Los niños imaginan a los personajes y utilizan su pensamiento para visualizar los escenarios narrados.

Atención y memoria

Las habilidades de escucha están vinculadas a la capacidad de concentración, una habilidad fundamental para poder ser capaces de seguir las narraciones.

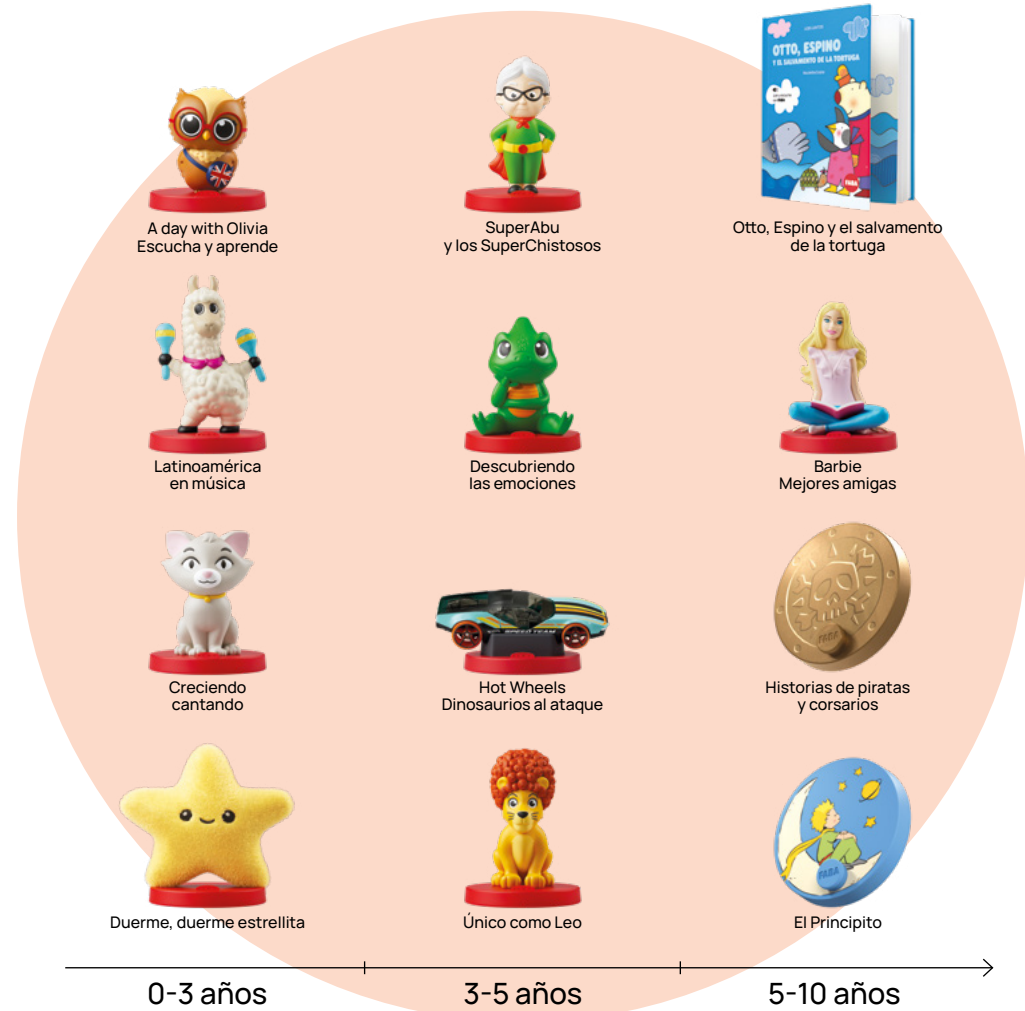
Lenguaje

La exposición a vocabulario nuevo y a otros idiomas les permite aumentar sus competencias relacionadas con el lenguaje.

Habilidades empáticas

Verse reflejados en los personajes permite a los niños comprender el punto de vista y las emociones vividas por otros.

A continuación, encontrarás una selección de Personajes Sonoros para cada fase de edad, indicados ya sea para la escucha en autonomía o compartida. Con música, rimas, cuentos clásicos e historias sonoras, las niñas y los niños tendrán siempre un compañero de juegos con el que explorar mundos nuevos y viajar a través de la imaginación.



Bibliografía

Bozzola, E., Spina, G., Ruggiero, M., et al. (2018). Media devices in pre-school children: The recommendations of the Italian Pediatric Society. *Italian Journal of Pediatrics*, 44(69). <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0508-7>

Bruno, A., Scimeca, G., Cava, L., Pandolfo, G., Zoccali, R. A., & Muscatello, M. R. A. (2014). Prevalence of Internet addiction in a sample of southern Italian high school students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(6), 708–715.

Montessori, M. (1952). *La mente del bambino*. Garzanti.

Robinson, T. N., et al. (2017). Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Nov).

Suggate, S. P., & Martzog, P. (2020). Screen-time influences children's mental imagery performance. *Developmental Science*, 23, e12978. <https://doi.org/10.1111/desc.12978>

World Health Organization. (2018). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. World Health Organization.

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems (11th ed.)*. <https://icd.who.int/>

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep*.

Media devices in pre-school children: the recommendations of the Italian pediatric society Bozzola et al. *Italian Journal of Pediatrics* (2018) 44:69

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age World Health Organization 2019 ISBN 978-92-4-155053-6

Salute dei minori e digitale Comitato stampa delle Associazioni di pediatri insieme a Fondazione Carolina e Meta 2022 www.sip.it/2022/11/30/salute-dei-minori-e-digitale

Stiglic N, Viner RM. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*. 2019 PMID: 30606703; PMCID: PMC6326346

Texto elaborado por Veronica Aureli y Claudia Ciralitto
Ilustraciones de Paolo Gargano
Traducción de Andrea Pérez Martínez

© 2026 FABA srl
Via G. Bortolan 28
31050 Vascon di Carbonera (TV)
Italia
www.myfaba.es

Se prohíbe la copia y la reproducción del contenido o las imágenes que no hayan sido autorizadas expresamente por el editor.

¿Cuántas horas pueden pasar los niños delante de las pantallas? ¿Cuáles son los beneficios de un uso más comedido de los contenidos de los dispositivos digitales? ¿Cómo proponer alternativas estimulantes y atractivas al uso de la tecnología?

Un uso equilibrado de los dispositivos digitales es fundamental para favorecer un desarrollo cognitivo, emocional y relacional armonioso en los niños.

Esta guía proporciona algunas nociones teóricas sobre los beneficios de una gestión consciente de la tecnología, proponiendo ideas creativas y divertidas para alejar a los niños de las pantallas sin estrés.

Veronica Aureli es una pedagoga especializada en la consulta pedagógica educativa, familiar y forense, con una formación específica en educación emocional y problemas del sueño. Como profesional promueve la difusión de proyectos educativos dedicados a la parentalidad y es una de las cinco expertas de Faba, proyecto con el que colabora para difundir objetivos educativos y crear actividades que puedan involucrar y acompañar a los niños en su camino de crecimiento. @pedagogistaveronica

Claudia Ciarlitto es una médica especialista en Pediatría que cuenta con un máster en Neumología Pediátrica. Fue la ganadora del premio a Mejor Investigadora Joven de 2019 de la Sociedad Italiana de Pediatría. Es autora de artículos científicos publicados en revistas internacionales y normalmente ejerce como pediatra de libre elección del territorio, donde lleva a cabo proyectos educativos y de divulgación. @dott.ssa_claudiaciarlitto