

YO GANO!

¡Yo gano palabras!

SIN PANTALLAS,

¡Yo gano recreo!

¡Yo gano dormir!



Y TU PUEDES TAMBIEN!

Presentado por GAINING
La Alianza Global para Inspirar la Crianza y el Crecimiento Infantil sin Tecnología

¡MIRA & "HABLA" conmigo!



¡Amo cuando hablas, lees y cantas conmigo!





Cuando te mire, sonría o balbucee ... ¡por favor háblame y tendremos una conversación!

Por favor guarda el telefono cuando estemos juntos.

Me preocupa cuando te concentras en tu teléfono en lugar de en mí.



Déjame JUGAR & EXPLORAR!



Amo saborear, oler, ver, oír y tocar lo que me rodea.





¡Salgamos al aire libre cada día para poder usar todos mis sentidos y mis músculos también!

Por favor mantén el televisor apagado a mi alrededor, especialmente cuando nadie lo esté viendo.

La televisión me distrae de mi juego, no me muevo tanto y puede afectar el desarrollo de mi lenguaje.



INCLÚYEME en lo que haces.

Me siento seguro y protegido cuando hacemos cosas de todos los días juntos.

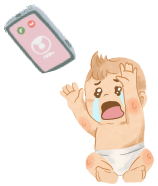


Cuando estoy triste o molesto, por favor abrázame con cariño y háblame en voz suave.



Por favor, no me des la pantalla cuando estoy enfadado

Puede que funcione en el momento, pero me obstaculiza aprender a manejar mi enfado y otras emociones.



Copyright 2026 Global Alliance for Inspiring Non-tech Infant Nurturing and Growth

Algunos hitos del desarrollo que puedes esperar entre el nacimiento y los 18 meses:



- El bebé te mira a la cara y parece feliz de verte (*a los 2 meses*).
- El bebé te mira, se mueve o hace sonidos para llamar tu atención *(a los 4 meses*).
- El bebé mira cuando lo llamas por su nombre y reacciona cuando te vas *(a los 9 meses*).
- El bebé se pone de pie apoyándose y puede caminar agarrado a los muebles (*a los 12 meses*).
- El bebé señala para mostrarte algo interesante (*a los 18 meses*).

Problemas del niño pequeño que pueden estar asociados con haber pasado demasiado tiempo frente a las pantallas:

- Rabietas y cambios de conducta que pueden parecerse al autismo.
- No te mira a ti ni a otras personas; solo muestra interés en las pantallas.
- Dice pocas palabras; tarda más en aprender a hablar.
- Muy sensible a los ruidos, los sabores o la luz.
- Le cuesta dormirse o se despierta mucho.
- Dificultad para agarrar objetos.

Eres un ejemplo para tu hijo:



- Cuando estés con tu hijo, pon tu teléfono en silencio y fuera de la vista para que podáis veros y escucharos.
- Establece tiempos y lugares libres de tu propio uso de tus pantallas, como durante los cambios de pañal, la lactancia o el biberón, y en los dormitorios.
- Si debes usar tu teléfono cuando estés con tu hijo/a, hazlo lo más breve posible. Intenta no hacer "scrolling".
- Si debes estar ocupado un tiempo en una pantalla, coloca al bebé en un área segura y cerrada sobre una superficie suave con algunos juguetes que no tengan tecnología.
- Explica a los demás que tu hijo aprende más cuando se le habla, se le canta, se juega con él o se ve un cuento juntos y manteniendo las pantallas apagadas.

¡CuídaTE!

Cuando se tiene un bebé es normal sentirse frustrado en ocasiones. Aquí tienes algunas formas de darte un respiro:

- Si estás solo(a) y te sientes muy estresado(a), coloca al bebé en un lugar seguro, como la cuna, y *haz unas respiraciones lentas y profundas*.
- *Sal a dar un paseo con tu hijo(a) al parque*. Estar al aire libre os puede venir genial a los dos.
- *Pide ayuda*. Las personas no pueden saber que las estás necesitando, a menos que la pidas.



- *Si alguien puede darte un relevo*, sal a la calle a dar una vuelta. Si tienes suficiente tiempo, échate una siesta.
- Si no puedes dejar de sentirte ansioso(a), deprimido(a) o sobrepasado(a), *contacta con un profesional de la salud.*

Para el mejor desarrollo de tu bebé

DEL NACIMIENTO A LOS 2 AÑOS: Los bebés necesitan dedicar todo su tiempo a interactuar con sus padres y las otras personas que los cuidan, y utilizar todos sus sentidos para explorar su entorno, con montones de juego y movimiento iniciado por ellos. Las videollamadas breves con seres queridos, en las que el bebé cuenta con el acompañamiento de un adulto, son aceptables. Por lo demás, evita el uso de pantallas cerca del bebé. Apaga la TV cuando nadie la esté viendo.

DE 2 A 5 AÑOS: Estos niños todavía necesitan días llenos de juego y conversación para su salud mental y física, así como para desarrollar sus habilidades. El tiempo total frente a pantallas no debería superar una hora al día. Intenta ver los contenidos junto a tu hijo. El material audiovisual debe tener un ritmo pausado, estar libre de violencia y no haber sido generado por la IA.

***Aprende más en* MyBabyGains.org**

Copyright 2026 Global Alliance for Inspiring Non-tech Infant Nurturing and Growth