

# Pantallas, emociones y buen trato: acompañando a niños en la era digital

Convivencia Escolar  
23 de Abril de 2026





# 1. Bienvenida

# Objetivo

Entregar herramientas para regular el uso de pantallas, fomentar el buen trato y ayudar a los niños a reconocer sus emociones



# Realidad actual




NIÑOS EXPUESTOS DESDE  
PEQUEÑOS A PANTALLAS




USO MUCHAS VECES SIN  
SUPERVISIÓN



IMPACTO EN CONDUCTA Y  
EMOCIONES



“El problema no es la pantalla, es cómo, cuánto y para qué se usa”





## 2. Uso de pantallas

# Qué pasa con las pantallas



Alta estimulación



Dificulta la tolerancia a la frustración



Puede afectar sueño, atención y conducta

# Riesgos

---

Exposición a contenido  
inadecuado

---

Uso excesivo

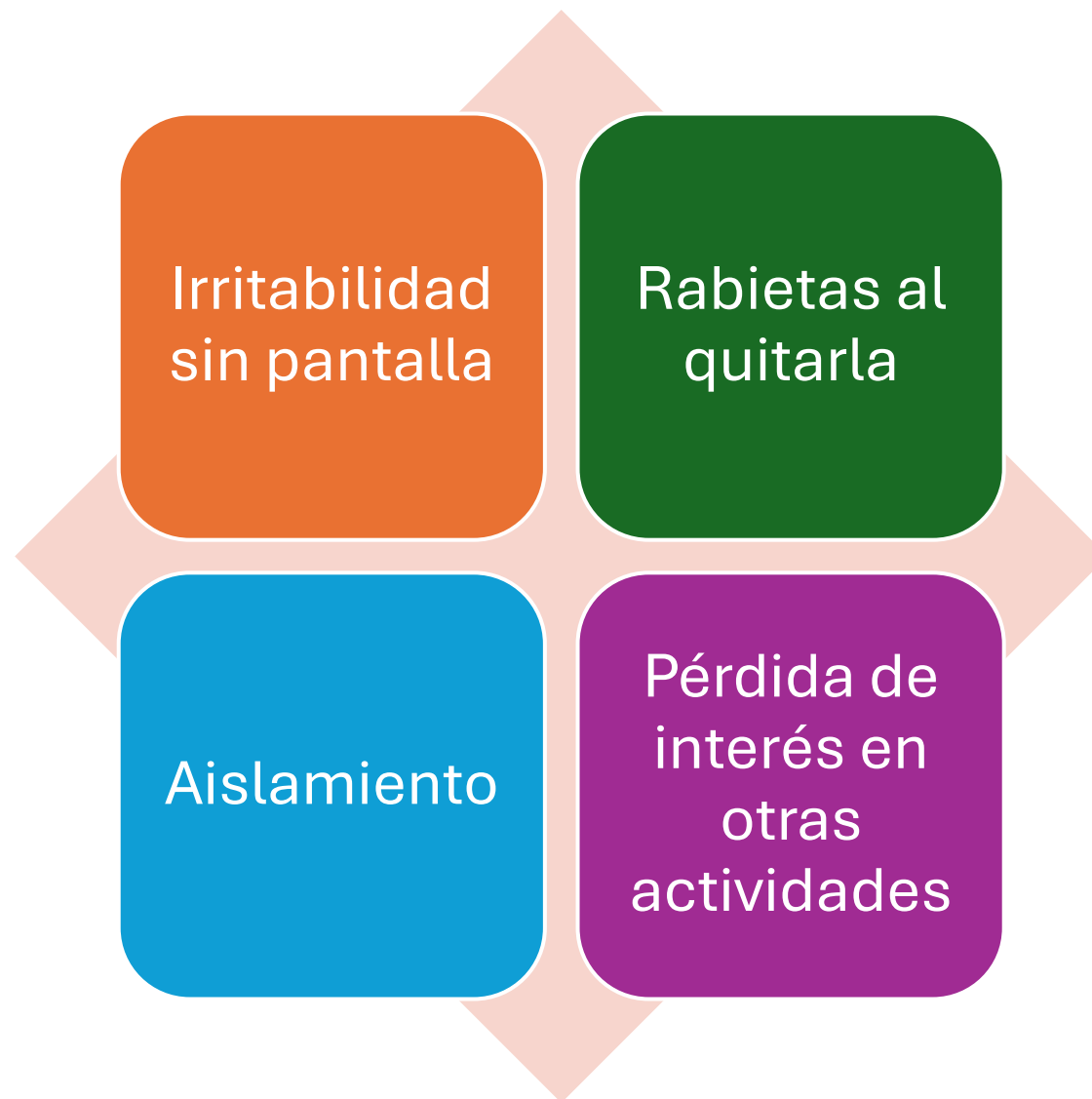
---

Dependencia

---

Acceso temprano a redes  
sociales

# Señales de alerta



Reglas claras

---

Tiempo limitado (acorde a la edad)

---

No pantallas antes de dormir

---

No pantallas en comidas

---

Uso en espacios comunes

# Rol de los padres



Supervisar contenido



Modelar uso (los adultos también)



Ofrecer alternativas (juego, deporte, lectura)



“No basta con prohibir,  
hay que enseñar a usar”





# 3. Redes Sociales

# Acceso temprano

- Muchos niños ya usan redes antes de la edad recomendada
- Edad mínima promedio que establecen las apps: 13 años  
(8° Básico)
- Edad recomendada para usar recomendada por especialistas: 15 años (2° Medio)



# Riesgos

Comparación

Exposición a desconocidos

Contenidos inapropiados

## Qué hacer

---


Retrasar el acceso lo  
más posible

---


Supervisar cuentas

---

Conversar sobre lo  
que ven



“Si el niño tiene redes,  
necesita un adulto  
presente, no solo  
permiso”



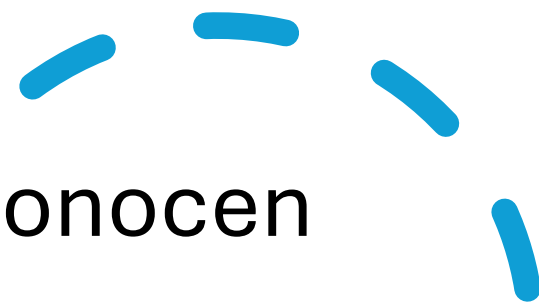


4.

# Reconocimiento de emociones



Por qué es  
importante

- 
- Los niños que reconocen emociones:
    - Se regulan mejor
    - Tienen menos conductas agresivas

---

# Emociones básicas

---

- Alegría
- Tristeza
- Rabia
- Miedo



# Cómo enseñar

## Nombrar emociones:


- “Veo que estás enojado”

## Validar:


- “Es normal sentirse así”

## Enseñar alternativas:

- Respirar
- Pedir ayuda



“Un niño que puede decir lo que siente, no necesita demostrarlo con conductas”





# 5. Buen trato



# Qué es buen trato

---

- Hablar con respeto
- No pegar
- No insultar
- Resolver conflictos conversando

# Cómo enseñarlo



MODELAR EN CASA



CORREGIR CON  
CALMA




NO NORMALIZAR LA  
AGRESIÓN


# Rol del adulto

- Ser ejemplo constante
- Intervenir a tiempo
- Enseñar habilidades sociales





“Los niños aprenden más  
de lo que ven que de lo  
que se les dice”





# Resumen

# Ideas clave




REGULAR PANTALLAS



ACOMPañAR  
EMOCIONES



MODELAR BUEN  
TRATO



“Educar hoy en  
emociones y hábitos  
digitales es prevenir  
problemas mañana”

