



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

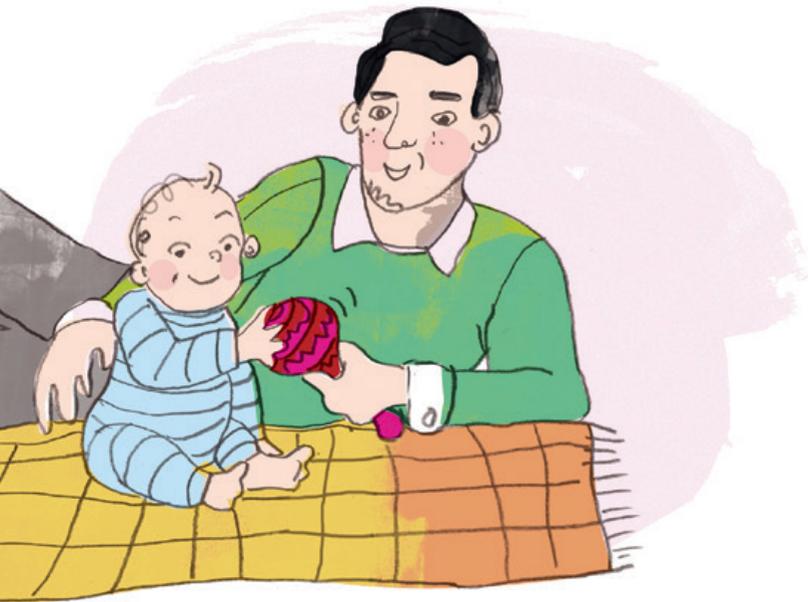
Uso de los  
medios de  
comunicación



Consejos para padres y madres de niños y niñas  
hasta 4 años

# Fortalecer a los niños y niñas

Spanisch



## **Permítale aprender con todos los sentidos**

Los niños y niñas pequeños/as descubren el mundo a través del juego. Aprenden con todos sus sentidos al oír, oler, tocar, saborear y ver. Por eso es tan importante el contacto directo con otras personas, con cosas reales y con la naturaleza. Golpear un sartén con un cucharón, meterse todo en la boca, oler una flor o tocar una babosa: ninguna app puede sustituir estas experiencias.

## **Préstele toda su atención**

En los primeros años de vida es importante que entable una relación estable con su hijo/a. Esta surge cuando usted se da cuenta rápido de lo que necesita su hijo/a y reacciona adecuadamente, por ejemplo, cuando su hijo/a necesita comer, dormir, consuelo, calor humano o un pañal limpio. Los niños y niñas pequeños/as necesitan toda la atención de sus padres y madres, que les hablen y que pasen tiempo con ellos y ellas. Si usted está a menudo distraído/a con el smartphone, esto no es bueno para la relación con su hijo/a.

## **Asegure que coman con calma**

Comer juntos fortalece las relaciones en la familia. Apague los medios de pantalla para comer. Así podrán conversar. Investigaciones muestran que se nota mejor cuando se está lleno/a y se disfruta más la comida cuando no se utilizan medios al mismo tiempo.

En el caso de bebés, una buena oportunidad para fortalecer la relación es al darles el pecho o el biberón. Préstele toda su atención a su hijo/a al hacerlo. Si leyera o viera tele mientras le da el pecho a su hijo/a, preste también atención a sus señales y reacciones de inmediato. Los expertos y expertas recomiendan usar lo menos posible equipos que emitan señales inalámbricas cerca de bebés, niños y niñas pequeños/as.

## **Use medios acordes con la edad**

Los libros ilustrados, los audiolibros o la música acordes con la edad son la mejor opción para que su hijo/a haga sus primeras experiencias con medios. A los niños y niñas pequeños/as les encanta que les lean, mirar libros y oír historias o música con sus padres y madres.

Hablar por Skype con familiares o mirar fotos de familia en el smartphone también es una vía para que su hijo/a entre en contacto con dispositivos digitales. Si alguna vez por excepción le permite jugar o ver un video en un dispositivo, analice críticamente la clasificación de edad indicada en el medio.

## **Acompañe a su hijo/a**

No deje a su hijo/a solo/a delante de la pantalla. Si consume medios de pantalla con su hijo/a, observe sus señales. Si parece fatigado/a, desconcentrado/a, nervioso/a o distraído/a, esto es una señal de que debe apagar el dispositivo. Hable con él/ella sobre lo que vieron.





## **Su hijo/a necesita movimiento**

Posibilítele a su hijo/a que se mueva mucho desde el principio y en función de la edad: agarrar un dedo o un juguete, patalear sobre una manta, practicar voltearse, dar los primeros pasos, rodar por la hierba, saltar, treparse a una piedra. En cada edad es importante tener una variedad de experiencias de aprendizaje. Los y las bebés deben poder moverse con libertad varias veces al día; los niños y niñas pequeños/as, varias horas. Y una parte de este tiempo debería ser al aire libre.

## **Emplee los medios de pantalla solo raras veces**

En el primer año de vida, un/a bebé aún no es capaz de comprender los videos más sencillos porque las imágenes cambian demasiado rápido. Los niños y niñas pequeños/as no pueden diferenciar los videos de la realidad. Los medios de pantalla no ayudan a bebés, ni a los niños y niñas pequeños/as en su desarrollo. Al contrario: estudios muestran que, por ejemplo, ver tele en los primeros años de vida es malo para el desarrollo del lenguaje. Duermen menos bien y la comunicación con los padres y madres se ve afectada. El uso de medios debería ser la excepción hasta cuatro años. Si los usan de vez en cuando, no deberían hacerlo más de media hora.

# Sea un buen ejemplo de consumo moderado

Tanto niños y niñas pequeños/as como bebés se dan cuenta de cómo se usan el televisor, la tableta y el smartphone en la familia. Como los pequeños/as aprenden mucho imitando, es importante que usted sea un buen ejemplo de consumo moderado de medios. La regla de oro con los más pequeños/as es que mientras menos use usted su smartphone en su presencia, mejor. ¡Préstele atención a su hijo/a, no a los medios!



## Oficinas de asesoramiento en el Cantón de Zúrich:

Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz – Oficinas de asesoramiento para familias con niños y niñas de 0 a 18 años: [kjz.zh.ch](http://kjz.zh.ch)

Teléfono de emergencia para padres y madres: 0848 35 45 55 (las 24 horas)

Asesoramiento para padres y madres Pro Juventute:

[elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch), 058 261 61 61 (las 24 horas)

En cooperación con:



**Kanton Zürich**  
**Bildungsdirektion**  
**Amt für Jugend und Berufsberatung**

Con el apoyo de:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras



Sektion  
Zürich und Schaffhausen