



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



Centro UC
de la Familia

RECOMENDACIONES PARA EL BIENESTAR DIGITAL EN LA PRIMERA INFANCIA: *FAMILIAS, PERSONAS CUIDADORAS Y ESPACIO PÚBLICO*



Autores:

Carolina Muñoz, Directora de la Dirección de Equidad de Género UC y profesora Escuela de Trabajo Social UC
Carolina Salinas, Directora del Centro UC de la Familia y profesora Facultad de Derecho UC
Nicole Elizondo, Investigadora del Centro UC de la Familia

Coordinación, edición general y diseño:

Nicole Elizondo, Investigadora Centro UC de la Familia


Pontificia Universidad Católica de Chile

Imprenta: Dospuntocero
Impreso en Chile

Mayo 2026



Este material ha sido elaborado en el marco del proyecto **“Percepciones parentales sobre primera infancia ante el mundo digital: peligros y desafíos”**, seleccionado en el XXII Concurso de Investigación y Creación para Académicos UC 2025. La convocatoria fue organizada por Pastoral UC, con el apoyo de las Vicerrectorías de Investigación y de Asuntos Internacionales, el Instituto de Éticas Aplicadas y el Centro de Bioética UC.

A woman with long dark hair is looking down at a tablet computer. In the background, a young child is visible, also looking towards the tablet. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

Recomendaciones para el bienestar digital en la primera infancia: familias, personas cuidadoras y espacio público

Recomendaciones para el bienestar digital en la primera infancia: *familias, personas cuidadoras y espacio público*

INTRODUCCIÓN

Esta guía propone soluciones a la tensión constante que enfrentan las madres, padres y personas cuidadoras de niños y niñas en su primera infancia, entre el reconocimiento de las potencialidades educativas del acceso al mundo digital y la fundada preocupación por los riesgos en el desarrollo de sus hijos e hijas. Aunque muchos de quienes cuidan valoran la tecnología como una herramienta de aprendizaje, existe una conciencia creciente sobre la necesidad de una mediación activa para proteger la dignidad humana y el bienestar integral de los niños y niñas.

Las recomendaciones que presentamos a continuación están dirigidas a padres, madres, cuidadores y educadores, de niños y niñas menores de seis años, dado el rol que tienen como principales arquitectos del entorno de un niño o niña. También se dirigen a actores públicos que inciden en la forma que las familias usan el contenido digital.

Estas orientaciones abordan temas asociados a la prevención de rezagos en el desarrollo, la reducción de la brecha entre lo que los cuidadores declaran supervisar y lo que ocurre en la práctica, y la gestión del llamado "efecto reemplazo": el riesgo de que el tiempo frente a una pantalla desplace actividades esenciales para el desarrollo como el juego libre, el movimiento, la lectura o la conversación con adultos. Abordan también el fomento de la mediación activa y el resguardo de la convivencia, el cuidado y la comunicación cotidiana. En resumen, estas orientaciones no buscan prohibir, sino dotar a los adultos de criterio pedagógico para que la tecnología sea una herramienta y no un obstáculo.

Esta Guía es el resultado del estudio **“Percepciones parentales sobre primera infancia ante el mundo digital: peligros y desafíos”**, seleccionado en el XXII Concurso de Investigación y Creación para Académicos UC 2025. El proyecto está liderado por la profesora **Carolina Muñoz Guzmán**, Directora de la Dirección de Equidad de Género UC y académica de la Escuela de Trabajo Social UC, e integrado por **Antonio López Peláez** (académico de la Universidad Nacional de Educación a Distancia, España), **Cristián Núñez** (académico de la Facultad de Teología UC), **Carolina Salinas** (académica de la Facultad de Derecho UC y Directora del Centro UC de la Familia) y **Nicole Elizondo** (investigadora del Centro UC de la Familia y coordinadora del proyecto).

RECOMENDACIONES PARA MADRES, PADRES Y PERSONAS CUIDADORAS

VÍNCULO, PRESENCIA Y MEDIACIÓN ACTIVA



PRIORIZAR LA INTERACCIÓN SENSIBLE Y RECÍPROCA SOBRE CUALQUIER PANTALLA

En la primera infancia, el cerebro tiene una plasticidad única, y lo que ocurre (o deja de ocurrir) en el mundo digital impacta directamente en su formación. El desarrollo de la infancia —cerebral, emocional, lingüístico— se sostiene en interacciones cara a cara con adultos significativos: miradas, voces, gestos, contacto físico. El documento “Infancias y pantallas: guía para cuidar los vínculos” (Subsecretaría de Educación Parvularia, 2026) es explícita: las pantallas no ofrecen reciprocidad, presencia ni respuesta al niño o niña. No existe un uso ‘seguro’ cuando las pantallas reemplazan estas interacciones esenciales.



CO-VISUALIZAR ACTIVAMENTE: RESPONDER, PREGUNTAR, VINCULAR CON LA VIDA REAL

Estar sentado junto al niño o niña sin interactuar es supervisión pasiva, no co-visualización. La interacción de calidad es contingente: el adulto responde a lo que el niño o niña hace, dice y señala durante el uso. Ejemplos concretos: nombrar lo que aparece en pantalla, relacionar el contenido con experiencias reales, imitar gestos del personaje, hacer preguntas simples. La co-visualización activa transforma la experiencia de pantalla en aprendizaje compartido.



TRANSITAR DE LA MEDIACIÓN RESTRICTIVA A LA MEDIACIÓN PARTICIPATIVA

La mayoría de las familias ya establece reglas: el 92,3% de los encuestados declara tener reglas de uso y el 94,6% regula el contenido (Centro UC de la Familia, 2026). Sin embargo, las reglas solas no son suficientes. La mediación participativa —donde el adulto dialoga, reflexiona y co-crea con el niño o niña sobre los contenidos— produce mejores resultados que la mediación meramente restrictiva. El objetivo no es solo controlar el tiempo, sino construir una relación consciente y crítica con la tecnología desde temprano.

LAS RUTINAS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA



NO USAR PANTALLAS COMO “TRANQUILIZADOR DIGITAL” NI SUSTITUTO DEL CONSUELO

Cuando se usa una pantalla para calmar el llanto, una rabieta o el aburrimiento, se interrumpe el aprendizaje de la autorregulación emocional: el niño o niña aprende que la incomodidad se elimina externamente. La “Guía para cuidar los vínculos” (Subsecretaría de Educación Parvularia, 2026) recomienda explícitamente no utilizarlas para calmar emociones o distraer en momentos de frustración. La alternativa es la co-regulación sensible: contacto físico, voz tranquila, anticipación verbal, rutinas previsibles. En transporte o salas de espera, preparar alternativas concretas: libros pequeños, canciones, objetos de manipulación simple.



CONSTRUIR RUTINAS ACTIVAS QUE REDUZCAN LA INERCIA HACIA LAS PANTALLAS

El uso de pantallas se instala por inercia: cuando no hay una actividad disponible, la pantalla llena el vacío. Se recomienda promover intercam-

bios prácticos: cuentos antes de dormir en lugar de video; libros de dibujos y lápices en la sala de espera de los espacios donde haces trámites cotidianos como controles médicos; canciones con gestos en el auto; juego de observación del entorno en el transporte o camino a visitar a familiares y amigos. Garantizar todos los días tiempo de juego activo y no estructurado, idealmente al aire libre.



DAR EL EJEMPLO: GUARDAR EL TELÉFONO EN LOS MOMENTOS DE INTERACCIÓN CON EL NIÑO O NIÑA

La tecnointerferencia —revisar el teléfono durante el juego, las comidas o el cuidado— interrumpe las interacciones de ida y vuelta esenciales para el desarrollo emocional y del lenguaje. Los niños y niñas aprenden por imitación: el uso frecuente del teléfono del adulto frente a ellos modela el hábito que reproducirán. La crianza digital comienza con el ejemplo adulto.

Estrategias recomendadas: guardar el teléfono en otra habitación durante el juego compartido, silenciar notificaciones en el horario de baño y comidas, establecer las mismas zonas libres de pantallas para todos los adultos del hogar.



VALORAR EL ABURRIMIENTO: NO APRESURARSE A LLENARLO CON UNA PANTALLA

El aburrimiento es una oportunidad de desarrollo, no un problema que resolver. Cuando el niño o niña dice “me aburro” y el adulto le ofrece inmediatamente una pantalla, se pierde la oportunidad de que active su imaginación, su iniciativa y su creatividad. Las comunidades educativas y las familias deben aprender a tolerar y valorar esos momentos de aparente vacío como espacios de exploración interna.

RUTINAS SALUDABLES, CONTENIDO DE CALIDAD Y CORRESPONSABILIDAD EN EL CUIDADO



CERO PANTALLAS AL MENOS 1 A 2 HORAS ANTES DE DORMIR; DISPOSITIVOS FUERA DE LA HABITACIÓN

La exposición a la luz de pantallas antes del sueño suprime la melatonina considerablemente en niños de 3 a 5 años, retrasa el inicio del sueño y reduce su calidad. El 27,2% de los cuidadores en nuestra encuesta ya identifica las dificultades para dormirse como el efecto

negativo más frecuente de las pantallas. La rutina pre-sueño sin pantallas —baño, cuento de libro físico, conversación, canciones— es la intervención con mayor respaldo empírico de toda la literatura. Los dispositivos deben estar fuera de la habitación del niño o niña durante la noche.



ASEGURAR 180 MINUTOS DIARIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTACTO CON LA NATURALEZA

La OMS recomienda al menos 180 minutos diarios de actividad física para niños de 1 a 4 años, idealmente al aire libre. El tiempo de pantalla compite directamente con este tiempo. Los estudios más recientes muestran que el juego activo se asocia con mejor salud mental en preescolares, mientras que el mayor tiempo de pantalla se asocia con menor control emocional. El contacto con la naturaleza, el juego con pares y la exploración sensorial son experiencias que las pantallas no pueden replicar.



ELEGIR CONTENIDOS QUE FOMENTEN INTERACCIÓN, LENGUAJE Y MOVIMIENTO; EVITAR PUBLICIDAD Y CONTENIDO VIOLENTO

No todo el tiempo de pantalla produce los mismos efectos: la calidad del contenido es tan determinante como el tiempo de exposición.

Los contenidos de alta calidad son aquellos que invitan al niño o niña a participar activamente —repetir palabras, imitar movimientos, responder preguntas— y que están diseñados con ritmo lento, personajes reconocibles y lenguaje apropiado para la etapa. Por el contrario, deben evitarse los contenidos que incluyen publicidad dirigida a menores de edad —que activa deseos de consumo antes de que el niño o niña tenga herramientas para evaluarlos críticamente—, escenas de violencia o agresión, aunque sean en formato animado, y materiales con temáticas que no corresponden a la etapa de desarrollo.



INCLUIR A ABUELOS Y CUIDADORES INFORMALES EN LOS ACUERDOS DIGITALES DEL HOGAR

Muchos niños y niñas pasan tiempo significativo con abuelos, tíos o cuidadores informales que no siempre cuentan con información actualizada respecto al uso de dispositivos móviles. Se recomienda promover acuerdos intergeneracionales explícitos sobre qué contenidos se permiten, en qué horarios, cómo se enfrenta el llanto y/o aburrimiento sin pantallas y qué rutinas deben estar libres de dispositivos.

RECOMENDACIONES PARA EDUCADORES Y ACTORES PÚBLICOS



OFRECER FORMACIÓN GRATUITA Y ACCESIBLE PARA CUIDADORES

La implementación de un curso masivo, abierto y en línea (MOOC, por su sigla en inglés) sobre crianza digital constituye una estrategia costo-beneficio efectiva y escalable para fortalecer el rol de cuidadores en entornos digitales, reducir brechas de conocimiento y promover el bienestar y la protección de niños y niñas en la sociedad digital.

Los objetivos principales de un MOOC en esta materia serían desarrollar conocimientos básicos y aplicados sobre el uso seguro, responsable y crítico de tecnologías digitales por parte de niños y niñas menores de seis años, fortalecer habilidades para la mediación parental digital, promoviendo el acompañamiento activo más allá del control técnico, sensibilizar sobre riesgos digitales (ciberacoso, grooming, exposición a contenidos inapropiados, desinformación, adicciones digitales) y promover prácticas familiares que favorezcan el bienestar digital, el equilibrio entre vida online y offline, y el ejercicio de derechos digitales.



REGULAR CONTENIDOS, PUBLICIDAD Y DISEÑO ADICTIVO EN PLATAFORMAS DIRIGIDAS A LA INFANCIA

Se propone el establecimiento de un marco regulatorio integral que limite y supervise los contenidos, la publicidad y las estrategias de diseño digital dirigidas a niños y niñas. Esta regulación debe basarse en el principio del interés superior del niño, garantizando que los entornos digitales prioricen el bienestar, el desarrollo integral y los derechos de la infancia por sobre los intereses comerciales.

En particular, resulta necesario definir estándares claros respecto a la adecuación etaria de contenidos, la transparencia algorítmica y la diferenciación explícita entre contenido informativo, recreativo y publicitario.

Un eje central de esta política debe ser la restricción de la publicidad dirigida, especialmente aquella que utiliza datos personales, perfiles de comportamiento o técnicas persuasivas encubiertas. Asimismo, se recomienda regular los llamados diseños adictivos —como la reproducción automática, recompensas variables, notificaciones constantes o mecánicas de gamificación intensiva— que buscan maximizar el tiempo de permanencia en plataforma sin considerar sus efectos en la salud mental, el descanso, la atención y la autonomía

progresiva de los menores. Estas prácticas deberían ser limitadas o prohibidas en servicios digitales orientados a la infancia, promoviendo en su lugar principios de diseño ético y responsable.

Finalmente, la política pública debe contemplar mecanismos de fiscalización y corresponsabilidad, estableciendo obligaciones claras para las plataformas digitales, junto con sanciones proporcionales ante incumplimientos. Esto debiera complementarse con sistemas de denuncia accesibles, evaluaciones periódicas de impacto en derechos de la infancia y la participación de organismos expertos en niñez, educación y salud.

Para ello, resulta clave articular la gobernanza de un sistema regulado que requiere una arquitectura de corresponsabilidad para la fiscalización, de modo que asegure la coordinación interministerial, facultades sancionatorias claras (aprovechando la existencia de Agencia Nacional de Protección de Datos Personales, SERNAC, SUBTEL, entre otras) evaluaciones periódicas de impacto y la participación de expertos y de la sociedad civil (Defensoría de la Niñez).

ORIENTACIONES: RESUMEN POR ETAPA Y SEÑALES DE ALERTA



Este apartado sintetiza las orientaciones centrales del documento, pensado para consulta cotidiana. La primera tabla resume los criterios de uso según la etapa de desarrollo del niño o niña; el segundo apartado recoge las señales que indican la necesidad de consulta con un profesional de la salud.

Etapa	Tiempo máximo	Condiciones de uso	Qué preferir
0-12 meses	Ninguno	Solo videollamadas breves y acompañadas, si excepcionalmente se usan	Contacto físico, voces, miradas, juego sensoriomotor
12-24 meses	Mínimo excepcional (5-10 min)	Siempre con adulto presente que media y dialoga	Interacción cara a cara, lectura compartida, exploración
2-5 años	Máximo 1 hora diaria en bloques de 30 min	Contenido lento, educativo, sin publicidad; adulto co-visualiza; sin pantallas durante comidas ni antes de dormir	Juego activo, actividad física (180 min/día), naturaleza, interacción con pares
5-6 años	Regulado con reglas claras	Límites de tiempo, contenido definido, sin acceso libre	Juego libre, lectura, actividades artísticas, movimiento

Fuente: Elaboración propia



SEÑALES DE ALERTA QUE REQUIEREN CONSULTA PROFESIONAL

Si observa alguna de las siguientes situaciones de manera persistente en el niño o niña, se recomienda consultar con un médico, pediatra o psicólogo infantil:

- Dificultad reiterada para dormirse, despertares frecuentes o cambios de ánimo vinculados al uso de pantallas.
- Retrasos en el desarrollo del lenguaje, la interacción social o las habilidades motoras.
- Reducción marcada del juego imaginativo o incapacidad para entretenerse sin pantallas.
- Reacciones de enojo inmanejable o angustia intensa al retirar el dispositivo.
- Distracción constante, impulsividad o dificultad sostenida para mantener la atención.
- Aislamiento social, menor contacto visual o dificultad para reconocer emociones propias y ajenas.

REFERENCIAS

- **Centro UC de la Familia & Escuela de Trabajo Social UC. (2026).** Resultados de la encuesta sobre uso de dispositivos móviles en la primera infancia en Chile. Santiago: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- **Naciones Unidas - Comité de los Derechos del Niño. (2005).** Observación General N° 7: Realización de los derechos del niño en la primera infancia.
- **Naciones Unidas - Comité de los Derechos del Niño. (2021).** Observación General N° 25: Derechos de los niños en relación con el entorno digital.
- **Organización Mundial de la Salud. (2019).** Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
- **Subsecretaría de Educación Parvularia. (2026).** Infancias y pantallas: Guía para cuidar los vínculos. Santiago: Ministerio de Educación de Chile.



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



Centro UC
de la Familia



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE



Centro UC
de la Familia