



*Cuidar la presencia*  
**DE LA TECNOLOGÍA**

**“LA NATURALEZA DEL NIÑO**  
*no ha cambiado,*  
**LOS NIÑOS SON Y SEGUIRÁN**  
**SIÉNDOLO SIEMPRE.**  
*Es el entorno en el que se encuentran los niños*  
*el que ha cambiado, que los somete*  
**A ESTÍMULOS QUE LES**  
*impiden disfrutar de una película lenta”.*

*Catherine L'Ecuyer,*  
investigadora y divulgadora  
sobre educación.





*En esta revista de crianza encontrarás respuesta a preguntas como:*

¿La tecnología es buena o mala para el desarrollo infantil? .....	<b>Pág. 4</b>
¿Está en desventaja si no tiene un aparato electrónico? .....	<b>Pág. 15</b>
¿Cómo utilizarla a favor del desarrollo y de la dinámica familiar? .....	<b>Pág. 20</b>
¿Cómo educar en una era de tecnología? .....	<b>Pág. 25</b>
¿Qué papel tienen los adultos en la educación y modelado de la tecnología? .....	<b>Pág. 28</b>
¿Es posible reparar abusos en la tecnología? .....	<b>Pág. 30</b>
<b>IDEAS PRINCIPALES</b> .....	<b>Pág. 32</b>

*- Consejos de crianza -*

# ¿LA TECNOLOGÍA *es buena o mala* PARA EL DESARROLLO INFANTIL?

---



Como mamá, papá o cuidador primario de esta generación, tienes el reto de educar a tu niña o niño en medio de una revolución tecnológica. La tecnología se ha vuelto parte del día a día, interactúa y en ocasiones suple de manera superficial la necesidad de comunicación e integración social.

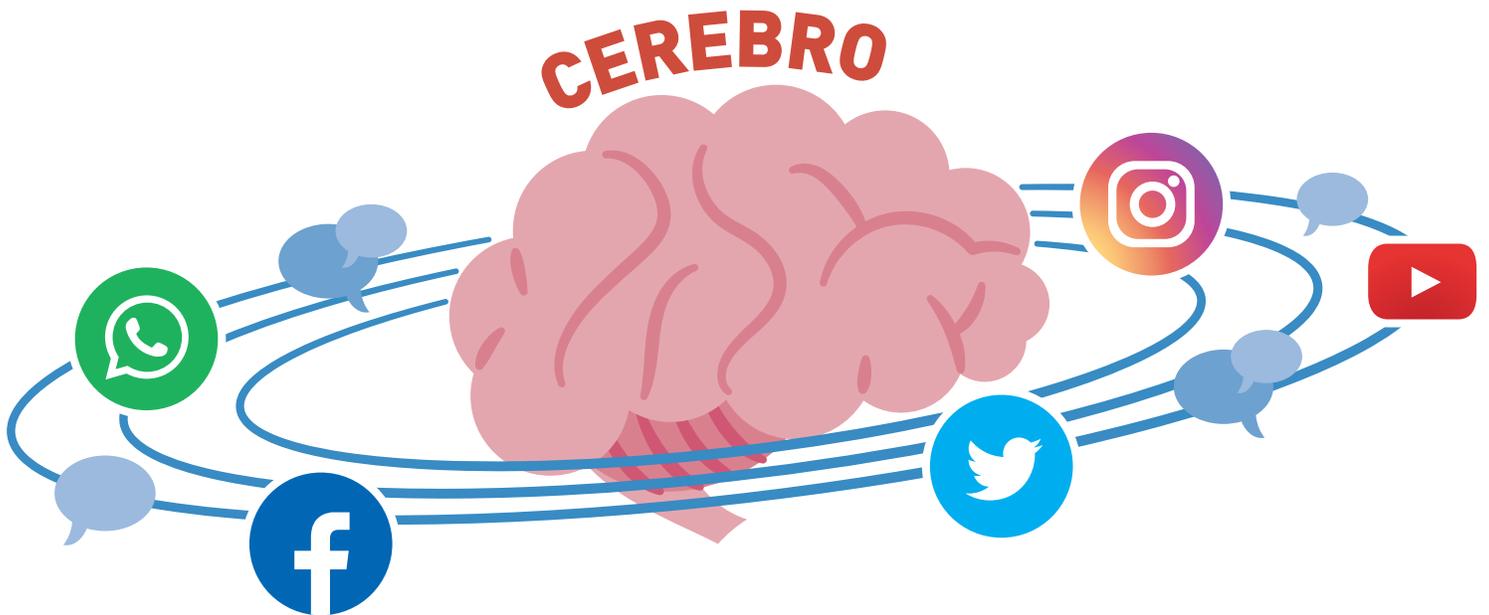


Tus padres no tuvieron este reto educativo, eres parte de la primera generación que vive en la era de las redes sociales y la presencia del celular durante las 24 horas del día.



*La tecnología se adapta a tus gustos,  
intereses y necesidades;*  
**OFRECE “CONOCIMIENTO” EN SEGUNDOS  
Y AVANZA FRENÉTICAMENTE Y SIN PARAR.**

Hoy se sabe que a nivel cerebral revisar constantemente los correos, las redes sociales y los chats genera un nivel elevado de dopamina y de endorfinas. La dopamina está relacionada con los circuitos de recompensa y las endorfinas con la felicidad. El cerebro se acostumbra a los niveles elevados de ambas, creando dependencia a los aparatos tecnológicos para lograr *sentirse "bien"*.



**EL PROBLEMA ES QUE SE HA OBSERVADO QUE A LARGO PLAZO DIFICULTA LAS RELACIONES CERCANAS, INTERRUPIENDO LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN HACIA LOS DEMÁS, EN ESPECÍFICO CON LAS NIÑAS Y NIÑOS.**

## EJEMPLO

### *en un restaurante*

Una familia se sienta e inmediatamente sacan sus teléfonos, mamá, papá, hijas e hijos. Están contestando mensajes, interactuando en sus redes sociales, pero en silencio entre ellos.

*La comunicación, sin ser plena, la tienen por medio de sus celulares y no a través de la interacción verbal y física.*

Ahora imagina que en esta misma mesa se encuentra un bebé de 9 meses de edad. A pesar de que neurológicamente puede y necesita interactuar con otros, a través de la conexión de la mirada y de la voz, el contacto está limitado por una pantalla que evita la interacción con mamá, papá o cuidadores primarios.



Visita  
[www.proyectodei.org](http://www.proyectodei.org)  
para descargar  
canciones, ideas y  
juegos para ayudarle.

“Ofrecemos estos dispositivos a los niños para distraerles, en vez de enseñarles a autocontrolarse y tranquilizarse”.

— Catherine Steiner



Hace algunos años, Walter Mischel, psicólogo de la Universidad de Stanford, realizó un experimento en donde ofrecía a un niño un bombón. Lo dejaba solo por un momento. Si lograba no comerlo durante el tiempo que estuviera frente al bombón, le daba otro más.

**El niño tenía dos opciones: comerlo o aguantarse las ganas y esperar por el otro.**

*Los resultados fueron sumamente interesantes, al pasar los años, los niños que habían logrado resistir y esperar por el segundo bombón, de adultos mostraron un mayor autocontrol; el cual se reflejaba en mejores relaciones interpersonales, capacidad de espera, mejores trabajos, mayor grado de salud, más satisfechos consigo mismos.*

---

La tecnología ofrece todo de manera inmediata, esto ha afectado la capacidad de espera. Parte del desarrollo sano es aprender a autorregularse, saber que no todo es al instante. Al poner límites en el uso de los aparatos tecnológicos, le ayudas a que fortalezca esa capacidad de espera y tolerancia a la frustración.

Los niños deben aprender  
**A AUTORREGULARSE**  
y dominar sus deseos de usar pantallas,  
porque solo así se convertirán en  
adultos felices y responsables.



Si bien la intención no es satanizar a la tecnología, sí es importante reflexionar acerca del lugar que ocupa en tus relaciones sociales, en tu espacio familiar y en tus momentos de contacto con los otros.

*La tecnología es maravillosa: pantallas con niveles de precisión sorprendente, operaciones médicas que mejoran la calidad de vida, la posibilidad de conocer el espacio y descubrir nuevos planetas.*

El sismo que vivió la Ciudad de México el 19 de septiembre, dio evidencia de los beneficios de la tecnología. Fue gracias a las redes sociales que los rescatistas pudieron avisar en tiempo real lo que hacía falta en las zonas más afectadas. La ayuda llegaba a pocos minutos de haber sido solicitada. Esta ayuda fue imposible en el temblor que sacudió a la ciudad en 1985.



**Gabriela** compartió la **publicación** de **Antonio**  
19 de Septiembre a las 20:05



**Antonio**  
19 de Septiembre a las 20:05

¡Hola! en Parque México se necesita:

- Polines 200
- 150 postes de 2x4
- Agua
- Equipo de protección



Me gusta

Comentar

Compartir

La tecnología es parte de la cultura contemporánea, la evidencia es contundente, hay un “antes” y un “después” a partir de los avances tecnológicos. Depende de ti si esas consecuencias se inclinan a tu favor y no en tu contra, la de tu familia y los que más quieres.

*Te has preguntado:*

- ¿Cuál es tu relación con la tecnología?
- ¿Qué papel tienen las pantallas en tu familia?
- ¿Cómo y en qué quieres invertir tu tiempo libre?

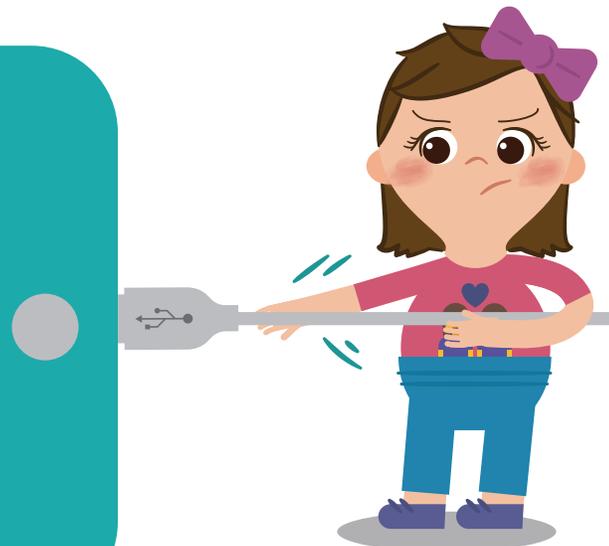
*Reflexiona:*

- ¿Cuánto tiempo le inviertes a navegar en internet, Facebook, YouTube, o la televisión?
- ¿Puedes dejar por unos minutos el celular cuando juegas o platicas con tu niña o niño?

*Ese tiempo invertido frente a la pantalla:*

- ¿Te ha quitado tiempo para jugar, para interactuar cara a cara, para pasar tiempo de risas y calidad con tu familia y amigos?

Al pensar en estas preguntas, podrás tomar decisiones más conscientes de cómo y en qué quieres invertir tu tiempo. Al final del día, tus recuerdos quedarán en esa mirada compartida, en esas platicas en familia, no en la revisión constante de tus mensajes de texto.



**Catherine Steiner**, psicóloga infantil, realizó un estudio con un grupo de niñas y niños donde les pidió que dibujaran a su familia. Le llamó la atención ver como en sus dibujos habían personas felices con sus teléfonos y ellos por otro lado, distantes y tristes. Muchos se reflejaban a sí mismos ajenos a esta pasión tecnológica, uno de los pequeños dijo:

*"Nosotros nacimos con la tecnología, no entendemos por qué nuestros padres se emocionan tanto con sus teléfonos, ¿qué hay en esa pantalla que sea más importante que jugar conmigo?"*



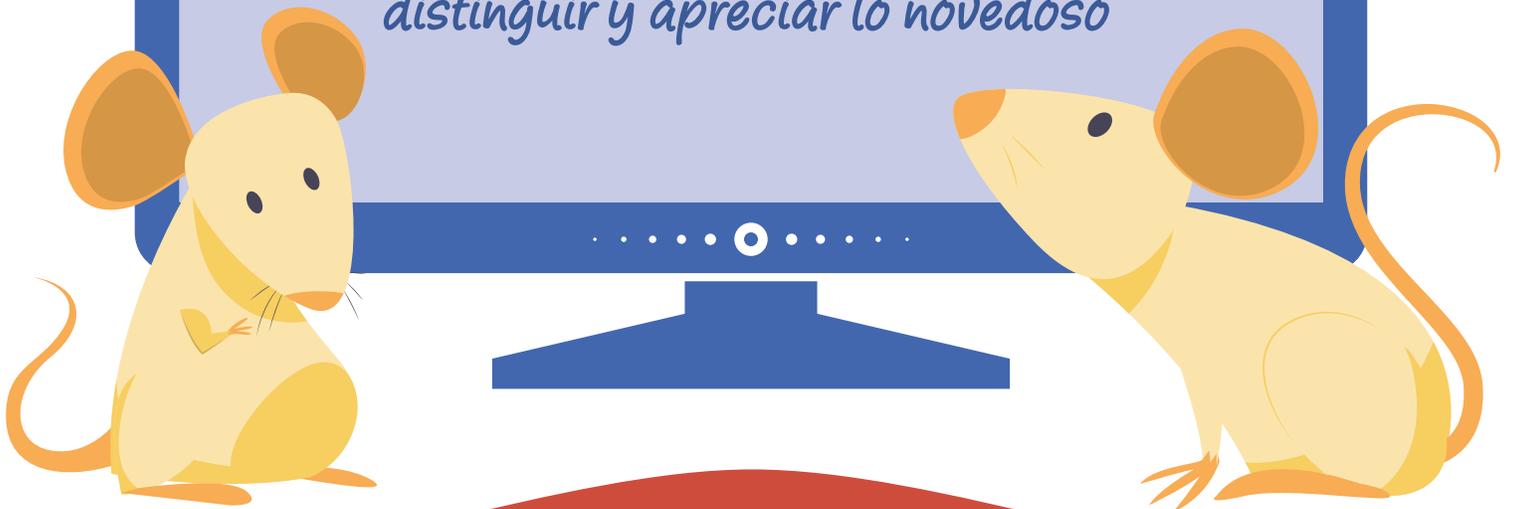
**ES NECESARIO DETENERSE  
y pensar qué sucede  
CON EL ESTÍMULO DE HABILIDADES  
SOCIALES COMO LA EMPATÍA,  
la compasión y la inteligencia  
emocional; cuando la mayor  
PARTE DE LAS INTERACCIONES SE  
DAN DE MANERA VIRTUAL.**

Cuando a la niña o niño se le expone desde muy corta edad a las pantallas (televisión, celular, o tableta), no solamente se le está privando del verdadero alimento que necesita su cerebro, sino que le estamos indigestando con información neurológica que no es capaz de digerir ni asimilar. Su cerebro se sobreestimula con miles de imágenes por minuto. Este bombardeo de estímulos auditivos y visuales pueden confundirle y desorganizarle mental y conductualmente.

Esto causa problemas de déficit de atención a mediano y largo plazo así como falta de integración social. Además, se acostumbra a una “realidad” presentada como: *rápida, llena de colores y movimientos, siempre novedosa y muy estimulante, que nada tiene que ver con la vida cotidiana; que tiene tiempos, pausas y silencios, por lo que se “aburre” mucho más fácilmente.*

“A través de experimentos con ratones bebés de 10 días de nacidos (unos expuestos a 6 horas diarias de TV por 42 días y otros no), se observó que la exposición a pantallas con estímulos inadecuados provocó:

- *Problemas de atención*
  - *Hiperactividad*
- *Sobreexposición a ambientes de riesgo*
  - *Disminución en la capacidad para distinguir y apreciar lo novedoso*



**Nicholas Carr**, científico estadounidense, ha realizado diversos estudios en donde demostró que la exposición frecuente a las pantallas desde edades muy tempranas, dirige a la niña o el niño a la multitarea, el uso y pensamiento superficial de los objetos y de las situaciones que le rodean.

- Consejos de crianza -

**¿ESTÁ EN  
desventaja  
SI NO TIENE  
un aparato electrónico?**



# Seguramente te preguntas si **PRIVARLE DE TECNOLOGÍA** le pondrá en desventaja con otras niñas o niños de su edad.

Piensa en la velocidad a la que cambia la tecnología. El teléfono que salió a principios de año, seguramente quedará atrás en pocos meses.



Si te enfocas en que tu niña o niño aprenda los avances tecnológicos de hoy, para cuando entre al mundo laboral, seguramente serán otros. Habrás desperdiciado años clave e irrepetibles de su educación que podrías haber dedicado a construir su mente y corazón desde la estimulación oportuna y la conexión personal, favoreciendo su capacidad de asombro, creatividad y capacidad de resolución de problemas.

Se sabe que altos directivos de empresas tecnológicas multinacionales establecidas en Silicon Valley, conocido por ser la cuna de las invenciones tecnológicas y epicentro de la economía mundial, inscriben a sus hijos a escuelas donde no usan tecnología en sus aulas. Los padres trabajan en eBay, Google, Apple, Yahoo, mientras que sus niñas y niños estudian libres de pantallas.

Estos padres fundamentan que es más importante cultivar su creatividad e imaginación, darles espacios de juego libre y vida real para que, al convertirse en adultos, puedan tener un cerebro creativo, listo para los retos de la vida.



El pediatra estadounidense e investigador de la Universidad de Washington, **Dimitri Christakis**, ha publicado casi 200 artículos de investigación sobre como la **“hora pantalla”** afecta al cerebro y la conducta. Observó el aumento exponencial de las horas frente a pantallas que se ha dado en los últimos años tanto en adultos como en niñas y niños.

*“Un niño, en un mundo desarrollado como Estados Unidos, empieza a ver la televisión a los cuatro meses. Y ahora sabemos que el 75% de los niños de tres años tienen su propio dispositivo móvil. (...) Estamos introduciendo a los niños en esta tecnología muy pronto. Un niño de preescolar en Estados Unidos está unas seis horas al día viendo una pantalla de cualquier tipo”.*



Niñas y niños de 8 a 18 años están pasando más tiempo con sus aparatos electrónicos que realizando cualquier otra actividad. Se habla de un estimado de 10 horas diarias.

---



*¿Cómo es esto?*

**DEBIDO A LA MULTITAREA,**

*mientras comen ven, la tele.*

*Mientras estudian, ven el teléfono  
y las redes sociales.*

*Dormir es la segunda actividad  
en la que invierten su tiempo.*

“Nuestros hijos han de vivir la vida en directo. Han de aprender lo que es una verdadera amistad. Esta es algo más que intercambiar caras contentas y pulgares arriba, o tener diálogos en Twitter con un número de caracteres limitados... **La amistad es verse, estar, hablar despacio, entenderse.** Escuchar la voz, el tono, mirar la expresión, interpretar la mirada... que te pregunte ¿Cómo estás? de verdad. Para saber cómo te encuentras vitalmente, no virtualmente... Somos humanos, necesitamos experiencias humanas”.

*Catherine L'Ecuyer*



*- Consejos de crianza -*

**¿CÓMO UTILIZARLA**  
*a favor del desarrollo*  
**Y DE LA DINÁMICA**  
*familiar?*

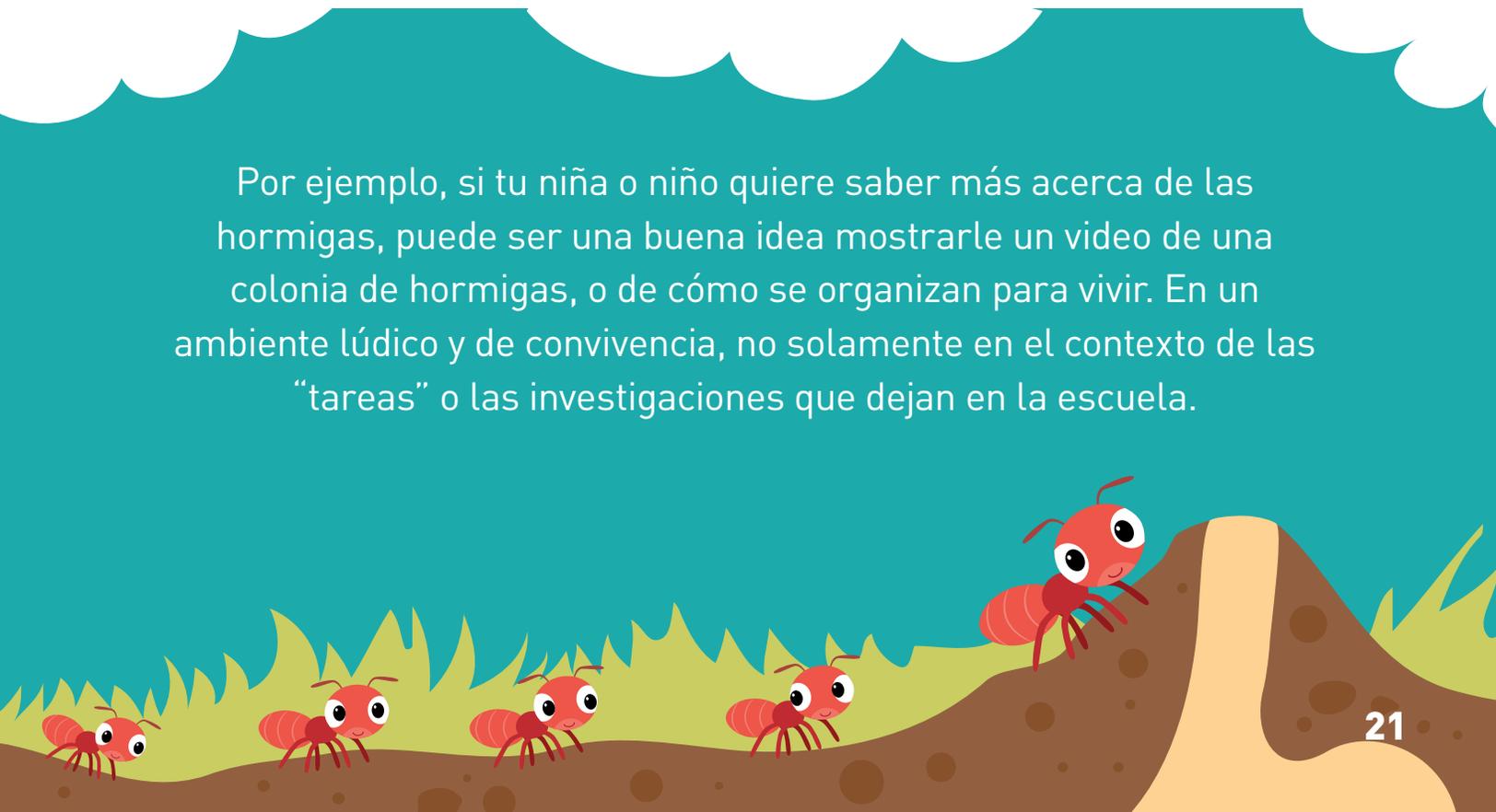
---



La gran pregunta es, *¿cómo hacer a la tecnología tu aliada en este mundo digital formando niñas y niños plenos y seguros, permitiendo que tengan el mejor desarrollo a nivel físico, mental y emocional? ¿Cómo educar en la realidad?*

Las imágenes en primera Infancia son esenciales para el aprendizaje. El hemisferio derecho de su cerebro, que es el que más utilizan en estos años, les habla por medio de colores, formas, imágenes, emociones y en presente. En una niña o niño la lógica de la imagen es mucho más convincente y fácil de comprender que las palabras solas, esta sería una ventaja de las pantallas. El punto clave es tu presencia para orientar lo que está observando.

Por ejemplo, si tu niña o niño quiere saber más acerca de las hormigas, puede ser una buena idea mostrarle un video de una colonia de hormigas, o de cómo se organizan para vivir. En un ambiente lúdico y de convivencia, no solamente en el contexto de las “tareas” o las investigaciones que dejan en la escuela.



## Pensemos en Gabriel, →



un papá que pondrá en práctica la integración de la tecnología y el aprendizaje de sus hijos: **Juan de 9 meses y Pedro de 3 años.**

Gabriel va a realizar una actividad que hace de manera cotidiana, pero hoy con la consciencia de todos los beneficios que sus hijos pueden obtener de ella. Va a preparar una rica pasta con ellos. Observemos todo el aprendizaje que surgió de dicha actividad.

1. Previamente buscó la receta en internet
2. Consultó los ingredientes que iba a necesitar
3. Los acomodó en el orden que los iba a usar
4. A medida que los utilizó, dijo su nombre
5. Sus hijos se percataron de los colores, los tamaños, la forma y la temperatura
6. Vieron, tocaron y sintieron la comida
7. Juan preguntó dudas de la comida: “¿de dónde viene el jitomate?”
8. Gabriel empezó a conectar lo real con lo virtual, usando la pantalla para buscar la foto de la planta
9. Cocinaron, conocieron y experimentaron en cada parte del proceso
10. Sirvieron el plato y se tomaron una foto disfrutando el momento

### *En la aventura de conocer, sucedieron muchas cosas:*

- \* Descubrieron elementos nuevos con todos sus sentidos: sintieron texturas distintas, percibieron olores, sabores, colores, sonidos que fueron relacionando con cosas que estaban por suceder. Fortalecieron su memoria al asociar las imágenes en el teléfono con las que veía en tercera dimensión
- \* Relacionaron historias con procesos. Descubrieron por ejemplo, el jitomate, como se sentía, olía, sabía y también de donde venía, como se cultivaba. La experiencia fue integral  
Capacidad de espera: cuando escuchan narrar todo el proceso a la hora de preparar la comida, poco a poco, entienden que necesitan esperar un momento para poder comer. Esto con el uso ilimitado de la tecnología se pierde, todo es inmediato. Pero integrándola a la vida cotidiana, el resultado es completamente opuesto

La clave radica en conectar con lo que le interesa para poder proponer ideas.

A tu niña o niño le motiva investigar y descubrir el mundo. Tu papel es esencial: *mírale, escúchale, intenta conocerle y entenderle mejor*. Con este nuevo enfoque sentirá tu mirada y tu cercanía. Su investigación será más completa e interesante al aterrizar a la realidad la información que adquieren por medio de la tecnología.

1

Observa cuáles son sus intereses y lo que le apasiona en la vida

2

Utiliza la tecnología como un recurso adicional

3

Aterriza en la realidad



- Consejos de crianza -

# ¿CÓMO EDUCAR en una era de TECNOLOGÍA?

---



Educar en la realidad es transmitir la capacidad de asombro por todo lo que le rodea; ver volar a un pájaro o descubrir una flor de manera emocionante.

**“EL ASOMBRO ES EL DESEO**  
*de conocimiento y lo que asombra*  
**ES LA BELLEZA.**

*La belleza de la realidad. Por lo tanto nuestros hijos han de estar rodeados de realidad. A más realidad, más oportunidad de asombro y por lo tanto, de aprendizaje”.*

*Catherine L'Ecuyer*



Visita  
la página  
para descargar  
más contenidos de  
crianza positiva  
y estimulación oportuna

Para que esto se logre, es muy importante la regulación de la tecnología en casa. Así como no le darías un dulce todos los días, la misma regla debe aplicar para la “hora pantalla”. Esta comparación es muy adecuada, pues el efecto que causa el exceso de azúcar en el organismo, puede compararse con los efectos de las imágenes por segundo que les da la “hora pantalla”:

*\* Excitación cerebral*

*\* Falta de atención y concentración*

*\* Desequilibrio hormonal y metabólico*

*\* Dificultad para regular el Sistema Nervioso Central*

*\* Generación de dopaminas que a la larga causan adicción*

*“La recomendación basada en investigación con niños menores de dos años, en cuanto al tiempo que deben pasar con aplicaciones de pantallas interactivas, es de no más de treinta minutos al día”.*

*Dimitri Christakis*

- Consejos de crianza -

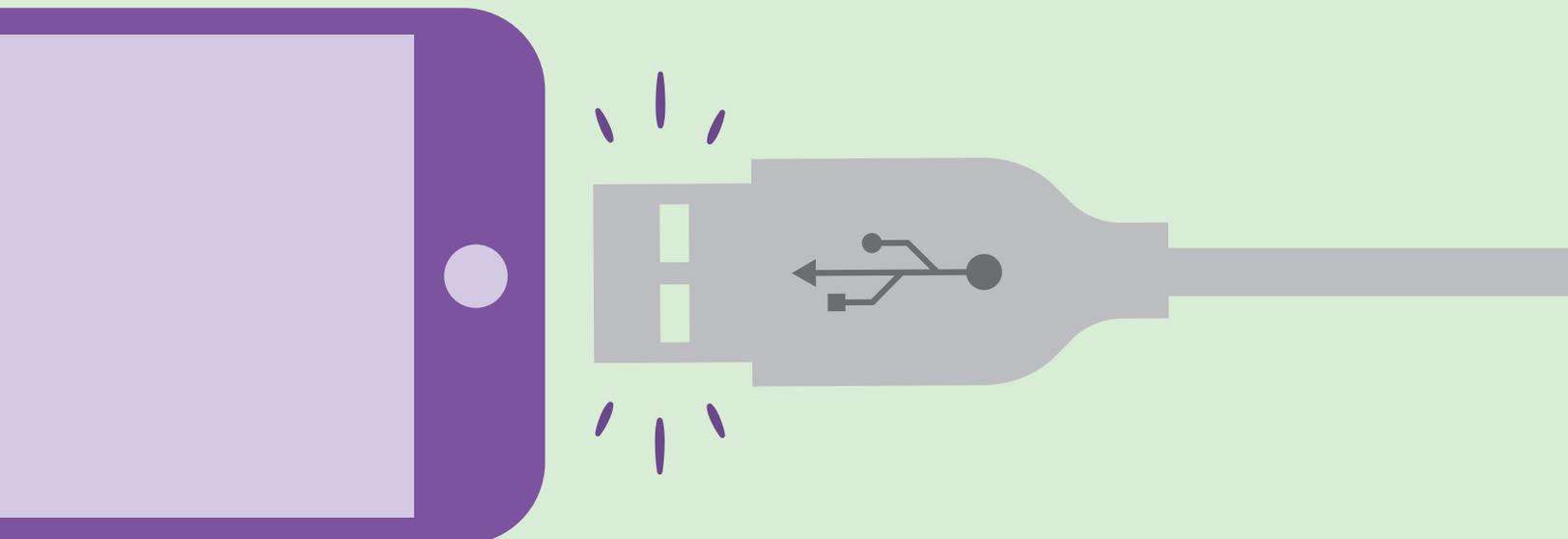
**¿QUÉ PAPEL**  
*tienen los adultos*  
**EN LA EDUCACIÓN**  
*y modelado de la*  
*tecnología?*



Ser el ejemplo de un uso adecuado de la tecnología es muy importante: dejar de ver el celular cada que suena, eliminar las notificaciones libres, revisar el correo o las redes sociales sólo en determinado tiempo, poner atención plena al hablar con las personas y darle prioridad a la interacción uno a uno.

---

*Que la conexión personal  
le gane a la digital.*



- Consejos de crianza -

# ¿ES POSIBLE reparar abusos en la TECNOLOGÍA?



Te preguntará si es posible revertir la alta exposición a la tecnología; la respuesta es sí. El tiempo de interacción afectiva de calidad, acompañada de una mirada de mamá, papá o cuidadores primarios de manera cálida, presente y atenta; satisface la necesidad cerebral de afecto y atención y eso contrarresta los efectos negativos de la tecnología.

---

*Es la interacción  
uno a uno lo que alivia  
y repara al cerebro  
y al corazón.*



- *Consejos de crianza* -

# IDEAS *principales*



## IDEAS PRINCIPALES

- ✳ El reto de esta época es el **educar en medio de una revolución tecnológica**
- ✳ **Analiza primero tu propia relación y tiempos con el celular**, redes sociales y televisión para después poder observar estrategias con tu niña o niño
- ✳ **Regula el tiempo que pasa frente a las pantallas**, no más de 30 minutos al día a menores de 2 años de edad
- ✳ **Al dosificar la “hora pantalla”**, le ayudas a trabajar autorregulación, capacidad de espera, el descubrimiento y el juego libre
- ✳ **Reflexiona acerca del lugar que ocupa la tecnología** en tus relaciones sociales, tus espacios familiares y tus momentos de contacto con tu niña o niño
- ✳ **Educa en el asombro**. Entre más tiempo tenga para jugar con libertad y descubrir su entorno, desarrollará más exitosamente su creatividad e imaginación y fortalecerá zonas claves en su cerebro que podrá utilizar en el futuro
- ✳ **La tecnología debe ser una aliada en el aprendizaje**. Utilízala para ampliar las investigaciones y aterrizar el interés que tiene por el mundo. Integrar el descubrimiento de un objeto real por medio de cada uno de sus sentidos sumando a la tecnología como complemento para sus indagaciones
- ✳ **Se ejemplo de un uso adecuado de la tecnología**. Date espacios para interactuar, poner atención, cruzar miradas con tus grandes amores
- ✳ **Que la conexión personal le gane a la digital**
- ✳ **Entre más clara tengas tu relación con la tecnología, mejor preparado estarás para tomar decisiones sabias** y utilizarla a tu favor. Que te acompañe a construir una familia fuerte y amorosa

- *Consejos de crianza* -

*Otras revistas*  
**RECOMENDADAS**

---

*Otras revistas*  
**RECOMENDADAS**

Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado

\*

Conocer y manejar los temidos **berrinches**

\*

Educar con **disciplina** y poner límites con amor

\*

Preparar el **posparto** y la **lactancia**

\*

Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**

- *Consejos de crianza* -

# **BIBLIOGRAFÍA** *y otras fuentes*

---

# BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Serrano, Ana. 2010. **Ayudando a Crecer: Guía para alimentar el desarrollo oportuno de los niños.** México, Editorial PEA.

L'Ecuyer, Catherine. 2015. **Educación en la realidad.** España. Editorial Plataforma.

Steiner, Catherine. 2013. **The big disconnect: Protecting Childhood and family Relationships in the Digital Age.** EUA. Editorial Harper.

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

**Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

**Proyecto DEI** lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN  
*- Consejos de crianza -*

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**