# Los pediatras recomiendan más autonomía ante retrasos madurativos de los niños al hablar, comer solos o dejar el pañal

**25.9.2026 - | Clínica Universidad de Navarra**

**Especialistas de la Clínica Universidad de Navarra aconsejan a los padres darles oportunidades para valerse por sí mismos desde pequeños y evitar que las pantallas y la sobreprotección limiten la autonomía del niño y la interacción familiar**

Una exposición excesiva a las pantallas y una menor interacción con el entorno **han contribuido a un retraso madurativo de los niños, especialmente en el desarrollo del lenguaje, y al aumento de la demanda de programas de atención temprana**. Así lo advierten los pediatras, que observan en consulta un inicio más tardío del habla, pero también en aprendizajes como la retirada del pañal, el chupete o el biberón. Como indica el **Dr. José Manuel Moreno**, codirector del **Departamento de Pediatría** de la Clínica Universidad de Navarra, "son procesos que requieren que el niño esté preparado, pero también la implicación necesaria de los padres".

Pese a ser una tendencia de la última década, la crisis sanitaria del SARS-CoV-2 actuó como un punto de inflexión. **Estudios observacionales de cohortes españolas han destacado que los diagnósticos de retraso aislado del lenguaje se duplicaron en el periodo inmediatamente posterior a los confinamientos (2020-2022), representando hasta el 62,9%** de las derivaciones a consultas especializadas o unidades de atención temprana. "Los datos epidemiológicos internacionales previos a 2020 ya advertían un aumento paulatino en la prevalencia de los trastornos del desarrollo, situándose entre el 25,3% y el 27,7% en muestras globales. Sin embargo, la pandemia actuó como un catalizador crítico", reconoce la **Dra. Belén Borrell**.

El acceso a las pantallas y su uso de forma cotidiana es cada vez más frecuente entre lactantes. Sin embargo, las recomendaciones, como advierte la Asociación Española de Pediatría, son claras: antes de los 6 años no existe una cantidad de exposición a las pantallas segura. Además de dificultar el desarrollo del habla, destaca su informe, el uso digital en edades precoces puede conllevar dificultades relacionadas con la forma de afrontar las exigencias y frustraciones propias de cada etapa, que podrían repercutir posteriormente en la capacidad de autorregulación.

El retraso en el establecimiento de estos hábitos está relacionado también con la resistencia de los padres a permitir que el niño se equivoque o sufra, impidiendo que supere por sí mismo las dificultades cotidianas. "Observamos un aumento de menores sobreprotegidos en sus actividades, pero desatendidos en la intimidad del núcleo familiar, precisamente por esa sobreprotección y el abuso de pantallas. Esto conlleva una alteración de estos hitos y contribuye al incremento del retraso madurativo global y del lenguaje", añade la Dra. Borrell.

## Más oportunidades para aprender antes

En este contexto, los pediatras señalan **la importancia de permitir que los niños afronten pequeños esfuerzos acordes con su edad: vestirse, comer solos, recoger sus juguetes o aprender a ir al baño con independencia son actividades cotidianas que facilitan la autonomía**, ya que no siempre necesitan la intervención de un adulto.

"Cuando los padres hacemos todo por ellos, incluso con la intención de ayudarles, les estamos

privando de oportunidades para aprender”, explica el Dr. Moreno. Del mismo modo, los pediatras destacan la oportunidad de evitar que las pantallas se conviertan en un recurso habitual para entretener o calmar al niño. “La interacción con los familiares, el juego compartido, la conversación o la lectura fortalecen la comunicación y el aprendizaje, que no pueden sustituirse por un consumo pasivo de contenidos”.

Respetar el ritmo individual de cada menor no significa, por tanto, dejar de acompañarlo en su desarrollo. Los especialistas recomiendan observar la evolución del niño en su conjunto y consultar con el pediatra cuando las dificultades persisten o afectan a diferentes áreas. “El objetivo es distinguir entre una maduración algo más lenta, que puede encontrarse dentro de la normalidad, y situaciones que requieren una valoración o seguimiento específico", afirma el Dr. Moreno.

https://noticias.cun.es/somos-actualidad/pediatras-recomiendan-autonomia-retrasos-ninos-hablar-comer