



Subsecretaría  
de Educación  
Parvularia

Gobierno de Chile

# INFANCIAS Y PANTALLAS: GUÍA PARA CUIDAR LOS VÍNCULOS







División de Políticas Educativas  
Subsecretaría de Educación Parvularia  
Gobierno de Chile, Ministerio de Educación  
Enero 2026



# Contenido

<b>Prólogo</b>	<b>6</b>
<b>1. Introducción</b>	<b>9</b>
<b>2. El desarrollo en la primera infancia</b>	<b>13</b>
2.1. La importancia de las interacciones sensibles y recíprocas	13
2.2. Vínculos, disponibilidad emocional y co-regulación	14
2.3. Tecnointerferencia: cómo el uso de pantallas de las personas adultas afecta el desarrollo y bienestar de las infancias	14
<b>3. El uso de pantallas en la primera infancia y su impacto en el desarrollo</b>	<b>17</b>
3.1. El entorno digital en la vida de guaguas, niñas y niños	18
3.2. Desarrollo socioemocional	19
3.3. Lenguaje y comunicación	20
3.4. Atención	21
3.5. Sueño y descanso	22
3.6. Bienestar físico	24
<b>4. Acompañar a las infancias y sus familias</b>	<b>27</b>
4.1. Recomendaciones para la práctica pedagógica en Educación Parvularia	28
4.1.1. Fomentar entornos que promuevan el encuentro y el juego	30
4.1.2. Acompañar a las familias con sensibilidad y respeto	31
4.1.3. Cuidar la coherencia institucional y el uso profesional	32
<b>4.2. Recomendaciones para las familias</b>	<b>33</b>
4.2.1. Cuidar la presencia y las interacciones sensibles	33
4.2.2. Cuidar el bienestar integral	35
4.2.3. Acompañar y mediar el uso de pantallas	36
4.2.4. Modelar con coherencia y autocuidado digital	37
<b>5. Cierre</b>	<b>39</b>
<b>6. Referencias</b>	<b>41</b>

# Prólogo

Las tecnologías y su acelerada evolución ofrecen soluciones a problemas de la vida cotidiana, pero también nos presentan dilemas y desafíos. Hoy los teléfonos celulares, computadores y televisores son una presencia constante en los hogares y en muchos de los lugares que frecuentamos. Las pantallas capturan nuestra atención de modo extremadamente efectivo, lo que da pie a que nos preguntemos cómo la exposición a ellas y su uso impacta en nuestras interacciones con otras personas y en la forma de relacionarnos. También resulta importante entender de qué modo las pantallas afectan a guaguas, niñas y niños en su relación con el desarrollo del lenguaje, la expresión y comprensión de las emociones y los procesos de aprendizaje.

Frente a la adopción masiva de tecnologías disruptivas en el diario vivir, el Estado no puede ser un ente meramente observador. En su rol de procurar una vida digna a las personas, así como de garantizar el derecho al juego y al bienestar integral de guaguas, niñas y niños, es fundamental que la institucionalidad pública entregue recomendaciones, sugerencias o advertencias a la población, tal como se hace en materias sanitarias o ante situaciones de emergencia.

Ese es, precisamente, el objetivo de este documento. A la luz de la evidencia científica más reciente, esta guía entrega lineamientos para la crianza respetuosa de guaguas, niñas y niños, sobre la base de que es necesario priorizar las interacciones y la comunicación cara a cara con ellos, tanto en el hogar como en la sala cuna y el jardín infantil. En ese sentido, el texto entrega una claridad fundamental: debemos evitar la exposición a las pantallas durante los primeros años de vida, no solo por los estímulos y contenidos que ellas traen, sino también por lo que nos quitan. Más tiempo mirando el celular o el televisor significa, habitualmente, menos tiempo de juego libre, menos interacciones con los demás, menos movimiento y actividad física, menos contacto con la naturaleza, menos creación y entretención espontánea.

Quienes somos padres, madres y cuidadores de guaguas, niñas y niños, tenemos la responsabilidad de acompañarlos en un ambiente de cariño y confianza, y también de educarlos, estimular su desarrollo y ayudarlos a descubrir y comprender su entorno. Las y los educadores también tienen un rol relevante en este proceso. La primera infancia es una etapa clave en la creación de conexiones neuronales y las y los cuidadores deben guiar y mediar la relación de niñas y niños con el mundo, con los otros y consigo mismos: así es como aprenden a hablar y comunicarse, a reconocer y expresar sus emociones y a desenvolverse con su entorno. No soltemos este vínculo.

Tengo la certeza de que este documento será útil para educadoras, educadores y técnicos, madres, padres y familias, y muy beneficioso para las niñas y los niños que están a su cuidado. Espero que también incentive la reflexión acerca de cómo las y los adultos hemos incorporado las pantallas a nuestras vidas, y que favorezca que dialoguemos mirándonos a los ojos.

**Gabriel Boric Font**  
**Presidente de la República**







# 1. Introducción

En las últimas décadas, las sociedades han experimentado una expansión acelerada del uso de dispositivos digitales y de pantallas, integrándolos profundamente a la vida cotidiana, social y familiar. Este fenómeno ha sido consecuencia del rápido desarrollo tecnológico en sus múltiples formas, el mayor acceso a internet, la masificación de teléfonos móviles y la presencia constante de pantallas en los entornos domésticos, educativos y comunitarios.

Lo anterior ha transformado las formas de comunicación, las rutinas y las experiencias diarias de guaguas, niñas, niños y personas adultas, modificando la manera en que nos relacionamos y habitamos los espacios compartidos. En este nuevo escenario, uno de los grandes desafíos es preservar y promover interacciones humanas de calidad, que son especialmente relevantes durante los primeros años de vida. Ello requiere acompañar a las comunidades educativas y las familias en la tarea de desarrollar una relación sana y equilibrada con las tecnologías digitales. Esto último debe sostenerse sobre una base sólida de vínculos sensibles, experiencias significativas y oportunidades de encuentro que nutran el bienestar y el desarrollo integral.

La evidencia del desarrollo infantil es clara y contundente al señalar que las relaciones sensibles, recíprocas y oportunas son la base sobre la cual se construyen vínculos seguros y se promueve el bienestar emocional, social y cognitivo de las infancias. Durante los primeros años, el cerebro se desarrolla a un ritmo veloz, creándose millones de conexiones neuronales. El desarrollo cerebral temprano depende de las experiencias, las interacciones con las personas y la afectividad. Las conversaciones, los gestos, las miradas y los momentos compartidos cara a cara, constituyen el tejido fundamental del desarrollo temprano, configurando la arquitectura cerebral y las funciones cognitivas, como la atención, la memoria y el lenguaje.

Las evidencias científicas destacan que son las experiencias sociales directas las que realmente activan y fortalecen las redes neuronales. En contraste, las investigaciones son claras en señalar que cuando niñas y niños pasan tiempo frente a pantallas<sup>1</sup> y consumen contenidos sin mediación de las personas adultas, se reducen las posibilidades de intercambio e interacciones sociales, limitando la calidad de las oportunidades de aprendizaje necesarias en la primera infancia. Por otra parte, el uso sistemático de pantallas también se ha ido constituyendo en un problema de salud pública, debido a sus efectos en el sueño, la atención, el lenguaje, la regulación emocional y los hábitos de movimiento.

En coherencia con el nuevo marco normativo aprobado por el Estado de Chile, que modifica la Ley General de Educación para prohibir el uso de dispositivos móviles electrónicos de comunicación personal en establecimientos que imparten educación parvularia, básica y media, este documento destaca la importancia de resguardar entornos educativos libres de pantallas, donde el vínculo, el encuentro y el juego sean centrales para el desarrollo integral. La ley refuerza el rol del Estado en promover prácticas digitales seguras, especialmente en la primera infancia, donde las interacciones humanas son fundamentales para el bienestar y el aprendizaje.

En Chile, los resultados de la Encuesta Longitudinal de Primera Infancia (ELPI 2024) confirman que las pantallas tienen una presencia significativa en la vida de niños, niñas y adolescentes. Aunque los datos se concentran en una población mayor a la primera infancia, permiten observar tendencias relevantes para las familias. Un alto porcentaje de adolescentes usa aplicaciones por más de tres horas diarias, y más del 40% permanece despierto todos los días frente al celular después de acostarse. Estos patrones, junto con el aumento de dificultades de sueño, de salud mental y de sedentarismo, subrayan la importancia de acompañar desde edades tempranas el uso de dispositivos y de cultivar colectivamente hábitos familiares y sociales que favorezcan el descanso, el movimiento, las conversaciones y el juego.

---

<sup>1</sup> Se emplea el término pantallas para referirse al conjunto de dispositivos digitales que cuentan con una superficie visual electrónica a través de la cual se presentan imágenes, textos, videos o contenidos interactivos, y que median la interacción de las personas con información digital. En el contexto de la primera infancia, estos dispositivos incluyen principalmente televisores, teléfonos móviles, tablets, computadores, entre otros.

Lo anterior debe no solo preocuparnos, sino también ocuparnos, especialmente en un contexto donde las pantallas se vuelven cada vez más protagonistas de la vida cotidiana. Surge la necesidad de detenernos a reflexionar sobre cómo la presencia de los dispositivos puede estar reemplazando, muchas veces de forma inadvertida, las interacciones sensibles y cercanas, tanto en el hogar como en los espacios educativos y en los entornos comunitarios, como plazas, parques, el transporte público, en la vida de barrio, entre otras. Esta reflexión es clave para tomar acciones que amplíen las oportunidades de exploración, juego, diálogo y encuentro que nutren el desarrollo y bienestar integral en la primera infancia.

Desde una mirada contemporánea y optimista, este documento busca aportar elementos de reflexión y evidencia actualizada sobre los efectos del uso temprano de pantallas en la primera infancia, identificando los riesgos que su uso puede tener en el desarrollo y bienestar de guaguas, niñas y niños. Al mismo tiempo, propone recomendaciones concretas para resguardar sus derechos y que crezcan en ambientes seguros, sensibles y saludables.

En línea con lo dispuesto en la nueva normativa sobre el uso de dispositivos móviles de comunicación personal en establecimientos que imparten educación parvularia, básica y media, este documento también contribuye al desarrollo de acciones informativas dirigidas especialmente a las comunidades educativas, esto para ayudar a comprender el impacto del uso de dispositivos móviles en las infancias y promover prácticas que fortalezcan el bienestar y la calidad de las interacciones en los entornos educativos.





## 2. El desarrollo en la primera infancia

La evidencia científica destaca que el desarrollo infantil es un proceso integral que involucra múltiples dimensiones interrelacionadas (cognitiva, social, emocional, física) que se nutren de las interacciones cotidianas y del entorno afectivo que rodea a las infancias. De esta forma, en los primeros años, las experiencias de exploración del mundo, el juego libre, el contacto con otras personas y la participación en la vida familiar y comunitaria son los motores que impulsan y fortalecen su desarrollo.

Durante los primeros años de vida, el cerebro humano se desarrolla con una intensidad y plasticidad únicas. En este período, especialmente entre los 0 y los 6 años, se forman millones de conexiones neuronales, y las experiencias cotidianas, las interacciones afectivas y los estímulos del entorno -en el hogar, el barrio, la sala cuna, el jardín infantil y la escuela- son las bases para el desarrollo cognitivo, emocional, social y lingüístico.

### 2.1. La importancia de las interacciones sensibles y recíprocas

Durante estos primeros años, los vínculos cercanos y seguros con las personas adultas significativas (madres, padres, educadoras/es y cuidadores) son la base del aprendizaje y bienestar integral. Las interacciones cara a cara, las conversaciones y las experiencias colectivas posibilitan a niñas y niños construir sentidos compartidos, desarrollar empatía y aprender a regular sus emociones y explorar el mundo que les rodea con confianza (UNICEF, 2022).

Sin embargo, en un contexto donde las pantallas y dispositivos digitales forman parte creciente de la vida social y de la cotidianidad de las infancias y las personas adultas que las acompañan, surge la necesidad de observar y reflexionar sobre sus impactos en el desarrollo y bienestar de guaguas, niñas y niños. Para ello es importante no perder de vista que no se trata sólo del tiempo frente a una pantalla, sino de qué dispositivos se usan, cómo y cuándo se utilizan, con qué tipo de contenidos interactúan las infancias y quiénes acompañan estas experiencias.

## 2.2. Vínculos, disponibilidad emocional y co-regulación

La disponibilidad afectiva de las personas adultas es un elemento protector clave del desarrollo y bienestar de las infancias. Cuando ellas y ellos están emocionalmente presentes, es decir, mirando, escuchando, respondiendo y acompañando a guaguas, niñas y niños, estos desarrollan la capacidad de regular sus emociones, tolerar la frustración, concentrarse y relacionarse de manera segura con sus entornos.

La co-regulación, es decir, el apoyo sensible de las personas adultas a las guaguas, niñas y niños para calmarse, organizarse y comprender sus propias emociones, es muy importante en los primeros años.

## 2.3. Tecnointerferencia: cómo el uso de pantallas de las personas adultas afecta el desarrollo y bienestar de las infancias

Además de los efectos que la exposición temprana a las pantallas tiene en guaguas, niñas y niños, es clave destacar que el uso de dispositivos digitales por parte de las personas adultas igualmente puede impactar en la primera infancia. El término tecnointerferencia (Molina y Medina, 2025) permite señalar cómo el uso de dispositivos tecnológicos por parte de las personas adultas afecta negativamente la comunicación y conexión con niños y niñas.

En la vida cotidiana, se pueden observar situaciones recurrentes en las cuáles una persona adulta revisa su teléfono mientras un niño intenta mostrarle un dibujo, o cuando en el hogar se conversa menos porque hay pantallas encendidas de fondo en momentos importantes como las comidas o celebraciones familiares. En cada uno de esos momentos, se interrumpen interacciones de “ida y vuelta”, como los intercambios de gestos, sonidos o expresiones de guaguas, niñas y niños, que son interacciones esenciales para su desarrollo emocional y de la comunicación.

También disminuye la atención de las personas adultas para responder oportuna y sensiblemente a las claves emocionales, lo cual podría afectar la seguridad emocional de las infancias. Asimismo, las personas adultas van modelando hábitos de relación con la tecnología que merman las oportunidades de conversar, compartir emociones o sostener la mirada.

Estas reiteradas y pequeñas interrupciones reducen la continuidad y profundidad de las experiencias compartidas. A mayor tiempo que las personas adultas prestan atención a dispositivos digitales, disminuye la frecuencia y la profundidad de las interacciones con niñas y niños; elementos esenciales para su desarrollo, aprendizaje y bienestar integral.







### 3. El uso de pantallas en la primera infancia y su impacto en el desarrollo

Es importante profundizar en cómo la exposición temprana a pantallas, especialmente cuando las experiencias digitales reemplazan interacciones humanas significativas, puede influir en distintos aspectos del desarrollo durante la primera infancia. Esto permite reconocer los desafíos que plantea el entorno digital para el desarrollo, aprendizaje y bienestar integral de las niñas y niños.

La evidencia científica reciente coincide en que el uso de dispositivos digitales en edades tempranas debe ser altamente limitado y siempre mediado por personas adultas, dado que las experiencias digitales no ofrecen los elementos necesarios para nutrir el desarrollo cerebral, emocional y social de las niñas y niños.

En particular, la Asociación Española de Pediatría (2024) advierte que el uso excesivo de pantallas desde edades tempranas se ha convertido en un problema de salud pública, dadas sus asociaciones con alteraciones del sueño, dificultades en la atención, sedentarismo, rezagos en el lenguaje, dificultades en el ámbito de la regulación y exposición a contenidos inadecuados. Estas advertencias coinciden con evidencia previa que muestra cómo las pantallas pueden interferir en la calidad y cantidad de interacciones significativas entre niñas, niños y sus cuidadores.

A partir de evidencia científica reciente, se vuelve imprescindible profundizar en cómo distintas dimensiones del desarrollo infantil son particularmente sensibles a la mediación tecnológica. En las siguientes secciones se abordan distintas dimensiones del desarrollo, presentando hallazgos relevantes para promover la reflexión, la toma de conciencia y de acciones que permitan acompañar de forma consciente y protectora el desarrollo integral de guaguas, niñas y niños.

### 3.1.El entorno digital en la vida de guaguas, niñas y niños

Para comprender de mejor forma las evidencias sobre los efectos de los dispositivos digitales o pantallas en el desarrollo, aprendizaje y bienestar integral de guaguas, niñas y niños, es clave comprender que es un tema que no solo debe considerar el tiempo frente a pantallas, sino que debe considerar cómo las infancias interactúan con los dispositivos digitales, en qué contextos, y qué interacciones sustituyen (Irzalinda & Latifah, 2023). Es decir, el entorno digital configura formas de relación, hábitos y dinámicas familiares que influyen en cómo las infancias viven, exploran y participan de su entorno.

La Observación General N° 25 sobre los derechos de niños y niñas en relación con el entorno digital (ONU, 2021) recuerda que los derechos de las infancias, al juego, a la participación, a la privacidad y protección, deben respetarse y hacerse efectivos también en los espacios digitales. Esto implica garantizar acceso seguro, promover la autonomía progresiva y proteger de contenidos o interacciones inadecuadas. Asimismo, la Observación General N° 7 (ONU, 2005) señala que el contenido digital dirigido a la primera infancia debe adecuarse a su etapa de desarrollo y favorecer su bienestar educativo y social.

En esa línea, ya en 2019 la Organización Mundial de la Salud recomendaba la nula exposición a pantallas en menores de 1 año, la limitación a menos de una hora diaria en niños y niñas de 2 a 4 años, y la priorización del movimiento, el descanso y las interacciones reales como ejes del bienestar de la primera infancia.

Frente a la creciente evidencia científica, en 2024 la Asociación Española de Pediatría actualizó sus orientaciones señalando que, en la primera infancia, el uso de pantallas debe ser altamente limitado y siempre mediado por personas adultas. La evidencia reciente muestra que no existe un uso “seguro” cuando las pantallas

reemplazan interacciones esenciales, afectan rutinas como el juego, el movimiento o el sueño, o exponen a contenidos inadecuados.

Este documento coincide entonces con el llamado internacional a proteger los espacios de interacción sensible y fortalecer los encuentros cotidianos, donde la conversación, la mirada y el juego compartido son el motor clave del desarrollo en la primera infancia.

En atención a esta evidencia y a los riesgos asociados al uso temprano de pantallas, la legislación recientemente aprobada en Chile establece la prohibición de uso de dispositivos móviles electrónicos en establecimientos de educación parvularia, salvo en situaciones excepcionales y claramente definidas. De esta manera, la ley orienta a las comunidades educativas a priorizar ambientes de interacción cara a cara, promoviendo la exploración y el diálogo presencial como base para el bienestar integral.

## 3.2. Desarrollo socioemocional

El desarrollo socioemocional en la primera infancia se construye en la relación con otras personas. Las miradas entre las guaguas y sus cuidadores, los gestos y la contención emocional, el juego con pares, entre otros, posibilita el desarrollo de habilidades de co-regulación de emociones, reconocimiento de las emociones de otros, desarrollo de la empatía y el disfrute de las interacciones sociales.

La evidencia científica muestra que el uso de pantallas en edades tempranas, especialmente cuando reemplaza las conversaciones, el juego o el contacto directo con las personas adultas, puede interferir en el desarrollo emocional y social de niños y niñas. La disminución del contacto visual, la reducción del juego compartido y la fragmentación de las conversaciones afectan la calidad de los vínculos, elementos que son la base de la seguridad emocional y del bienestar temprano de las personas.

Además, la exposición frecuente a dispositivos digitales se asocia con una menor expresión de conductas prosociales y con dificultades para reconocer las emociones propias y ajenas, efectos que se observan incluso con exposiciones diarias relativamente breves (Lin et al., 2020). Cuando el uso de pantallas reemplaza las experiencias compartidas, se reduce la atención conjunta y el intercambio afectivo, por lo que guaguas, niñas y niños escuchan y vocalizan menos, y las personas tienden a hablar menos con ellos. Esta disminución en la cantidad y calidad de las interacciones puede afectar la regulación emocional, la empatía y la seguridad de los vínculos.

En síntesis, cuando las pantallas interrumpen las interacciones de “ida y vuelta”, se reducen los intercambios afectivos que sostienen el aprendizaje, la seguridad emocional y la construcción de vínculos. En cambio, las experiencias reales como el juego, las conversaciones, la expresión corporal y la interacción con otras personas, ya sea pares o personas adultas, fortalecen el desarrollo socioemocional y el bienestar integral desde los primeros años de vida.

### 3.3. Lenguaje y comunicación

El lenguaje es un elemento esencial para la construcción del pensamiento y la comunicación, que se desarrolla mediante la interacción directa y significativa con otras personas. Desde el nacimiento, las guaguas se familiarizan y aprenden los ritmos, sonidos, palabras y significados del lenguaje a partir de las interacciones con las personas adultas que las cuidan, escuchando sus voces, mirando sus rostros y respondiendo con gestos y vocalizaciones. Estas experiencias, además de ampliar el acceso a los códigos de la lengua, también fortalecen el vínculo emocional y la comprensión mutua.

Las investigaciones indican que, durante los primeros años, el cerebro necesita experiencias lingüísticas multisensoriales, que incluyen ver rostros, oír palabras, responder con gestos o sonidos, mediante las cuáles se van estableciendo conexiones neuronales que sustentan el desarrollo del lenguaje.

La revisión realizada por Karani et al., (2022) sobre el tiempo de pantalla en la primera infancia, identificó que su inicio temprano se asocia con efectos negativos en el desarrollo del lenguaje, especialmente cuando el uso es pasivo y no está mediado por personas adultas. Los efectos

dependen de varios factores, como el contenido, la existencia o no de mediación adulta, el contexto familiar y la modalidad de uso. Como se ha señalado previamente, los usos pasivos y prolongados (como ver televisión sin acompañamiento) se relacionan con menor vocabulario, menor participación en interacciones verbales y dificultades en la atención conjunta.

En consecuencia, cuando las pantallas ocupan un lugar importante en el entorno de las infancias, esto puede afectar la frecuencia y la calidad de esas interacciones. La evidencia muestra que una exposición prolongada a pantallas se asocia con un vocabulario expresivo más limitado y con dificultades en la comprensión del lenguaje. Esto se vincula de forma importante con la reducción del tiempo y la calidad de los intercambios entre las personas adultas y las guaguas, niñas y niños (Hutton et al., 2020; Madigan et al., 2020; Strasser et al., 2022).

### 3.4. Atención

Durante la primera infancia, el pensamiento y la capacidad de atender y concentrarse se construyen explorando activamente los entornos que guaguas, niñas y niños habitan. Las experiencias que implican manipular objetos, observar, experimentar y resolver desafíos estimulan su curiosidad, la memoria y la atención.

Cuando las pantallas y dispositivos digitales ocupan un lugar relevante en la vida cotidiana, pueden interferir en estos procesos, especialmente si van limitando las oportunidades de juego libre o de exploración del entorno natural y social. Varios estudios muestran que niños y niñas con una alta exposición a pantallas presentan mayores dificultades para mantener la atención (Tamana et al., 2019), asociándose en algunos casos con hiperactividad (McHarg et al., 2020).

Asimismo, el uso intensivo de pantallas reduce el tiempo disponible para experiencias reales que fortalecen el desarrollo de las funciones ejecutivas de manera natural. Las habilidades de pensamiento de orden superior y funciones ejecutivas claves, como la persistencia en las tareas, el control de impulsos, la regulación emocional y el pensamiento creativo y flexible, se desarrollan a través del juego no estructurado y social, así como mediante interacciones receptivas entre personas adultas y las infancias.

Respecto a la exposición a pantallas, Molina y Medina (2025) sugieren que el desarrollo de dificultades de la atención se vincula, por una parte, con los ritmos acelerados y estímulos visuales intensos de muchos contenidos digitales; y por otra, con la disminución de actividades que requieren de atención sostenida y manejo de la frustración. Además, el uso de pantallas puede interrumpir el descanso, afectando la atención y concentración.

### 3.5. Sueño y descanso

El sueño es un proceso fundamental para el desarrollo, la consolidación de la memoria, la regulación emocional, la salud física y el bienestar general. Durante la primera infancia, los ciclos de descanso son más largos y vitales para el desarrollo, pues le permiten al cuerpo recuperarse de las múltiples experiencias del día y prepararse para los aprendizajes venideros. Un descanso adecuado mejora la atención, la regulación emocional, la disposición al aprendizaje y la salud integral de las infancias.

**De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), en un período de 24 horas:**



Las guaguas menores de 1 año debieran dormir entre 12 y 17 horas diarias, incluyendo siestas.

Los niños y niñas de 1 a 2 años requieren entre 11 y 14 horas de sueño de buena calidad, con horarios regulares de descanso y despertar.

Los niños y niñas de 3 a 4 años necesitan entre 10 y 13 horas de sueño diario, idealmente manteniendo rutinas estables.

Garantizar un descanso suficiente tiene beneficios comprobados para la regulación emocional, el crecimiento y el desarrollo cognitivo.

La evidencia científica muestra que el uso de pantallas, especialmente antes de dormir puede afectar la calidad y cantidad del sueño infantil. La exposición a la luz que emiten los dispositivos retrasa la liberación natural de melatonina y, por tanto, la conciliación del sueño. Además, los contenidos digitales o interactivos mantienen el sistema cognitivo en alerta, dificultando la relajación y la transición hacia un estado de calma que se requiere para un descanso reparador (Akacem et al., 2018; Carter et al., 2016; Chen et al., 2023).

En esa misma línea, Wilkinson (et al., 2021) advierte que los desajustes del sueño generan efectos sobre la atención, la regulación emocional y la disposición al aprendizaje. Esto dado que un descanso insuficiente se asocia con mayor irritabilidad y menor capacidad de concentración.

La evidencia además indica que cuando niñas y niños usan pantallas en la tarde o cerca de la hora de dormir, presentan más despertares nocturnos, menor calidad de sueño y mayor irritabilidad al día siguiente. También se observa que las pantallas suelen interrumpir las rutinas familiares de preparación para dormir, como por ejemplo el momento de baño, el cuento compartido o el tiempo de calma, rutinas que son especialmente importantes durante los primeros años.



### 3.6. Bienestar físico

Junto con descansar, el movimiento es una necesidad vital en la primera infancia. A través del cuerpo, las guaguas, niñas y niños exploran, se expresan y aprenden sobre el mundo que los rodea. Cada experiencia motriz, como por ejemplo rodar, gatear, correr, trepar o bailar, fortalece la coordinación, el equilibrio y la fuerza, al mismo tiempo que promueve la autonomía, la confianza y el bienestar integral.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), las guaguas menores de un año deberían mantenerse físicamente activas varias veces al día mediante juegos en el suelo y actividades en las que interactúen con el entorno. Los niños y niñas de 1 a 4 años deberían, realizar al menos 180 minutos diarios de actividad física, incorporando dentro de ese tiempo al menos 60 minutos de movimiento moderado o vigoroso entre los 3 y 4 años. La premisa clave es que más movimiento es mejor, ya que la actividad física se asocia con un mejor desarrollo motor, cognitivo y psicosocial. El movimiento libre y el contacto con el entorno físico son experiencias insustituibles, ya que permiten aprender a través de la acción y la experimentación corporal (Wilkinson et al., 2021).

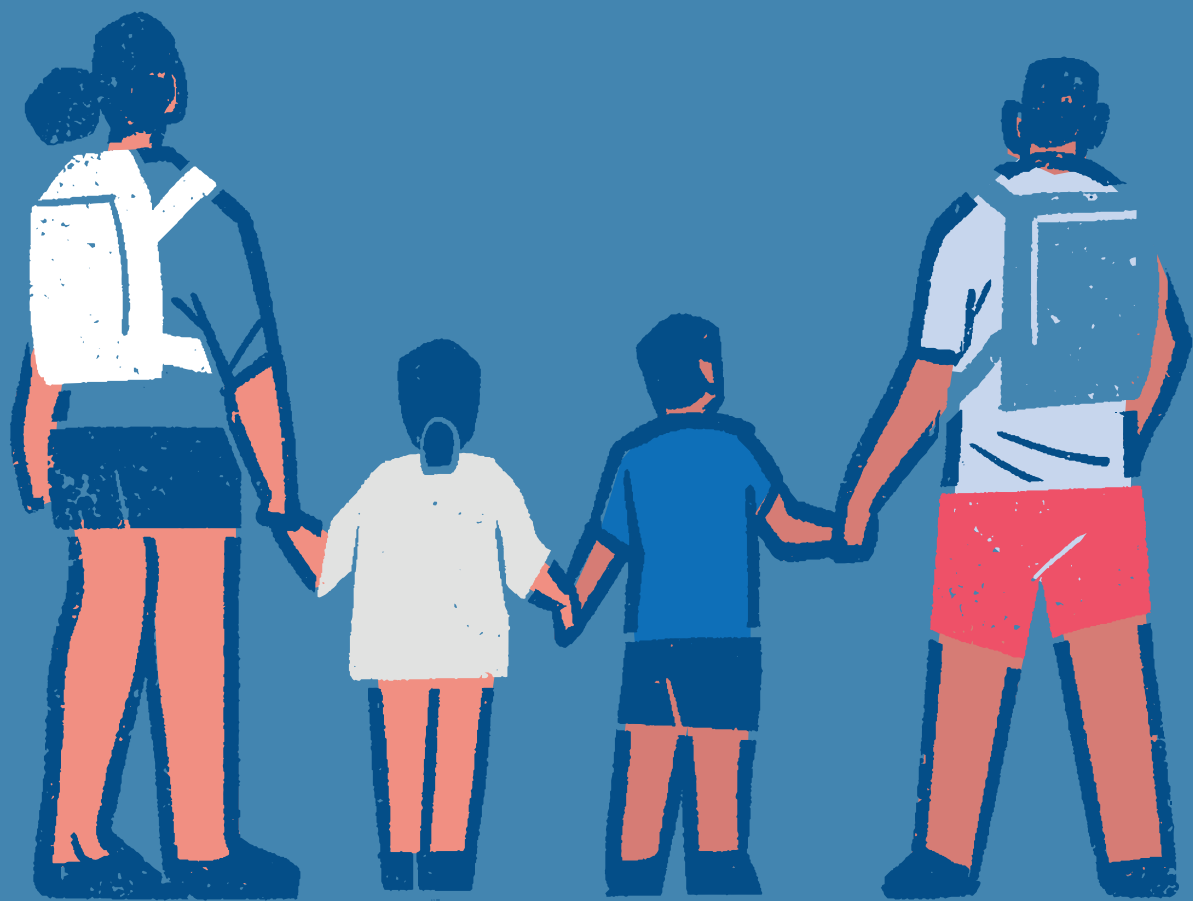
Lamentablemente, cuando las pantallas comienzan a ocupar parte del tiempo destinado al juego activo, el movimiento libre o las actividades al aire libre, se reduce la posibilidad de desarrollar estas habilidades esenciales. La OMS (2019) advierte que los niños y niñas que pasan largos periodos frente a pantallas tienden a ser menos activos físicamente y tienen rutinas menos variadas, lo que aumenta el riesgo de sedentarismo, afectando su desarrollo integral.



La investigación también señala que el uso de pantallas se relaciona con hábitos alimentarios menos saludables. Las comidas frente a pantallas disminuyen la capacidad de percibir señales internas de hambre y saciedad, favoreciendo una alimentación automática o distraída. Esto aumenta la probabilidad de consumir más cantidad o alimentos menos nutritivos. A su vez, cuando las pantallas están encendidas durante las comidas familiares, se reduce la conversación, la atención conjunta y el aprendizaje de hábitos alimentarios positivos.

Considerados en su conjunto, el sedentarismo, la alimentación distraída y reducción de actividad física, se vinculan con un mayor riesgo de sobrepeso y obesidad infantil, un problema de salud pública creciente. La relación no se explica solo por las calorías consumidas o gastadas, sino también por la menor conciencia corporal, la falta de regulación de señales de hambre-saciedad y la ausencia de rutinas de movimiento regulares.





## Acompañar a las infancias y sus familias

Acompañar el desarrollo de guaguas, niñas y niños en un mundo cada vez más digitalizado implica reconocer que las pantallas forman parte del entorno cotidiano, pero que su presencia no puede ni debe reemplazar la experiencia humana directa. Esto dado que el desarrollo no ocurre por acumulación de estímulos, sino en el espacio de la relación, es decir, en ese espacio compartido entre la persona adulta y la guagua, niña o niño, donde se tejen la confianza, la curiosidad y el deseo de conocer(se).

Entonces, de acuerdo con los elementos revisados previamente, el desafío actual no es solo evitar la exposición a pantallas por parte de las infancias, sino que las personas adultas tienen la tarea de cultivar una convivencia digital en la que el uso de dispositivos esté guiado por criterios de bienestar, vínculo y aprendizaje.

A partir de esta mirada, acompañar a las infancias implica reconocerlas como sujetos de derechos, cuyas necesidades de vínculo, juego, participación, bienestar y protección deben ser garantizadas por las personas adultas y las instituciones sociales. Esto requiere que familias, cuidadores y equipos educativos promuevan espacios de interacción sensible, que reafirmen el valor de la presencia, la conversación, el juego y el encuentro como base del desarrollo, aprendizaje y bienestar integral de las infancias.

A continuación, se presentan recomendaciones integrales que permiten fortalecer este acompañamiento, desde el reconocimiento del derecho de las infancias a crecer siendo vistas y escuchadas, y jugando y explorando el entorno que habitan.

## 3.2. Recomendaciones para la práctica pedagógica en Educación Parvularia

Las experiencias de aprendizaje en la Educación Parvularia deben sostenerse en el encuentro, el cuerpo, el juego y la exploración sensorial, evitando la exposición a dispositivos digitales en las aulas. Para ello se proponen los siguientes elementos orientadores de la práctica pedagógica:



**Primacía de la relación:** el vínculo entre la guagua, niña o niño y la persona adulta es el centro del aprendizaje y el bienestar integral. Las interacciones sensibles, la conversación y el juego compartido son insustituibles en la práctica educativa.

**Presencia y atención plena:** la disponibilidad emocional de las personas adultas es un elemento clave del desarrollo infantil, por ende, es esencial resguardar que la tecnología no interfiera en los encuentros, las miradas, la voz y la escucha.

**Derecho al juego y al bienestar integral:** toda decisión pedagógica debe resguardar el derecho de las infancias a jugar, imaginar, explorar y descansar. Las experiencias de aprendizaje deben priorizar el movimiento, el juego libre, la exploración del entorno natural y social, y la expresión, como formas de aprendizaje y bienestar.

La ley recientemente aprobada prohíbe el uso de dispositivos móviles electrónicos de comunicación personal en los niveles de educación parvularia, básica y media. Esta prohibición se hace extensible a todos los miembros de la comunidad educativa, durante actividades curriculares dentro de la sala de clases y considera excepciones específicas debidamente autorizadas.

Este marco normativo se alinea plenamente con las recomendaciones de esta guía, que subrayan que los dispositivos móviles solo pueden tener un lugar en la Educación Parvularia cuando su uso sea estrictamente excepcional, planificado, mediado y con un propósito inclusivo claramente definido.

## Esto incluye:

- ★ **Documentación pedagógica:** uso acotado de dispositivos para el registro de experiencias o procesos de aprendizaje, con el propósito de fortalecer la reflexión pedagógica del equipo y la comunicación con las familias. Este uso debe respetar siempre la privacidad y exposición de guaguas, niñas y niños.
- ★ **Comunicación con familias:** uso puntual y regulado por parte de equipos pedagógicos para coordinar acciones o comunicar situaciones relevantes para el bienestar infantil, procurando que este uso no genere tecnointerferencia. Esto implica realizarlo en momentos y espacios donde no se esté interactuando directamente con guaguas, niñas y niños, resguardando siempre la calidad de las interacciones y la presencia adulta.
- ★ **Apoyos a la inclusión:** como ajuste razonable o estrategia de accesibilidad que implique la utilización de dispositivos tecnológicos para eliminar barreras que limitan la participación y el aprendizaje de niñas y niños, en coherencia con la Ley N°20.422 que establece normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad y N° 21.545 conocida como Ley de Autismo. Lo anterior, también en función de las **Orientaciones desarrolladas para Fortalecer una Educación Parvularia Inclusiva** ([parvularia.mineduc.cl/recursos/orientaciones-inclusivas](http://parvularia.mineduc.cl/recursos/orientaciones-inclusivas)) y el **Maletín de Diversidad Funcional** ([parvularia.mineduc.cl/maletin-diversidad](http://parvularia.mineduc.cl/maletin-diversidad)), pudiendo utilizarse para presentar videos con audiodescripción y/o lengua de señas, como estrategia de accesibilidad cognitiva, así como ayuda técnica indicada para la comunicación aumentativa-alternativa, en la medida que la utilización de esta última cuente con apoyo de profesionales especializados para garantizar un uso adecuado.
- ★ **Situaciones excepcionales de resguardo o emergencia:** uso de dispositivos para garantizar la seguridad, la comunicación con las familias o la coordinación ante situaciones de crisis o desastres, siempre de manera temporal y proporcional a la situación.

Fuera de estos casos, el uso de dispositivos no tiene cabida en el aula, ya que afecta la atención y el bienestar socioemocional, y limitan el juego, la conversación y el movimiento, elementos centrales del aprendizaje en la primera infancia.

### 3.2.1. Fomentar entornos que promuevan el encuentro y el juego

Los ambientes educativos deben ofrecer experiencias reales, significativas y colectivas, donde el cuerpo, el movimiento, las conversaciones y la imaginación sean protagonistas del aprendizaje.

**Priorizar el juego,** el diálogo y la exploración como ejes del aprendizaje.

**Promover ambientes** que favorezcan la calma, el movimiento libre, la conversación y la cooperación.

**Evitar el uso de pantallas** para calmar o distraer.

**Diseñar experiencias sensoriales, artísticas y corporales** que conecten con el entorno natural y con la curiosidad de las guaguas, niñas y niños.



### 3.2.2. Acompañar a las familias con sensibilidad y respeto

El trabajo pedagógico debe considerar el acompañar a las familias para fortalecer el bienestar y la coherencia de los entornos de aprendizaje en los que habitan las infancias. Para ello se sugiere:

- ★ **Ofrecer espacios de reflexión compartida**, donde las familias dialoguen sobre sus hábitos digitales y construyan acuerdos comunes para fomentar el vínculo y la formación digital de acuerdo a cada etapa del desarrollo.
- ★ **Compartir información actualizada y accesible**, basada en evidencia científica, sobre los efectos del uso de pantallas y la importancia del vínculo sensible.
- ★ **Acompañar sin juzgar**, reconociendo que cada familia vive realidades distintas y que algunas de ellas emplean dispositivos en la vida cotidiana.
- ★ **Reforzar los derechos de la infancia al juego**, a la recreación, al descanso y al bienestar integral y la comprensión del rol garante de las personas adultas en estos derechos.

Las conversaciones con las familias pueden apoyarse con preguntas que abran diálogos y permitan consensuar acuerdos. Se sugieren entre ellas:

- ¿Qué lugar ocupan las pantallas en nuestra vida familiar?
- ¿Qué momentos compartimos sin dispositivos?
- ¿Qué siente el niño o niña cuando las personas adultas están atentas a sus pantallas?
- ¿Cómo podríamos generar más oportunidades de encuentro y conversación?

### 3.2.3. Cuidar la coherencia institucional y el uso profesional

El acompañamiento a las infancias requiere coherencia también en el plano institucional y profesional. Las comunidades educativas deben ser ejemplo de prácticas responsables, cuidadosas y congruentes respecto del uso de dispositivos digitales.





### 3.3. Recomendaciones para las familias

Acompañar a guaguas, niñas y niños en la vida cotidiana implica ofrecer tiempo, atención y presencia. En la actualidad esto requiere cuidar las interacciones sensibles, identificando momentos en que la tecnología puede interferir en los vínculos, privilegiando instancias que prioricen el encuentro.

#### 3.3.1. Cuidar la presencia y las interacciones sensibles

Las familias son el primer educador, por ende, las interacciones cotidianas son el escenario donde se construyen los vínculos más significativos para las infancias. Para ello es esencial:

- ★ **Crear rutinas sin pantallas:** momentos del día, como las comidas, el juego, el descanso o la lectura compartida, deben ser espacios libres de dispositivos, donde la atención esté puesta en la interacción, la conversación y el disfrute.
- ★ **Cuidar la atención plena:** mirar, escuchar y responder con disponibilidad emocional es clave para el desarrollo y bienestar de guaguas, niñas y niños.
- ★ **Favorecer el juego compartido:** jugar con las guaguas, niñas y niños, seguir sus intereses, reír juntos, cantar y acompañar su curiosidad. El juego es una forma profunda de conexión y bienestar para todas las personas.
- ★ **Sostener la conversación:** hablar sobre lo que viven, sienten o descubren. Es importante escuchar con empatía y curiosidad, pues favorece el desarrollo del lenguaje y el pensamiento.

Estas recomendaciones se complementan con las Fichas de Corresponsabilidad que comparten ideas para fortalecer las rutinas familiares y los espacios de encuentro cotidiano. Más información disponible en:

**DESCARGA:**

Familias en Chile Hoy



[parvularia.mineduc.cl/recursos/familias-en-chile-hoy/](https://parvularia.mineduc.cl/recursos/familias-en-chile-hoy/)

**DESCARGA:**

Corresponsabilidad y Cuidado



[parvularia.mineduc.cl/recursos/corresponsabilidad-y-cuidado/](https://parvularia.mineduc.cl/recursos/corresponsabilidad-y-cuidado/)

**DESCARGA:**

Juego y Familias



[parvularia.mineduc.cl/recursos/juego-y-familias/](https://parvularia.mineduc.cl/recursos/juego-y-familias/)

**DESCARGA:**

Enfoque de Derechos con la Familia



[parvularia.mineduc.cl/recursos/enfoque-de-derechos-con-la-familia/](https://parvularia.mineduc.cl/recursos/enfoque-de-derechos-con-la-familia/)



### 3.3.2. Cuidar el bienestar integral

El desarrollo infantil depende de un equilibrio entre descanso, movimiento, juego, alimentación y afectos. Para ello se debe:

- ★ **Asegurar tiempo diario de movimiento** y juego activo, idealmente al aire libre.
- ★ **Proteger las rutinas de sueño**, evitando pantallas al menos una hora antes de dormir, para favorecer el descanso y la regulación del sistema nervioso.
- ★ **Incluir experiencias en la naturaleza:** paseos, lectura al aire libre, observar el cielo o el jardín.
- ★ **Valorar el silencio y el aburrimiento:** el aburrimiento ofrece oportunidades para imaginar, crear y aprender a esperar.

Para más información invitamos a visitar las fichas de familias del **Maletín de Salud Integral** ([parvularia.mineduc.cl/maletin-salud-integral](http://parvularia.mineduc.cl/maletin-salud-integral)) que ofrece recomendaciones prácticas para favorecer rutinas que cuidan la alimentación, el juego, el sueño y el descanso, promoviendo el bienestar cotidiano y la salud integral de guaguas, niñas y niños. Más información disponible en:

#### DESCARGA:

Cuidando el sueño y descanso  
de niñas y niños en familia



[parvularia.mineduc.cl/recursos/ficha-familias-cuidando-el-sueno-y-descanso-de-ninas-y-ninos-en-familia/](http://parvularia.mineduc.cl/recursos/ficha-familias-cuidando-el-sueno-y-descanso-de-ninas-y-ninos-en-familia/)

#### DESCARGA:

Niñas y niños en  
movimiento



[parvularia.mineduc.cl/recursos/ficha-familias-infancias-movimiento/](http://parvularia.mineduc.cl/recursos/ficha-familias-infancias-movimiento/)

### 4.2.3. Acompañar y mediar el uso de pantallas

Considerando la evidencia existente, el rol de las familias es acompañar y mediar conscientemente el contacto que las infancias tienen con los dispositivos existentes en el hogar, estableciendo límites y presencia activa.

- ★ **Entre los 0 y 6 años se recomienda evitar el uso de pantallas**, permitiendo solo videollamadas con familiares u otros vínculos significativos cuando exista un propósito claro y siempre con acompañamiento de personas adultas.
- ★ **Conversar cotidianamente:** sobre lo que se ve, compartir experiencias, conectar los contenidos con la vida cotidiana y con las emociones del niño o la niña.
- ★ **Evitar el uso de pantallas como herramienta de consuelo o distracción:** las emociones no se calman con estímulos digitales, sino que se regulan con contacto, palabras y afectos.
- ★ **Apagar pantallas de fondo:** evitar televisores o música digital constante, que afectan la atención, reducen el diálogo y saturan el ambiente sensorial.

**Sugerimos revisar esta ficha para mayor información:**

**DESCARGA:**

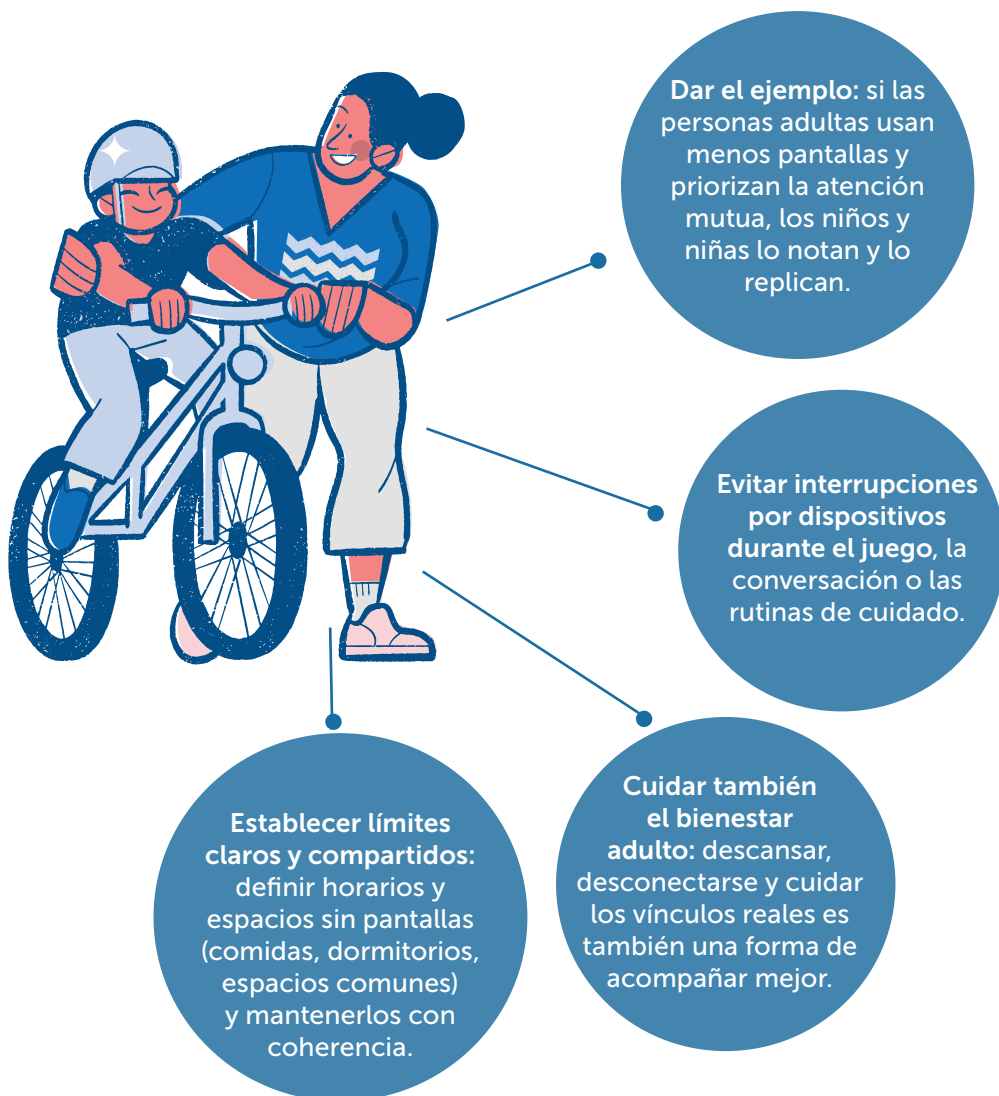
Cómo hacer frente a situaciones de  
abordaje complejo con niños y niñas



<https://parvularia.mineduc.cl/recursos/como-hacer-frente-a-las-situaciones-abordaje-complejo/>

#### 4.2.4. Modelar con coherencia y autocuidado digital

Las guaguas, niñas y niños aprenden observando la manera en que las personas adultas se relacionan con la tecnología. Por ello es importante:



Estas recomendaciones se complementan con las fichas de familias del **Maletín Socioemocional** ([parvularia.mineduc.cl/maletin-socioemocional](http://parvularia.mineduc.cl/maletin-socioemocional)), que presentan estrategias simples para acompañar las emociones, fortalecer la co-regulación y promover interacciones respetuosas y sensibles en la vida familiar.



## 4. Cierre

La nueva ley sobre uso de dispositivos móviles en establecimientos educacionales reafirma el compromiso del país con garantizar ambientes protegidos y coherentes con las necesidades del desarrollo temprano. Esta guía constituye un apoyo para que equipos educativos y familias avancen en la implementación de prácticas que resguarden los vínculos, el juego, los espacios de descanso, el movimiento y el bienestar, pilares que la normativa busca fortalecer de manera integral.

En este contexto, este documento es una invitación a las comunidades educativas a acompañar de forma oportuna y sensible a las infancias en una era donde las tecnologías digitales ocupan cada vez más espacio en la vida de las personas. El desafío está en promover el encuentro cara a cara, el juego y la lectura compartidas como oportunidades para establecer vínculos significativos. Cada juego, conversación y mirada sigue siendo una oportunidad para aprender y construir bienestar.



Los recursos elaborados por la Subsecretaría de Educación Parvularia, que presentamos a continuación, son oportunos aliados para el trabajo de los equipos educativos y las familias en la tarea común de promover vínculos sensibles, experiencias valiosas y oportunidades de encuentro que nutran el bienestar y el desarrollo integral.

**DESCARGA:**

Fichas Pedagógicas de  
Corresponsabilidad



[parvularia.mineduc.cl/  
corresponsabilidad/](http://parvularia.mineduc.cl/corresponsabilidad/)

**DESCARGA:**

Maletín de Salud  
Integral



[parvularia.mineduc.cl/  
maletin-salud-integral/](http://parvularia.mineduc.cl/maletin-salud-integral/)

**DESCARGA:**

Maletín de Diversidad  
Funcional



[parvularia.mineduc.cl/  
maletin-diversidad/](http://parvularia.mineduc.cl/maletin-diversidad/)

**DESCARGA:**

Maletín  
Socioemocional



[parvularia.mineduc.cl/maletin-  
socioemocional/](http://parvularia.mineduc.cl/maletin-socioemocional/)





## Referencias

Asociación Española de Pediatría. (2024). Plan Digital Familiar: Actualización 2024. Disponible en **20241205\_NdP\_AEP\_Actualizacion\_Plan\_digital\_familiar\_DEF**

Akacem, L. D., Wright, K. P., Jr., & LeBourgeois, M. K. (2018). Sensitivity of the circadian system to evening bright light in preschoolage children. *Physiological Reports*, 6(5,. **<https://doi.org/10.14814/phy2.13617>**

Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screenbased media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and metaanalysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), **<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>**

Centro Justicia Educacional (2023). Prácticas N°19: Niñas y niños frente a las pantallas. Pontificia Universidad Católica de Chile. Disponible en **PRACTICAS-n°19-linea-5.pdf**

Chile Crece Contigo. (2017). Niños, niñas y adolescentes frente a las pantallas. Gobierno de Chile. Disponible en **<https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2017/03/NN-frente-a-las-pantallas.pdf>**

Chen, W., Chen, Z., Yang, L., Lei, X., & Chen, J. (2023). Screen time and sleep quality in children and adolescents: A systematic review and metaanalysis. *Journal of Affective Disorders*, 329, **<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.127>**

Hutton, J. S., Dudley, J., HorowitzKraus, T., DeWitt, T., & Holland, S. K. (2020). Associations between screenbased media use and brain white matter integrity in pre- schoolaged children. *JAMA Pediatrics*, 174(1), **<https://doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3869>**

Irzalinda, V., & Latifah, M. (2023). Screen time and early childhood well-being: a systematic literature review approach. *Journal of Family Sciences*, 18-34.

Karani, N. F., Sher, J., & Mophosho, M. (2022). The influence of screen time on children's language development: A scoping review. *South African Journal of Communication Disorders*, 69(1). <https://doi.org/10.4102/sajcd.v69i1.825>

Lin, L.Y., Cherng, R.J., Chen, Y.J., Chen, Y.J., & Yang, H.M. (2020). Effects of screen time on gross motor development in toddlers: A systematic review and metaanalysis. *Scientific Reports*, 10, 17506. <https://doi.org/10.1038/s4159802074511z>

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: A systematic review and metaanalysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7). <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>

McHarg, G., Rowe, R., Ashton, J. J., & Pielage, P. (2020). Screentime and preschool children's behavioural outcomes: A systematic review. *Acta Paediatrica*, 109(12). [doi: 10.1038/s41390-021-01572-w](https://doi.org/10.1038/s41390-021-01572-w)

Ministerio de Educación (2018). Bases Curriculares de la Educación Parvularia.

Ministerio de Educación. (2024). Orientaciones para el uso del celular y otros dispositivos. <https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2024/03/Orientaciones-para-el-uso-del-celular-y-otros-dispositivos.pdf>

Molina, E.. 2025. Equilibrar la balanza digital: El tiempo frente a la pantalla en la educación infantil. *Digital Innovations in Education*; Brief N°5. World Bank. <http://hdl.handle.net/10986/43633> License: CC BY-NC 3.0 IGO.

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.

OMS (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. Disponible en <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/60a1cbaa-2bef-4251-9557-e52ce22112b3/content>

Strasser, K., Vergara, D. & Del Río, M.F. (2022). Effects of media use on language development. In *The Cambridge handbook of technology and child development* (pp. 169-192). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781009059905.013>

Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., et al. (2019). Screentime is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. *PLOS ONE*, 14(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>

UNICEF (2022). *Uso de la tecnología en la primera infancia: Qué saber*. UNICEF Uruguay. Disponible en [Uso de la tecnología en la primera infancia: qué saber | UNICEF](#)

Wilkinson, A., et al. (2020). *Screen Time: The effects on children's emotional, social and cognitive development*. Kōi Tū: The Centre for Informed Futures, The University of Auckland. Disponible en [Screen-time-The-effects-on-childrens-emotional-social-cognitive-development.pdf](#)





**[parvularia.mineduc.cl](http://parvularia.mineduc.cl)**