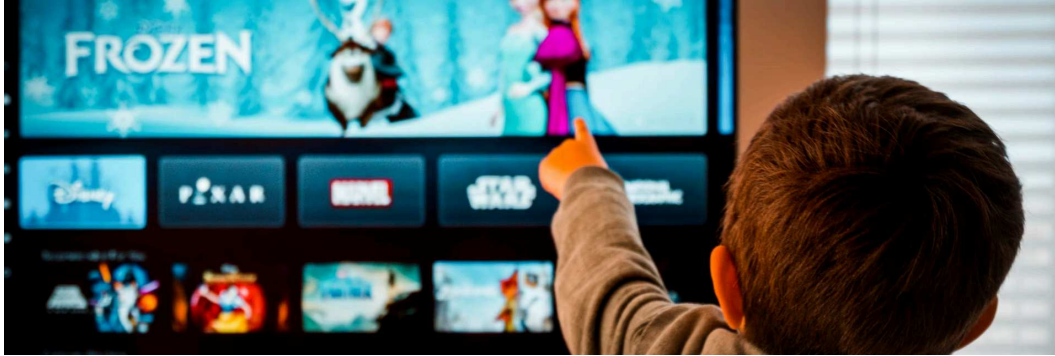


THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Ivan Marc/Shutterstock

¿Es su bebé demasiado dependiente de las pantallas? Señales de alerta antes de los seis años

Publicado: 30 marzo 2026 20:01 CEST

María Lidia Platas Ferreiro

profesora ayudante doctora departamento de Pedagogía y Didáctica, Universidade de Santiago de Compostela

DOI

<https://doi.org/10.64628/AAO.qpendcg6e>

<https://theconversation.com/es-su-bebe-demasiado-dependiente-de-las-pantallas-senales-de-alerta-antes-de-los-seis-anos-276449>

No es raro ver a un bebé o un niño pequeño en el metro o en el autobús observando atentamente una pantalla de un móvil o una tableta: los vídeos infantiles, con sus colores brillantes, sus canciones pegadizas y sus patrones repetitivos son una frecuente fuente de distracción. Ante esta realidad, surge una pregunta que preocupa a familias, docentes y profesionales de la salud: ¿el uso de pantallas en la primera infancia puede generar una dependencia o incluso adicción?

Durante los primeros años de vida, el cerebro infantil atraviesa una etapa de extraordinaria plasticidad: se forman millones de conexiones neuronales (sinapsis) a partir de cada experiencia, lo que nos lleva a una primera idea clave: el cerebro del bebé está constantemente absorbiendo información del entorno, organizando patrones y construyendo las bases del desarrollo emocional, cognitivo y social. Toda experiencia es, en ese sentido, una experiencia “de aprendizaje”.

Leer más: [Uno de cada tres niños usa el móvil en los restaurantes de comida rápida: ¿qué consecuencias tiene?](#)

Los contenidos audiovisuales, incluso aquellos específicamente diseñados para bebés o niños pequeños, no proporcionan estímulos neutros o casuales, sino experiencias rápidas, intensas y altamente gratificantes, con colores brillantes, sonidos llamativos, cambios constantes y recompensas inmediatas, diseñadas intencionalmente para captar y mantener la atención el mayor tiempo posible.

Estos estímulos activan los circuitos cerebrales relacionados con el placer y la gratificación rápida, reforzando la búsqueda de ese tipo de experiencias, también en los más pequeños.

Adicción no, dependencia sí

¿Podemos hablar entonces de “adicción” en niños de 0 a 3, o de 3 a 6 años? Desde un punto de vista clínico, el término debe utilizarse con cautela. La adicción implica pérdida de control, prioridad absoluta de la conducta sobre otras actividades y persistencia pese a consecuencias negativas.

En bebés y niños pequeños, la autorregulación depende prácticamente por completo de los adultos. No son los menores quienes deciden cuánto tiempo pasan frente a una pantalla, por tanto, no es adecuado hablar de adicción en sentido estricto.

Lo que sí pueden observarse son patrones de uso problemático o dependencia conductual: irritabilidad intensa cuando se retira el dispositivo móvil, demanda constante de la pantalla, dificultad para entretenerse sin ella o pérdida de interés por otras actividades.

Leer más: Efectos de las pantallas en niños pequeños: la importancia de lo que ven y cómo lo ven

Estas señales no indican un trastorno, pero sí invitan a revisar los hábitos familiares: las recomendaciones pediátricas coinciden en evitar el uso de pantallas antes de los dos años y, a partir de esa edad, limitarlo a periodos muy breves y siempre supervisados. No se trata solo de cuánto tiempo, sino de cómo y para qué se utilizan.

Consecuencias del mal uso

Cuando nos excedemos, o cuando recurrimos demasiado rápidamente a este recurso de “distracción”, podemos estar limitando el desarrollo de la atención sostenida, además de alterar patrones de sueño (especialmente cuando hay exposición antes de dormir), reduciendo la tolerancia a la frustración.

Por si esto fuera poco, todo el tiempo que un niño pasa frente a una pantalla es tiempo que no está dedicando al juego activo y social. El contacto humano directo es primordial en edades tempranas, ya que el lenguaje, la empatía y la regulación emocional se construyen principalmente a través de la interacción con adultos significativos.

Leer más: *Las guías de la OMS para una infancia saludable no se cumplen ni en España ni en Europa*

Límites y acompañamiento

Más que una prohibición absoluta, debemos “mediar” como adultos responsables establecer límites claros y acompañar activamente la experiencia.

Si el menor utiliza un dispositivo, lo ideal es que el adulto esté presente, comente lo que aparece en la pantalla y conecte el contenido con la vida real. De este modo, la pantalla se convierte en una actividad compartida y no en una experiencia aislada.

Todo esto debe estar siempre combinado con alternativas atractivas: juego libre, lectura de cuentos, música, movimiento y exploración del entorno. Además, los adultos deben dar ejemplo, porque los niños aprenden observando. Revisar nuestros propios hábitos de uso del móvil, especialmente delante de los más pequeños, es una de las formas más eficaces de prevención.

Evitar la dependencia temprana

Aunque los niños de 0 a 6 años no pueden sufrir “adicción” a las pantallas en términos clínicos, sí es posible que se desarrollen dinámicas de dependencia cuando la pantalla ocupa un lugar central en su vida.

La buena noticia es que, con información, coherencia y acompañamiento, la tecnología puede ocupar un lugar equilibrado, sin sustituir aquello que ningún dispositivo puede ofrecer: vínculo, juego y presencia adulta.