

Aula de Psicología
Departamento de Orientación
Colegio Caja Granada

Estimadas familias:

Al pasar más tiempo en casa debido al confinamiento, los niños suelen hacer uso de los distintos medios que tenemos a nuestro alcance para ocupar su tiempo libre, incluyendo móviles, ordenadores y tablets. Algunas veces nos preguntamos cuánto tiempo es el recomendable, cuánto tiempo pueden estar haciendo uso de estos dispositivos. Os mando una tabla para que os ayude a aclarar un poco esta cuestión.

Espero que os sirva!!!

¿Cuánto tiempo tienen que jugar los niños según su edad?

guiainfantil.com

Tiempo **MINIMO**
de juego libre al día

Tiempo **MÁXIMO**
de 'pantallas' al día

Niños de
0 a 3 años

El juego
debe ser su
actividad principal
en el día

Evitar el uso
de móviles,
tabletas u
ordenadores



Niños de
3 a 6 años

Los niños deben
jugar durante
gran parte del
día porque así
aprenden

Media hora al día,
bajo supervisión
y con aplicaciones
adaptadas a su edad

Niños de
6 a 11-12 años

Deben tener al
menos una hora
al día de juego fuera
de las actividades
escolares

Nunca más de una
hora al día,
y no todos los
días de la semana

Niños a partir
de 11-12 años

Deben disponer
de tiempo semanal
para deportes, estar
con amigos...



Nunca más de
una hora y media
o dos horas
cada día