



# Educación frente a las pantallas: cuidar, guiar, proteger

Guía para Centros Infantiles



Por Belén Vidal Demis

Maestra infantil y neuropsicóloga  
Asociación Educación Digital Responsable



[EDUCACIONDIGITALRESPONSABLE.ORG](http://EDUCACIONDIGITALRESPONSABLE.ORG)



"Con el fin de agilizar la lectura, en este libro se ha optado por el uso del masculino genérico. Se ruega entender que todas las menciones a personas, profesionales, roles, etc., se refieren indistintamente a hombres y mujeres."



# Índice

## 1. Presentación de la guía

- a. Por qué es importante
- b. Breve contexto: pantallas en la vida cotidiana y rol de los docentes

## 2. Neurodesarrollo en los primeros 6 años

- a. La plasticidad cerebral máxima entre 0 y 6 años
- b. Necesidades sensoriales y motrices del cerebro infantil
- c. El verdadero riesgo de las pantallas en la primera infancia

## 3. Ante la duda, mejor sin pantallas

- a. Recomendaciones médicas
- b. ¿Qué alternativas se proponen desde estos organismos?

## 4. La escuela infantil como entorno protector

- a. Un refugio para el cuerpo, el vínculo y el asombro
- b. Autoras pioneras en pedagogía infantil afines a esta visión

## 5. ¿Qué podemos hacer en las escuelas?

- a. Políticas internas firmes y coherentes
- b. Los maestros: modelos de presencia y perseverancia
  - i. Alternativas reales a las pantallas: Alternativas de regulación emocional con el cuerpo y el vínculo.
  - ii. Alternativas reales a las pantallas: Fomentar el Movimiento, la Cooperación y el Juego.
- c. Uso excepcional de pantallas en el aula: criterios conscientes
- d. Cómo acompañar a las familias desde la escuela:
  - i. Orientación respetuosa desde la escuela: Crear una Alianza Digital Responsable
  - ii. Orientación respetuosa desde la escuela: Talleres de Salud Digital y alineación con recomendaciones oficiales
  - iii. Orientación respetuosa desde la escuela: Hablar con claridad a las familias de normas, razones y alternativas
  - iv. Orientación respetuosa desde la escuela: El PLAN DIGITAL FAMILIAR

## 6. Recursos Prácticos para el Aula: La Riqueza del Juego y lo Sensorial

- a. Exploración Sensorial y manipulación activa
- b. Juegos de Movimiento y Vínculo
- c. Conversación y ritual cotidiano

## 7. Preguntas frecuentes de familias

## 8. Bibliografía.

## 9. Acerca de la autora



# Presentación de la guía

## Por qué es importante

Esta guía para centros infantiles de 0 a 6 años **nace desde el corazón** de la Asociación Educación Digital Responsable y de quienes, cada día, acompañamos a los más pequeños en sus primeros descubrimientos. Nuestro propósito no es rechazar ni demonizar la tecnología, sino **cuidar el tiempo y el espacio que necesitan los niños para crecer, tocar, moverse, mirar a los ojos y sentir el mundo real antes de adentrarse en el digital.**

La recomendación de diciembre de 2024 de la Asociación Española de Pediatría de **evitar las pantallas hasta los 6 años** nos recuerda algo que los maestros y las familias ya intuimos: que **la infancia temprana es una etapa irrepetible** y frágil, donde lo más importante son los vínculos, el juego y la exploración con todos los sentidos.

Sabemos que **los maestros de infantil somos mucho más que educadores**: somos acompañantes atentos, guardianes del desarrollo y, en muchas ocasiones, los primeros en detectar señales de alerta en el desarrollo del menor. Esta guía, que nace de una maestra de infantil, quiere estar al lado de los suyos, reconociendo su labor y ofreciendo orientación clara para proteger y fortalecer el desarrollo integral de cada niño y niña y ser fuente de inspiración y ayuda para las familias.

Porque la mejor educación digital empieza cuando damos prioridad a lo humano, a lo cercano y a lo real.

Belén Vidal Denis

“La enseñanza es más que impartir conocimiento, es inspirar el cambio. El aprendizaje es más que absorber hechos, es adquirir entendimiento.”

— William Arthur Ward



# Breve contexto

## Pantallas en la vida cotidiana y rol de los docentes

En España, hoy día, **el 90% de los hogares con niños menores de 6 años tiene al menos un dispositivo con acceso a Internet** y la **exposición a pantallas** comienza a menudo **antes del primer año de vida**.

Sea como televisión de fondo, con móviles o tablets en momentos de espera o como recurso de entretenimiento, sabemos que son **muchas las familias que recurren a ellas como una solución práctica**. Y es comprensible, porque la vida con niños pequeños puede ser agotadora, porque las rutinas se acumulan y porque a veces parece que no hay un minuto de respiro: ver a un niño tranquilo, entretenido y “sin molestar” da la sensación de que todo está bajo control.

Aún entendiendo a las familias, no podemos obviar lo preocupante: no es sólo el uso de pantallas a estas edades, sino también el **desconocimiento de sus efectos en los primeros años de vida**, una etapa en la que el cerebro y el corazón del niño se están formando a través del movimiento, la mirada, la voz y el contacto. Cuando una pantalla sustituye esas experiencias, el desarrollo se empobrece y **se pierden oportunidades valiosísimas de aprendizaje y vínculo**.

**No se trata de culpar a las familias, sino de acompañarlas.** La vida no es fácil y todos necesitamos apoyos, pero los niños pequeños necesitan nuestra atención, nuestras manos, nuestras palabras y nuestra presencia.

**No podemos acostumbrarnos a que un niño no requiera ser atendido: necesitan ser vistos, escuchados y sostenidos.**



Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la exposición excesiva a pantallas en menores de seis años puede provocar alteraciones del sueño, retrasos en el desarrollo del lenguaje y cognitivo, problemas de atención, irritabilidad y dificultades en el desarrollo emocional y social.

Los **educadores infantiles** ocupan – ocupamos- una **posición privilegiada en la vida de los niños pequeños**. Son modelos de vínculo, presencia y humanidad en una etapa donde el cerebro, el cuerpo y la emoción se desarrollan en estrecha conexión.

En un contexto de creciente exposición digital, el papel de los maestros como figuras protectoras del desarrollo saludable se vuelve más relevante que nunca.

El maestro **no solo enseña con palabras**, sino con **gestos cotidianos**: dejar el móvil fuera del aula, mirar a los niños a los ojos, responder con presencia plena. Estas acciones transmiten un mensaje poderoso: “Tú eres importante. Estoy aquí contigo.”

El Colegio Oficial de Psicología de Madrid en su guía “Pantallas en la infancia” del 2022 recomienda que **los adultos eviten el uso de dispositivos móviles en presencia de menores**, especialmente durante momentos de juego, comida o descanso, y eso es para preservar el vínculo y la atención compartida.

Los docentes, además, son -somos- **puentes de conciencia entre la evidencia científica y las realidades familiares**. Lo hemos dicho, pero lo repetimos: no se trata de juzgar, sino de acompañar, se trata de abrir preguntas, de ofrecer recursos y de compartir observaciones desde el cariño.



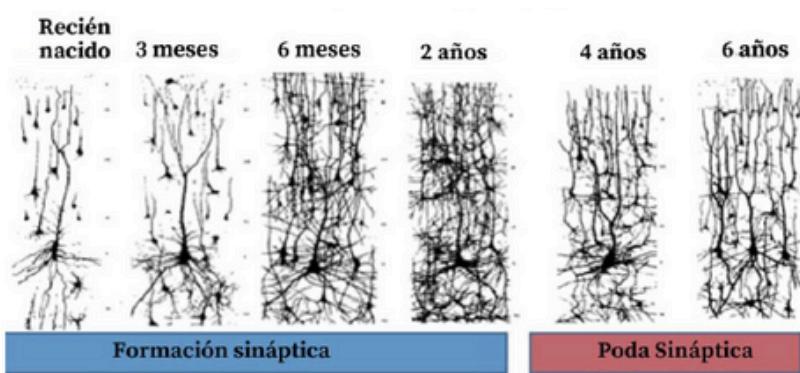
# Neurodesarrollo en los primeros 6 años

## La plasticidad cerebral entre los 0 y los 6 años

El **neurodesarrollo** es el proceso en el que nuestro sistema nervioso central crece y adquiere capacidades. Durante los **primeros seis años de vida**, el cerebro atraviesa su etapa de mayor neurodesarrollo, es decir, de **mayor plasticidad neuronal**.

El cerebro se desarrolla por lo que está escrito en la **genética**, siempre y cuando reciba los **estímulos adecuados**. Estos estímulos no son otros que la **experiencia sensorial directa**: el niño necesita tocar, moverse, escuchar, mirar, oler... para construir su mapa neurológico del mundo. Sólo así, siendo especialmente receptivo a los estímulos del entorno, se forman millones de **conexiones sinápticas** que serán la base de **habilidades cognitivas, emocionales, motoras y lingüísticas**.

Las **pantallas**, superficies lisas y bidimensionales sin olores, texturas o sabores, no son más que **estímulos planos y repetitivos** que no activan adecuadamente los canales sensoriales del niño.



Bryan, K. Fantie, B. (2008). Development of the child's brain and behavior. In book: Handbook of Clinical Child Neuropsychology (Critical Issues in Neuropsychology) (pp 19-46).



Según el modelo del desarrollo integral de De Jager y Victor (2014), el **crecimiento de una persona** puede compararse con la **construcción de una casa**. Los **cimientos** son el **movimiento, el desarrollo físico y los sentidos**, porque a través de ellos el cerebro recibe la información que necesita para organizarse y aprender. Sobre esta base se levantan las **paredes del desarrollo emocional**, y las **puertas y ventanas representan el desarrollo social**. Finalmente, **el tejado simboliza el desarrollo cognitivo** -el pensamiento, el lenguaje y la capacidad de razonar-, que solo puede sostenerse si la base corporal y sensorial es sólida.



Como explica Sally Godard Blythe, **antes de los movimientos voluntarios** controlados por el cerebro, aparecen los **reflejos primitivos**, movimientos automáticos presentes desde le nacimiento que **preparan al sistema nervioso central** para el control postural, la coordinación y la atención. Este proceso requiere abundantes experiencias físicas y sensoriales.





Representación gráfica sobre los reflejos primitivos y el desarrollo del movimiento de Sally Goddard Bluythe

**Cuando se exponen pantallas** en estas etapas tempranas, **se interrumpe temporalmente ese desarrollo natural**: el cerebro deja de recibir los estímulos corporales, emocionales y relacionales que necesita. Por eso, me gusta decir, que el cerebro necesita cuerpo, emoción y vínculo para desarrollarse, y las pantallas no ofrecen ninguna de esas tres cosas.

Si entendemos el neurodesarrollo, entenderemos que **la plasticidad cerebral no es solo una oportunidad, sino también una vulnerabilidad**: lo que el niño vive en esta etapa deja huella, para bien o para mal.



# Necesidades sensoriales y motrices del cerebro infantil

Como se ha comentado antes, el aprendizaje en la primera infancia comienza en el cuerpo: **antes de que el niño pueda razonar, debe sentir; antes de que pueda comprender, debe explorar.** Sólo a través de los estímulos sensoriales y motores que recibe desde su entorno inmediato, se desarrolla y madura el cerebro infantil.

Diversos autores, entre los que destaca a De Souza Martins, Posada Bernal y Luico Tavera (2019), explican que toda **la información que llega al cerebro parte de los sentidos**, que son los encargados de captar e interpretar el entorno. **Vista, oído, olfato, gusto y movimiento no son un complemento del aprendizaje, sino su fundamento.**

Cada experiencia sensorial activa redes neuronales que permiten al niño construir representaciones mentales, regular sus emociones y desarrollar habilidades cognitivas.



Durante los primeros años, el cuerpo del niño atraviesa una **secuencia natural de hitos motrices** que reflejan la **maduración neurológica**: levantar la cabeza, sostenerla, girarse, gatear, manipular objetos, controlar el tronco, caminar. Cada uno de estos logros implica una **reorganización cerebral profunda**, que fortalece la atención, la coordinación, la memoria y la autonomía.

El **movimiento libre y el juego espontáneo** son, por tanto, una **forma esencial de aprendizaje**. Cada vez que el niño se mueve, explora o manipula, activa áreas cerebrales -como el cerebelo, corteza motora y corteza prefrontal- implicadas en la planificación, la atención, la autorregulación y el lenguaje. El movimiento no es sólo físico: es también neurológico, emocional y cognitivo.



Por el contrario, la **falta de juego físico y el uso excesivo de pantallas** reducen la estimulación muscular y sensorial. El niño permanece quieto, recibe **estímulos visuales rápidos pero no profundos**, y **deja de explorar el entorno** con su cuerpo. Esto puede contribuir al aumento de trastornos del neurodesarrollo, dificultades de conducta y problemas de aprendizaje. Y como bien dicen De Souza Martins, Posada Bernal y Lucio Tavera “**sin estimulación sensorial adecuada, el niño no logrará modular correctamente los estímulos ni usar su cuerpo con eficiencia**”.



# El verdadero riesgo de las pantallas en la primera infancia

**Si el cerebro infantil se construye desde el cuerpo** -a través del movimiento, los sentidos y la relación con el entorno-, **el uso excesivo de pantallas interfiere justo en esa base.**

Cuando el niño permanece quieto frente a una pantalla, **su cuerpo deja de moverse, sus sentidos se empobrecen y su entorno se reduce a una estimulación visual rápida, repetitiva y bidimensional**. El cerebro recibe menos experiencias reales, y con ello se debilita la activación de las redes responsables de equilibrar la atención, la planificación y la regulación emocional.

El problema no es sólo lo que las pantallas muestran, sino **todo lo que impiden vivir**: gatear, saltar, manipular, ensuciarse, aburrirse, imaginar. Todo eso es lo que realmente nutre y organiza el cerebro en los primeros años de vida.



Privar al niño de ese aprendizaje corporal tiene consecuencias observables. La **falta de juego físico y de interacción real** provoca un **empobrecimiento sensorial y motriz**, al reducir las oportunidades de movimiento, exploración y coordinación. También favorece el **aislamiento emocional**, cuando los vínculos humanos son sustituidos por estímulos visuales sin contacto, mirada ni respuesta afectiva.

A ello se suman las **alteraciones del sueño**, derivadas de la sobreestimulación y a la luz azul que altera los ritmos biológicos; **dificultades en el lenguaje**, por la disminución del diálogo y de la comunicación cara a cara; y **problemas de atención y conducta**, consecuencia directa de la velocidad, fragmentación y sobrecarga de estímulos digitales.

Estos efectos no son anecdóticos: están ampliamente documentados por **estudios longitudinales y revisiones sistemáticas**, que confirman cómo la exposición temprana y prolongada a pantallas no solo resta tiempo de movimiento y vínculo, sino que **distorsiona el modo en que el cerebro infantil aprende a organizar la experiencia**.



# Ante la duda, mejor sin pantallas

## Recomendaciones médicas

La **Academia Americana de Pediatría** (AAP) es la primera que publica, ya en el año 2011, una recomendación de **cero pantallas hasta los 2 años**. En 2016 afinó aún más y comenzó a hablar de hábitos digitales.



La **Organización Mundial de la Salud** (OMS), en el 2019, coincide con la recomendación de **cero pantallas en menores de 2 años** de la AAP y agrega que los **menores entre 2 y 5 años se limite su uso a menos de una hora diaria**, siempre bajo supervisión adulta y con contenido apropiado.

En 2024, la **Asociación Española de Pediatría** (AEP) publica sus recomendaciones que son, hasta el momento, las más ambiciosas de todas la publicadas hasta el momento porque están basadas en el absoluto cuidado del neurodesarrollo del niño.

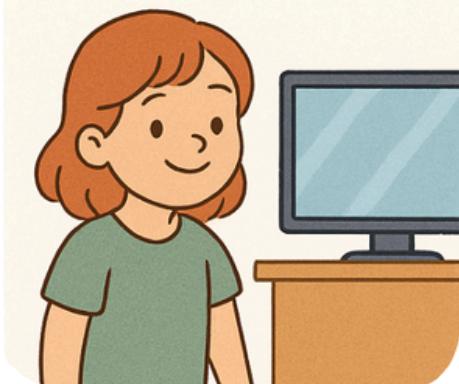
## 0-6 años

**Cero pantallas.**  
**No hay tiempo seguro.**  
**La única excepción son videollamadas a familiares breves y con supervisión adulta**



## 7-12 años

**Máximo 1 hora diaria (incluyendo escuela y hogar).**  
**La prioridad es fomentar actividad física, social y creativa.**



## 13-16 años

**Máximo 2 horas diaria (incluyendo escuela y hogar).**  
**Control parental. Retrasar smartphone hasta los 16 años. Fomentar uso crítico y responsable de lo tecnológico.**

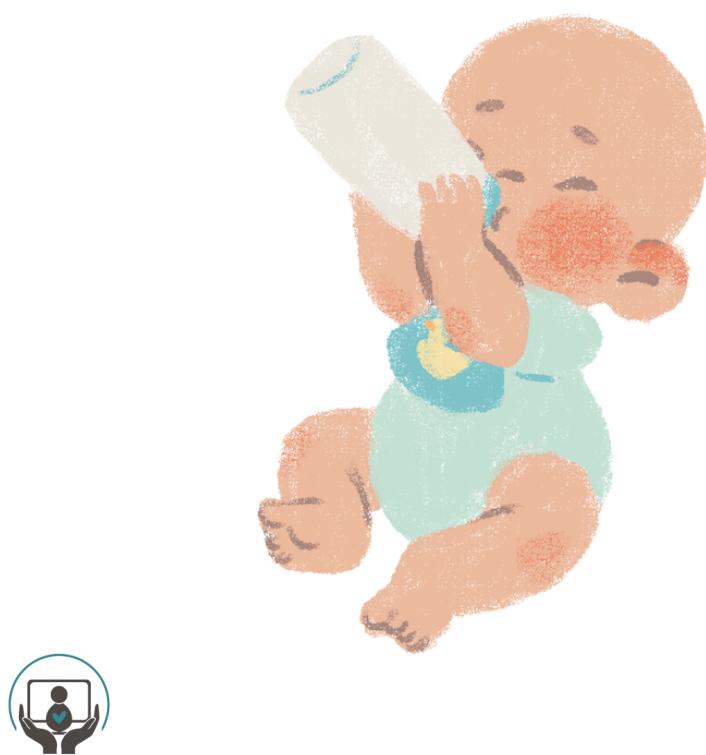


# ¿Qué alternativas se proponen desde estos organismos?

La **AAP**, la **OMS** y la **AEP** coinciden en promover:

- **Juego libre y activo** como principal forma de aprendizaje.
- **Interacción humana** constante: miradas, palabras, gestos, contacto físico.
- **Rutinas sin pantallas**: especialmente en momentos clave como comidas, sueño y juego.
- **Modelado adulto consciente**: evitar el uso de móviles en presencia de niños.
- **Políticas escolares claras** sobre el uso de tecnología en la etapa infantil.

Estas recomendaciones no buscan demonizar la tecnología, sino proteger el desarrollo integral del niño en una etapa donde cada experiencia deja huella.



# La escuela infantil como entorno protector

## Un refugio para el cuerpo, el vínculo y el asombro

La **escuela infantil** no es solo un espacio educativo: es un **entorno de protección, de vínculo y de descubrimiento**. En una sociedad cada vez más digitalizada, donde los niños están expuestos a pantallas desde edades tempranas, **la escuela puede y debe convertirse en un espacio libre de pantallas**, donde el cuerpo, los sentidos y la emoción sean los protagonistas del aprendizaje.

Ya hemos repetido que **el cerebro infantil necesita experiencias reales para desarrollarse**: arena, agua, plastilina, pinturas, sonidos, naturaleza... no son simples materiales, son canales de integración sensorial y motora que organizan el mundo interno y externo del niño. El juego simbólico, el cuento leído, la canción, la dramatización y el contacto con la naturaleza y con sus iguales, adquieren un valor profundo. No son actividades complementarias, sino experiencias fundamentales que permiten al niño construir significado, expresar emociones, desarrollar empatía y fortalecer su pensamiento creativo.

**María Montessori**, pionera en la educación activa y respetuosa, sostiene que el niño **aprende por absorción del entorno, no por imposición**. Para ella, el aprendizaje auténtico surge cuando el entorno favorece la **concentración espontánea y el movimiento libre**, pilares de la disciplina interna y de una libertad verdadera. Su propuesta de **libertad con límites**, el uso de **materiales autocorrectivos**, el **orden estético** y el **silencio activo** sigue siendo una guía esencial para diseñar aulas que fomenten la **autonomía, la calma y el pensamiento profundo**.



**Catherine L'Ecuyer**, en su obra *Educar en el asombro*, defiende que el **verdadero motor del aprendizaje no es la estimulación constante, sino el asombro**: esa capacidad innata de maravillarse ante lo cotidiano, de hacer preguntas, de observar con calma. Los niños no necesitan más estímulos, sino entornos que respeten su ritmo, su silencio y su curiosidad natural. Su enfoque invita a crear espacios educativos donde la calma, la repetición ritual, la belleza y el vínculo humano sean los protagonistas. En un mundo saturado de pantallas y ruido digital, el asombro se ve amenazado, y la voz de L'Ecuyer devuelve a la infancia su profundidad, su atención y su dignidad.

**Melodie de Jager**, desde la neuroeducación, ofrece una base científica sólida para entender que **el desarrollo neurológico infantil depende de la experiencia corporal directa**. Su trabajo sobre la **integración sensorial y motriz** demuestra que el aprendizaje significativo ocurre cuando el niño **mueve su cuerpo, siente con sus manos, escucha con atención y se vincula emocionalmente con el adulto**. Las pantallas, al ofrecer estímulos planos y pasivos, no activan este aprendizaje profundo. elegir a De Jager como referente permite fundamentar pedagógicamente la necesidad de entornos ricos en experiencias reales, donde el cuerpo y los sentidos sean protagonistas frente al sedentarismo digital.

He querido escoger a estas tres autoras, a Catherine L'Ecuyer, De Jager y María Montessori porque, entre muchos pedagogos, educadores y demás que he ido leyendo, **ellas me han inspirado en la manera de enseñar, de entender y acompañar el aprendizaje**.

Desde enfoques distintos, comparten una misma visión: **la infancia como una etapa sagrada, sensorial, emocional y profundamente humana**, que necesita **tiempo, cuerpo, vínculo y belleza** para desarrollarse.

Todas coinciden en que **el niño aprende** cuando se le ofrece **presencia, calma y experiencias reales**, y que es necesario protegerlo de la sobrestimulación digital para permitir que florezca su curiosidad y su atención profunda.



Las voces de las tres se entrelazan en esta guía para iluminar el camino **hacia una escuela infantil verdaderamente protectora, consciente y conectada con la esencia de la infancia, refugio de lo sensorial, lo humano y lo vivo.**



La **escuela**, especialmente la **infantil**, debe ofrecer **entornos sencillos, naturales y poco estructurados**, donde el niño pueda **explorar a su ritmo, sin interrupciones ni sobrecargas**. El silencio, la belleza, el misterio y la repetición ritual —como el mismo cuento leído cada día— son elementos que nutren la curiosidad y la atención profunda.



# Autoras pioneras en pedagogía infantil afines a esta visión

## MARÍA MONTESSORI 1870–1952



### Recomendaciones de libros y/o estudios:

- El método Montessori (1912)
- La mente absorbente del niño (1949)
- El niño (1936)
- Educación y paz (1949)
- El descubrimiento del niño (1948)

Fundadora de la educación activa y respetuosa. Defendió la libertad con límites, la autonomía del niño, el orden estético y la concentración espontánea como base del desarrollo interior.

Ejemplos de juegos o actividades propuestos. todas las actividades Montessori parten del principio “aprender haciendo”, a través de materiales sensoriales, manipulativos y ordenados estéticamente. Bandejas de vida práctica, clasificación de objetos, materiales sensoriales, juego simbólico libre...

## EMMI PIKLER 1902–1984



### Recomendaciones de libros y/o estudios:

- Moverse en libertad: desarrollo de la motricidad global (1979)
- La autonomía del niño pequeño: desarrollo y educación (1984)
- Cuidar a los niños pequeños: guía para padres y educadores.
- Educar a través del vínculo.

Pediatra y pionera del movimiento libre en la primera infancia. Sostenía que la motricidad autónoma y respeto a los ritmos, además del juego autónomo con objetos cotidianos, favorecen la seguridad emocional y el desarrollo global.

### Ejemplos de juegos o actividades propuestos

Espacios seguros para gatear, trepar, rodar, juego autónomo con objetos cotidianos.



**ELINOR  
GOLDSCHMIED**



**1910–2009**

Recomendaciones de libros y/o estudios:

People under three: young children in day care (1984)

El juego heurístico y los objetos cotidianos.

El cesto de los tesoros

Pedagoga británica pionera en educación infantil. Defendió la autonomía, el juego libre y la exploración sensorial desde los primeros meses de vida.

Ejemplos de juegos o actividades propuestos

Cesto de los tesoros, juego heurístico con materiales naturales y reciclados.

**MELODY DE JAGER 1960-**



Recomendaciones de libros y/o estudios:

Brain development: a mothers's guide (2006)

Mind moves: moves that mend the mind (2011)

Babygym: brain and body gym for babies (2007)

Referente en neuroeducación, su trabajo sobre interacción sensorial y motriz demuestra cómo el cerebro se construye a partir del cuerpo y las experiencias reales.

Ejemplos de juegos o actividades propuestos

Circuitos de movimiento, juegos vestibulares, actividades de coordinación, dramatización corporal...



**CATHERINE L'ECUYER****1975-**Recomendaciones de libros y/o estudios:

Educar en el asombro (2012)

Educar en la realidad (2014)

Conversaciones con mi maestra (2023)

Aprendizaje desde el asombro, respeto por el silencio, la belleza y el ritmo interno del niño.

Ejemplos de juegos o actividades propuestos

Lectura pausada de cuentos, observación de la naturaleza, rituales repetitivos, espacios de calma

**REBECA WILD****1939 – 2015**Recomendaciones de libros y/o estudios:

Libertad y límites, amor y respeto (1998)

Aprender a vivir con niños (2000)

Educar para ser (2004)

El arte de vivir con niños (2009)

Educadora alemana radicada en Ecuador. Promovió espacios educativos no directivos y entornos preparados donde los niños aprenden a través de la experiencia y la convivencia.

Ejemplos de juegos o actividades propuestos

Juego libre en la naturaleza, tareas cotidianas compartidas, rincones de calma, materiales abiertos.



# ¿Qué podemos hacer en las escuelas?

## Políticas internas firmes y coherentes

La escuela solo puede ser un "**espacio libre de pantallas**" si el personal es el primer agente de desconexión. Establecer una **política interna firme** es la base del compromiso del centro.

La coherencia entre lo que se enseña y lo que se practica en la escuela es esencia para construir una cultura educativa que priorice la atención, la calma y el vínculo humano.

### Política interna firme en el centro educativo

Norma Clave para el Personal	Objetivo Pedagógico
Móvil Personal: Guardado y Silenciado	El teléfono debe permanecer en la taquilla o en un área administrativa, sin excepciones, durante la jornada laboral. Su uso se restringe a los momentos de descanso o a una emergencia real.
Dispositivos del Centro: Uso Exclusivo	Los dispositivos del centro (para fotos de aula o comunicación) deben usarse de manera esporádica y discreta, fuera del alcance visual y auditivo del grupo, o cuando la actividad de los niños lo permita.



# Los maestros: modelos de presencia y perseverancia

Dar al maestro la posibilidad de una **atención no dividida** por dispositivos digitales es crítica, ya que el cerebro del **niño aprende** a modular la atención y la emoción **a través de la sintonía neurológica que establece con el cuidador** primario. Cuando el adulto está distraído, el niño pierde un punto de referencia para su propia regulación emocional (Siegel & Bryson, 2011).

## Alternativas reales a las pantallas: Alternativas de Regulación Emocional con el cuerpo y el vínculo

Para desarrollar una autorregulación auténtica, **los niños necesitan vivir repetidamente la co-regulación con adultos atentos**. La neurociencia afectiva lo confirma: el uso del cuerpo (abrazos, contacto físico) y la validación verbal son esenciales, ya que "**la experiencia del cuerpo con el cuerpo es la clave**" para calmar el sistema nervioso (Van der Kolk, 2014).

Algunas **estrategias sencillas y efectivas** son:

- **El Abrazador y la Escucha Activa:** Responder a la irritabilidad con contacto físico, calma verbal y validación emocional. Ejemplo: "Veo que estás muy enfadado, vamos a respirar juntos".
- **Rincón Tranquilo y de la Calma:** Crear un espacio delimitado con materiales sensoriales suaves, cuentos o elementos de la naturaleza, donde el niño pueda auto-regularse bajo la atenta y silenciosa mirada del adulto.
- **Ritmo y Movimiento:** Utilizar canciones de rutina, rimas y movimiento repetitivo como una forma de integración sensorial y modulación del estado de alerta.



## Alternativas reales a las pantallas: Fomentar el Movimiento, la Cooperación y el Juego

El **juego libre y el movimiento** son la verdadera alternativa a la pasividad digital. Constituyen el **lenguaje natural del cerebro infantil** y la base sobre la que se construyen la inteligencia, la atención y la autorregulación. Como recuerda De Jager (2017), “*la inteligencia se construye sobre la base de la percepción y la acción del cuerpo*”.

Las escuelas pueden compensar el tiempo inmóvil frente a las pantallas ofreciendo experiencias que **reactiven el cuerpo, los sentidos y el vínculo social**:

- **Actividades de Integración Sensorial y Motriz:** Priorizar propuestas que exijan acción física (trepar, girar, amasar arcilla, trasvasar agua o construir con materiales naturales). estos movimientos fortalecen el sistema vestibular y propioceptivo, esenciales para la atención y la calma.
- **Juego Cooperativo y Simbólico:** Promover juegos en grupo que exijan interacción social directa, dramatizaciones, construcciones compartidas y la resolución de conflictos que requieren negociación y desarrollo de empatía y flexibilidad cognitiva.



**La escuela infantil puede ser un refugio de lo sensorial, lo humano y lo vivo.** Frente a la sobreestimulación digital, el aula puede ofrecer entornos ricos en experiencias reales: juego libre con materiales naturales y no estructurados, actividades de movimiento, música, arte y contacto con la naturaleza, espacios de calma, silencio y escucha emocional.

Como señala la **Asociación Española de Pediatría** (2024), “*la escuela infantil puede ser un entorno protector frente a la sobreexposición digital*”, siempre que se prioricen experiencias reales, vínculos humanos y ritmos respetuosos.

De este modo, **el aula** recupera su esencia: un **espacio de experiencia real, donde el cuerpo y la relación humana sustituyen la estimulación pasiva de las pantallas y devuelven al aprendizaje su dimensión viva y compartida.**



# Uso excepcional de pantallas en el aula: criterios conscientes

Aunque esta guía promueve entornos libres de pantallas en la etapa de 0 a 6 años, es importante reconocer que en contextos reales pueden surgir **situaciones excepcionales** que requieren una respuesta flexible y consciente por parte del equipo educativo.

En momentos puntuales —como cuando un niño necesita **atención individualizada** por una caída, una **crisis emocional** o una **urgencia familiar**—, el uso breve y estratégico de una pantalla puede ser una herramienta de contención grupal. no obstante, debe hacer con criterio pedagógico, cuidando que no se convierta en un recurso habitual o automático.

## Uso excepcional de pantallas en el aula: criterios conscientes

*“El aula debe ser un entorno real, sensorial y humano. Si en algún momento se recurre a una pantalla, que sea con conciencia, con criterio y con un propósito claro: proteger el bienestar del grupo sin comprometer su desarrollo.”*



## Criterios de uso responsable

si en algún momento excepcional se recurre a una pantalla en el aula, debe hacerse con criterio pedagógico y conciencia plena.

- **Duración limitada:** no más de 10–15 minutos, y solo mientras se resuelve la situación.
- **Supervisión activa:** un adulto debe estar presente y disponible emocionalmente.
- **Selección cuidadosa del contenido:** deben elegirse series con **ritmo lento, estética suave y narrativa sencilla**, emocionalmente segura.
- **Ambiente regulador:** reducir la luz, evitar estímulos sonoros intensos y mantener una atmósfera calmada

El sistema nervioso infantil necesita  **ritmos lentos, imágenes simples y tramas predecibles** para procesar la información sin sobrecargarse. Los dibujos con **luces intensas, sonidos fuertes y cambios de escena acelerados** activan en exceso el cerebro, generando hiperalerta y fatiga sensorial, lo que puede afectar a la concentración, la autorregulación emocional y el descanso.

En décadas anteriores, los programas infantiles —como *La Abeja Maya*, *Érase una vez el hombre* o *Los mundos de Yupi*— ofrecían un ritmo visual lento, pausado y narrativas claras, que permitían al niño anticipar, comprender y conectar emocionalmente con la historia. En cambio, muchas producciones actuales presentan un ritmo vertiginoso, colores brillantes, música estridente y diálogos acelerados, una estética atractiva pero sobrecargada para el cerebro en desarrollo.

Por ello, el criterio no debe ser sólo qué se ve, sino cómo se ve: **poco tiempo, buena compañía y contenido tranquilo.**



# Cómo acompañar a las familias desde la escuela

El maestro es, con frecuencia, **el primer testigo de las consecuencias de la exposición temprana a las pantallas**: dificultades de lenguaje, baja tolerancia a la frustración, problemas de atención o necesidad urgente de estimulación. **No le corresponde diagnosticar**, pero su **mirada cotidiana y cercana** puede ser de gran ayuda para detectar señales y orientar a las familias hacia una comprensión más amplia del desarrollo infantil.

Más allá del rendimiento académico, **la calidez emocional y la calidad del vínculo educativo** son los factores que más influyen en el bienestar y el aprendizaje del niño (Hattie, 2008). Por eso, la prioridad del docente es construir **relaciones seguras y confiables, tanto con sus alumnos como con sus familias**.

El acompañamiento familiar requiere una actitud de **escucha y colaboración**, evitando el juicio y favoreciendo el diálogo. La evidencia científica y las recomendaciones sobre el uso saludable de la tecnología pueden presentarse como **herramientas de protección y bienestar**, no como reproches.

## Orientación respetuosa desde la escuela: Crear una Alianza Digital Responsable

El éxito de una **educación libre de pantallas en la primera infancia** requiere una **alianza sólida entre el centro educativo y las familias**. El objetivo es acompañar, no juzgar, presentando la restricción digital como una medida de protección y desarrollo cerebral esencial.

Se pueden **compartir artículos breves o infografías** sobre pantallas, juego y desarrollo en la entrada del centro y conseguir que la **mayor parte de las familias del centro actúen** de una manera parecida.



**Orientación respetuosa desde la escuela:  
Talleres de Salud Digital y alineación con recomendaciones oficiales**

La comunicación con las familias acerca del tema pantallas debe ser proactiva y basada en evidencia científica.

• **Talleres de Neurodesarrollo y Pantallas:**

El centro puede organizar encuentros formativos o talleres vivenciales donde se explique, de forma sencilla, el concepto de plasticidad cerebral máxima (0-6 años) y cómo la **interacción real, el juego y el movimiento** son el nutriente fundamental del cerebro. Presentar los **datos de riesgo asociados al uso precoz** de pantallas permite que las familias comprendan el sentido de las pautas recomendadas y se sientan del mismo propósito educativo.

• **Alineación con las recomendaciones oficiales:**

Es importante recordar que las políticas escolares de uso responsable de la tecnología no son una decisión aislada, sino que **se alinean con las directrices de organismos oficiales como la OMS, la AEP y la AAP**, así como con la filosofía de movimientos ciudadanos como **Adolescencia Libre de Móviles o la Asociación Educación Digital Responsable (EDR)**.

Desde nuestra asociación, **Educación Digital Responsable**, defendemos que el **acceso temprano y no supervisado a dispositivos con acceso a Internet es un problema de salud pública**. Cuando una escuela establece límites claros y coherentes al uso de pantallas, no está prohibiendo: está protegiendo. Actúa como **agente preventivo y cuidador**, contribuyendo al bienestar colectivo de su alumnado y de sus familias.



**Orientación respetuosa desde la escuela:  
hablar con claridad a las familias de normas, razones y alternativas**

La escuela puede entregar **documentos breves, claros y visuales** que resuman las recomendaciones sobre el uso de pantallas, explicando **no solo qué hacer, sino por qué hacerlo.**

**La Regla de Oro: En la primera infancia, ante la duda, mejor sin pantallas.**

- Conocer y transmitir las recomendaciones oficiales de la OMS, AEP o la AAP..

**Erradicar el "Chupete Digital".**

Explicar que usar el móvil o la tablet para calmar rabietas o llanto impide el desarrollo de la autorregulación emocional (Siegel & Bryson, 2011). En su lugar, ofrecer estrategias de regulación corporal y afectiva: canciones, movimiento, abrazos o respiraciones conjuntas.

**Fomentar Alternativas Reales y el Juego significativo.**

Ayudar a las familias a sustituir el tiempo de pantalla por actividades y experiencias que sí nutran el cerebro y el vínculo.

**1** Priorizar los juguetes que promueven la imaginación, la manipulación sensorial (construcciones, arena, agua, puzzles) y el juego abierto o desestructurado.

Evitar juguetes electrónicos con luces parpadeantes, pantallas o sonidos repetitivos que sobreestimulan pasivamente y reducen la exploración activa.



## **2** Alternativas Prácticas en el Hogar: **En lugar de... utilizar una pantalla pasiva, prueba con... actividades con interacción real.**

<b>En lugar de...</b>	<b>Prueba con...</b>
Poner TV de fondo al cocinar, limpiar o recoger	Poner música instrumental, la radio o dejar que el niño participe
Dar el móvil mientras esperáis	Llevar una cesta de tesoros portátil o un cuaderno de dibujo
Usar la tablet o el móvil para calmar una rabieta	Ofrecer contacto físico, respiraciones o juego de manos
Cenar con la TV encendida	Comer juntos y hablar del día
Poner la TV para que te deje hacer algo	Montar actividades programadas: colchonetas inclinadas, túneles, cojines grandes para saltar sobre ellos, cajas de cartón gigantes.
Poner un vídeo para vestirlo o cambiarlo	Cantar canciones de rutina o dejar que elija su ropa

**3** **Juegos con el cuerpo y con el vínculo:** los **juegos corporales y de contacto** -como gatear como un gato, saltar como una rana, hacer cosquillas lentas o mantener el equilibrio con otra persona- **favorecen la corregulación emocional:** el niño aprende a calmarse, a confiar y a disfrutar en la presencia del adulto.

Asimismo, la **dramatización y el juego simbólico** permiten representar el mundo social y **desarrollar habilidades lingüísticas, cognitivas y afectivas.** Imitar roles como cocinas, cuidar, construir o curar ayuda a comprender las emociones de los demás, a practicar la cooperación y a transformar la realidad a través de la imaginación. Por eso, los rincones temáticos con objetos reales -una cocina, un taller, una consulta- no son un adorno pedagógico, sino una herramienta profunda de desarrollo humano.



# 4

**Proyectos de Asombro y Naturaleza:** el asombro es el punto de partida de todo aprendizaje verdadero. Como recuerda Catherine L'Ecuyer, **los niños no necesitan más estímulos, sino más sentido:** tiempo para observar, tocas, oler y maravillarse ante lo cotidiano. Frente a la velocidad y la inmediatez digital, los proyectos de asombro y naturaleza ofrecen **una conexión directa con la realidad y sus ritmos lentos.**

El **Huerto Escolar** o "El Rincón Vivo" permite observar cómo germina una semilla, cómo crece una planta o cómo el agua da vida. Estas experiencias despiertan la curiosidad, fomentan la paciencia y enseñan sin palabras el valor del cuidado y la espera.

Los **proyectos de observación prolongada** (centrar la atención en un elemento real durante días o semanas como seguir la sombra que proyecta un objeto, ver derretirse el hielo, observar cómo cambia una hoja en otoño o el ciclo del insecto) fortalecen la atención sostenida y la sensibilidad hacia los procesos naturales.

También los **cuentos, la música y los pequeños rituales familiares** alimentan el asombro. Leer siempre el mismo cuento, cantar una canción antes de dormir o encender una vela en la cena no es una rutina vacía: es **ritmo, seguridad pertenencia y vínculo emocional.**

El asombro se cultiva en los **pequeños gestos cotidianos** como conversar en las comidas, comentar cómo fue el día, o hablar de las texturas y colores de la propia comida. **Transforma la rutina en aprendizaje.**

En un hogar donde se cultiva el asombro, **la pantalla deja de ser necesaria**, porque la realidad se vuelve suficiente.



# Orientación respetuosa desde la escuela: El PLAN DIGITAL FAMILIAR

Invitar a cada familia a elaborar su propio Plan Digital Familiar, con normas comunes entre abuelos, padres y cuidadores.

La coherencia y la ejemplaridad adulta son la base: los niños aprenden más del uso que ven en los adultos que de cualquier norma verbal.

## Normas básicas del Plan Digital Familiar

0-6 años: cero pantallas



### Tiempos concretos



Establece límites de tiempo  
Evita el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.  
Evita el uso de dispositivos nada más despertar  
No uses el móvil durante las comidas ni en los ratos en familia.

### Espacios concretos



Establece zonas libres de pantallas en casa como los dormitorios o los baños.  
Elige un lugar de la casa para dejar los dispositivos, un "aparcamiento".

### Maneras y usos concretos



Evita el uso de dos o más dispositivos a la vez.  
Elige contenidos apropiados.  
Revisa qué haces tú en Internet: ocio digital y creativo.  
No sean un zombie digital.  
Practica la atención plena, sin distracciones: no te interrumpas para mirar el teléfono.

### Prioriza el mundo real



Fomenta el ejercicio físico en familia y actividades de ocio sin pantallas.  
Evita conexiones por aburrimiento o tener hábitos de conexión que interrumpan actividades.  
Fomenta tus habilidades sociales y tu pensamiento crítico. Trabaja la empatía digital.



# Recursos Prácticos para el Aula: La Riqueza del Juego y lo Sensorial

Este conjunto de propuestas ofrece **alternativas reales a la estimulación digital**, centradas en la **exploración activa, el movimiento y la integración sensorial**. Cada experiencia sensorial es una forma de construir cerebro: el tacto, el equilibrio, el olfato o la manipulación son los cimientos del aprendizaje (De Jager, 2017) los sistemas sensoriales.

## Exploración Sensorial y manipulación activa

Priorizar materiales que inviten a tocar, oler, escuchar y explorar. Estas actividades estimulan la curiosidad y favorecen la concentración, la coordinación y la autorregulación.

- **El Cesto de los Tesoros** (0-12 meses, Elinor Goldschmied): Un cesto bajo y estable lleno de objetos naturales y cotidianos (no juguetes de plástico).
  - *Ejemplos:* Cucharas de madera, piñas, cepillos de dientes, coladores, pañuelos de seda, rollos de cartón, piedras lisas, tapones de corcho.
  - *Propósito:* Fomentar la concentración y la exploración autónoma -bajo la supervisión atenta del adulto-.
- **Bandejas de Vida Práctica** (inspiradas en Montessori): propuestas de manipulación y trasvase que exigen concentración, atención y coordinación mano-ojo.
  - *Ejemplos:* Trasvasar agua con esponjas, verter legumbres con cucharones, clasificar semillas o botones por tamaño, o limpiar ventanas pequeñas.



- **Materiales de construcción desestructurada:** piezas y objetos que permiten crear mundos sin instrucciones previas, favoreciendo a imaginación y la resolución de problemas.
  - Ejemplos: Bloques de madera simples, telas grandes, tubos de cartón, ramas, piedras, y elementos naturales recogidos en el exterior.

## Juegos de Movimiento y Vínculo

El cuerpo es el principal organizador del cerebro infantil. Las actividades que implican movimiento libre activan el sistema vestibular (equilibrio) y propioceptivo (conciencia corporal), esenciales para la regulación emocional y la atención.

- **Circuitos de Movimiento Libre:** Crear recorridos que animen a trepar, reptar, girar y rodar.
- **Juegos de imitación y ritmo:** canciones que acompañan gestos corporales o movimientos secuenciales (cabeza-hombro-rodilla-pies)
- **Rutinas de cuidado y presencia:** cantar una canción mientras se visten, pedir que nombren las partes del cuerpo o invitar a imitar posturas lentes y equilibradas.

## Conversación y ritual cotidiano

En la escuela como en el hogar, las rutinas y las conversaciones cotidianas son oportunidades educativas de enorme valor. Hablar mientras se come, recoger o preparar el aula, cantar una misma canción al comenzar el día o despedirse con un gesto repetido no son actos menores, sino rituales que educan en presencia, lenguaje y calma.

La conversación atenta enseña a escuchar y a esperar; los rituales compartidos aportan seguridad, ritmo interno y sentido de pertenencia. A través de ellos, los niños aprender que el tiempo puede tener cadencia, significado y afecto, lejos del ritmo fragmentado de las pantallas.



# Preguntas frecuentes de familias

## ¿Y si mi hijo ya está acostumbrado a las pantallas?

Es normal que muchos niños hayan tenido contacto con pantallas desde edades tempranas. No se trata de culpabilizar, sino de revisar hábitos y ofrecer alternativas reales. Puedes empezar por reducir el tiempo de exposición, evitar el uso en momentos clave (comidas, sueño, juego libre) y ofrecer actividades sensoriales, físicas y afectivas que regulen y conecten.

## ¿Qué hago si los abuelos usan el móvil como recurso?

La crianza es compartida, y cada adulto tiene sus propias estrategias. Puedes hablar con ellos desde el cariño, compartir información sobre el desarrollo infantil y proponer alternativas sencillas: cuentos, canciones, juegos de manos, paseos, cocina juntos. La clave está en sumar, no en imponer.

## ¿Cómo gestiono los momentos de espera sin pantalla?

Los momentos de espera (consultas médicas, colas, trayectos) pueden ser oportunidades para el vínculo. Algunas ideas:

- Llevar un cuento pequeño o un objeto sensorial.
- Jugar a adivinanzas, canciones o juegos de dedos.
- Contar historias inventadas o recordar momentos bonitos.

La presencia del adulto es más reguladora que cualquier pantalla.

## ¿Qué tipo de dibujos puede ver mi hijo si necesito recurrir a la televisión?

En momentos puntuales, como cuando necesitas atender a otro hijo o resolver una urgencia, puedes usar la televisión como recurso de contención. Elige series con:

- Ritmo lento y estética suave.
- Narrativas emocionales y cotidianas.
- Música tranquila y lenguaje claro.

Series recomendadas: Pocoyó, Bluey, Daniel Tigre, Sarah & Duck, Llama Llama.



# Preguntas frecuentes de familias

## ¿Y si yo mismo uso mucho el móvil delante de mi hijo?

La autorregulación adulta es difícil, especialmente en contextos de estrés. No se trata de ser perfectos, sino de ser conscientes. Puedes empezar por establecer “momentos sin móvil” (comidas, juego, descanso), guardar el dispositivo en una caja simbólica, o usarlo solo cuando el niño no está presente. Tu mirada, tu voz y tu presencia son insustituibles.

## ¿Qué efectos tiene el uso excesivo de pantallas en el desarrollo?

La evidencia científica señala que el uso excesivo de pantallas en la primera infancia puede provocar:

- Alteraciones del sueño.
- Retrasos en el lenguaje.
- Problemas de atención y conducta.
- Irritabilidad y aislamiento emocional.
- Sedentarismo y empobrecimiento sensorial.



# Bibliografía

Ward, W. A. (s.f.). La enseñanza es más que impartir conocimiento, es inspirar el cambio. El aprendizaje es más que absorber hechos, es adquirir entendimiento. [Frase célebre]. Recuperado de <https://www.bookey.app/es/quote-author/william-arthur-ward>

Asociación Española de Pediatría. (2024, diciembre 5). La AEP actualiza sus recomendaciones sobre el uso de pantallas en la infancia y adolescencia.

Organización Mundial de la Salud. (2023, marzo 16). OMS recomienda evitar exponer a niños menores de dos años de vida a pantallas. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. <https://www.mspbs.gov.py/portal/27094/oms-recomienda-evitar-exponer-a-nintildeos-menores-de-dos-antildeos-de-vida-a-pantallas.html>

Asociación Educación Digital Responsable. (2023). Guía para madres y madres: Crianza y pantallas.

Estrada, A. J. F., Gutiérrez, J. K. E., & González, E. E. D. R. E. (2021). La Importancia de la estimulación neuromotora en el desarrollo infantil. CUNZAC: Revista Académica, 4(1), 25-31.

del Águila Camargo, K., & Reyes, D. P. (2017). Neuroeducación: importancia de las habilidades perceptivo motrices para el aprendizaje la pirámide del desarrollo humano. Educación, (23), 107-124.

Ortega Mohedano, F., & Pinto Hernández, F. (2021). Predicción del bienestar sobre el uso de pantallas inteligentes de los niños. Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación, 29(66), 113-122.



Organización Mundial de la Salud. (2023). OMS recomienda evitar exponer a niños menores de dos años de vida a pantallas.

Ruilova Saquicilí, K. S. (2025). Uso excesivo de pantallas como factor de riesgo para el deterioro de la salud psicológica en niños y adolescentes: Revisión sistemática. Universidad Católica de Cuenca.

Ortega-Mohedano, F., & Pinto-Hernández, F. (2021). Predicción del bienestar sobre el uso de pantallas inteligentes de los niños. Comunicar, 29(66), 119–128.

Montessori, M. (2007). La mente absorbente del niño (J. M. Vidal, Trad.). Editorial Diana. (Obra original publicada en 1949)

Montessori, M. (2004). Educación para un mundo nuevo. Editorial Diana.

Pikler, E. (2005). Moverse en libertad: Desarrollo de la motricidad global. Asociación Pikler-Lóczy de Hungría.

Pikler, E. (2008). Los cuidados cotidianos del bebé. Editorial Octaedro.

Goldschmied, E., & Jackson, S. (2006). El juego heurístico: Una propuesta de aprendizaje autónomo en la primera infancia. Editorial Narcea.

Goldschmied, E. (2001). El cesto de los tesoros: Una propuesta de juego para bebés. Editorial Narcea.

L'Ecuyer, C. (2012). Educar en el asombro. Plataforma Editorial.

De Jager, R. (2019). Neuroeducación para padres y docentes: Cómo estimular el cerebro infantil desde el cuerpo y la emoción. Editorial Desclée De Brouwer.



De Jager, M. (2017). Integración sensorial: Una teoría y su abordaje en la práctica. EO.

Hattie, J. (2008). Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement. Routledge.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para nutrir la mente en desarrollo de tu hijo. Alba.

Van der Kolk, B. A. (2014). The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. Penguin Books.

L'Ecuyer, C. (2015). Educar en el asombro. Plataforma Editorial.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2011). El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para nutrir la mente en desarrollo de tu hijo. Alba



# Acerca de la autora

Soy madre de una niña de 13 años y un niño de 10. Ellos han sido, sin duda, mi mayor escuela. Como maestra de Educación Infantil y especialista en Neuropsicología y Educación, he dedicado mi vida profesional a comprender cómo aprenden los niños, cómo sienten, cómo se vinculan... y cómo podemos acompañarlos mejor.

Cada vez más centrada en los problemas que emergen en las aulas —dificultades de atención, regulación emocional, lenguaje, vínculo— decidí ampliar mi formación y actualmente estudio Educación Primaria con mención en Pedagogía Terapéutica. Me apasiona investigar nuevas metodologías que respondan a las distintas necesidades educativas, siempre desde el respeto, la evidencia y la creatividad.

Me especialicé en el estudio de los reflejos primitivos y el movimiento como base del desarrollo integral. Creo firmemente que el cuerpo es la primera puerta de entrada al conocimiento, y que sin una buena organización neuromotora, todo lo demás se tambalea. Esta mirada me ha permitido entender el aprendizaje desde lo profundo, desde lo sensorial, desde lo humano.

En los últimos años, la preocupación por el uso excesivo de pantallas se volvió personal. Me vi reflejada en mis hijos, en mí misma, en mi entorno. Sentí que algo no estaba bien, que estábamos perdiendo algo esencial. Fue entonces cuando encontré la Asociación Educación Digital Responsable, de la que hoy formo parte. Desde ahí, colaboro en distintas áreas, doy charlas y talleres a adolescentes, y divulgo las consecuencias que el uso desmedido de la tecnología puede tener en el desarrollo infantil y familiar.

Actualmente trabajo en un Centro Infantil llamado Travesuras donde la educación consciente, el respeto por los ritmos y el vínculo emocional son pilares. Este espacio me sigue enseñando cada día que educar es también aprender, que acompañar es también transformarse, y que la infancia merece entornos que la protejan, la escuchen y la celebren.

Esta guía nace de todo ese recorrido: profesional, personal, emocional. Es una invitación a mirar la infancia con otros ojos, a cuestionar lo que damos por hecho, y a construir juntos una educación más humana, más consciente y más conectada con lo esencial.

Belén Vidal Denis





**Fin**