

Crianza en la era digital: Claves para familias con hijos e hijas de 5 a 6 años



GENERACIÓN ALFA: CRECER EN UN MUNDO DIGITAL

Los niños y niñas nacidos a partir de 2010, pertenecen a la llamada **Generación Alfa**, pues son los primeros que crecen desde la cuna en un entorno 100% digital. Desde pequeños están rodeados de pantallas, tecnología inteligente y conexiones constantes y esta realidad les ofrece muchas oportunidades, pero también plantea desafíos importantes para su desarrollo.

La tecnología puede ser una aliada en el aprendizaje y la comunicación, pero también es necesario acompañarlos con atención y conciencia ya que el acceso temprano a dispositivos, la inmediatez de los contenidos y la hiperconectividad pueden afectar su capacidad de atención, sus vínculos sociales, su creatividad y su bienestar emocional.

Como adultos, tenemos el gran reto de **equilibrar, acompañar y supervisar**, permitiéndoles explorar el mundo digital de forma segura y guiada, sin que pierdan el contacto con el juego libre, la naturaleza, la imaginación y la interacción humana, ya que lo digital no debe reemplazar lo humano, sino complementarlo.

Hoy en día, vivimos en un mundo donde las pantallas están por todas partes, y esto influye directamente en la forma en que criamos a nuestros hijos e hijas, por esta razón, compartimos algunas reflexiones y orientaciones para acompañarlos en esta etapa:



LA TECNOLOGÍA LLEGÓ PARA QUEDARSE

Desde la pandemia, el uso de pantallas se volvió parte de la vida diaria, incluso desde edades muy tempranas.

Lo importante no es demonizar la tecnología, sino enseñar a usarla de forma responsable, con límites y acompañamiento adulto.

USO DE CELULARES Y WHATSAPP

Muchos niños/as tienen acceso a celulares o a WhatsApp familiar. Es fundamental cuidar los contenidos y tiempos de exposición.

No se trata solo de “controlar”, sino de **acompañar**: conversar con ellos/as sobre lo que ven, ayudarles a entender y poner límites claros.



VIDEOJUEGOS Y REDES SOCIALES

A los 5 o 6 años, muchos niños/as comienzan a interesarse por videojuegos o ven a familiares usando redes sociales.

Es importante que el juego no sea solo virtual. Los juegos físicos, creativos y con otros niños/as siguen siendo esenciales para su desarrollo.



IDEAL DE BELLEZA Y REDES

Algunas niñas imitan influencers o se preocupan por su apariencia a edades muy tempranas. Esto puede estar relacionado con los modelos que ven en TikTok, YouTube o Instagram.

La familia puede ayudar reforzando el amor propio, la confianza y mostrando distintos tipos de belleza y

EL ABURRIMIENTO NO ES UN ENEMIGO

No tener algo que hacer o estar “aburrido” puede ser una gran oportunidad para que los niños/as inventen, imaginen, exploren.

No es necesario llenar cada minuto con actividades o pantallas. El tiempo libre es parte del crecimiento.





Actividades sin pantallas para compartir en casa.

A continuación compartimos una serie de actividades cotidianas que fortalecen el vínculo y estimulan el desarrollo de los niños y niñas.

1. Mini chef en casa

Cocinen juntos recetas simples: galletas, ensaladas de frutas, jugos naturales. Aprovechen para hablar de los ingredientes y sus sabores.

2. Cuentos y teatro en casa

Lean juntos, inventen finales distintos o creen pequeñas obras con muñecos o títeres hechos en casa.

3. Exploradores de la naturaleza

Salgan al parque o al jardín: recojan hojas, observen insectos, jueguen a “búsqueda del tesoro natural”.

4. Manualidades con reciclaje

Cajas, tapas, tubos de cartón... todo sirve para construir, crear y dejar volar la imaginación.

5. Juegos de mesa y tradicionales

Lotería, memorice, escondite, la cuerda o “el congelado” siguen siendo los favoritos.

6. Tiempo para conversar

Durante la comida o al final del día, conversen sobre lo que más les gustó o les hizo reír.

NO OLVIDEN...

- **Tiempo y calidad:** No se trata solo de limitar el uso de pantallas, sino de ofrecer alternativas significativas (juegos, cuentos, salidas, conversaciones).
- **Acompañamiento activo:** Ver juntos lo que consumen, hablar sobre ello, y establecer reglas claras desde el cariño.
- **Modelar con el ejemplo:** El uso que los adultos hacemos del celular también enseña.
- **Fomentar lo real:** Priorizar los juegos presenciales, el contacto con la naturaleza, el movimiento y el vínculo con otros/as.



Esperamos que la información compartida, sea un aporte para cada uno y una de ustedes, pues las pantallas están cada vez más presentes en nuestro entorno y como adultos tenemos el valioso desafío de acompañar a nuestros niños y niñas con amor, presencia y criterio. No se trata de prohibir, sino de equilibrar, ofrecer alternativas, y, sobre todo, estar disponibles para compartir, jugar y conversar. Lo más importante no está en una pantalla, sino en el vínculo que construimos día a día. La infancia es breve y maravillosa: vivámosla junto a ellos y ellas, en lo simple, en lo cotidiano, en lo compartido.

Atte.

Equipo de Educadoras de Párvulo
Departamento de Educación Inicial

★ Fuente: Iberdrola – “La Generación Alfa liderará un mundo 100% digital”
Disponible en: <https://www.iberdrola.com/talent/alpha-generation>

★ Fuente: fundación Arcor – “Creciendo en la era digital”
Disponible en: <http://fundacionarcor.org/creciendo-en-la-era-digital/>