



# Recomendaciones para el uso responsable de las tecnologías en casa

—  
Guía para familias



## Consideraciones previas



Desde que el **uso de las tecnologías digitales** se volvió masivo, son muchas y diversas las oportunidades y los desafíos con los que nos encontramos los adultos y las adultas en el vínculo que las infancias y las adolescencias establecen con las tecnologías y los entornos digitales. Entre los diferentes usos que ofrece, resulta importante intentar comprenderlas como **espacios de socialización** que no se oponen a la realidad, sino que son una dimensión de ella; y como herramientas que pueden enriquecer el aprendizaje de niños, niñas y adolescentes. Nuestro desafío como adultos/as es acompañarlos para fomentar un **uso seguro y responsable**; y prevenir problemáticas derivadas del uso acrítico. Es importante que podamos mediar su uso asumiendo la responsabilidad del cuidado y garantizando el respeto por los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

En esta guía les brindaremos algunas **recomendaciones y orientaciones**, claras y precisas que pueden favorecer el acompañamiento del uso de las tecnologías y los entornos digitales, en las familias. Teniendo en cuenta que las infancias, adolescencias y sus contextos son diversos y constantemente cambiantes, y que **el acompañamiento variará en cada etapa** y en cada desafío que se presente es importante que nos ocupemos y acompañemos activamente en función de la etapa evolutiva y del desarrollo alcanzado hasta el momento.

Los dispositivos digitales funcionan como herramienta cuando **nutren el aprendizaje** de niñas, niños y adolescentes y favorecen su desarrollo integral. Esto lo vemos reflejado en situaciones donde los chicos y las chicas pueden **ampliar el conocimiento** enseñado en las escuelas dada la gran cantidad de información y recursos educativos accesibles en la web. Asimismo, la variedad de estos recursos e información logra eliminar barreras y **ajustarse a los modos de aprendizajes** de las infancias y adolescencias. Además, estos dispositivos hacen posible que el uso del tiempo pueda también adaptarse a las necesidades y modos de aprendizaje de sus usuarios. Es posible, entonces, encontrar material en distintas modalidades y que sean adecuadas a las posibilidades de cada niño/a y adolescente permitiendo la adquisición de una autonomía progresiva en la alfabetización en los más chicos por ejemplo o **fomentando el pensamiento crítico y la resolución de problemas**, en los más grandes. Otras capacidades que se ven enriquecidas por el uso de las tecnologías son la **expresión creativa y el trabajo colaborativo** entre pares si tenemos en cuenta que, cada vez más, los chicos y las chicas son creadores de contenido ya sea en formato de videos, podcasts, imágenes u otras formas de contenido multimedia, en las diversas redes sociales que habitan. Este material puede ser pensado y armado con herramientas que fomenten la **cooperación y el trabajo en equipo**.

Sin embargo, como hemos dicho, para que esto sea posible va a ser necesaria la **supervisión activa**, la **educación responsable** y la **reflexión** respecto de los tiempos, contenidos y momentos en que nuestros hijos e hijas utilizan la tecnología y los medios digitales.



En relación a los desafíos que podemos encontrar en el camino, va a ser importante que podamos tomar como referencia algunas recomendaciones específicas y enmarcarlas en nuestras situaciones particulares. En este sentido, la **Academia Americana de Pediatría**, recomienda que el tiempo para el uso de pantallas es:



**0 – 2 años:** no utilizarlas.



**12 – 15 años:** una hora y media.



**2 – 5 años:** entre media y una hora al día.



**más de 16 años:** dos horas.



**7 – 12 años:** una hora con un adulto delante.

Es muy importante que su uso **no obstaculice las actividades y rutinas** de los niños, niñas y adolescentes, el **tiempo de socialización** con la familia y pares, la **alimentación** y **horas de sueño** como de actividades recreativas.

## Recomendaciones según edad



### Período escolar en nivel Inicial - primera infancia



En esta etapa del crecimiento es recomendable priorizar los **juegos corporales y vinculares** que le permitan adquirir aprendizajes tempranos, para desarrollar habilidades cognitivas, sensoriales, corporales y del lenguaje. El objetivo es que las mismas les permitan **explorar el mundo** que los/as rodea e ir descubriendo con su cuerpo aquello que están percibiendo sus sentidos.

Tanto la **Organización Mundial de la Salud** (OMS) como la **Sociedad Argentina de Pediatría** coinciden en el siguiente punto: La primera recomienda evitar que las/os niñas/os menores de dos años pasen tiempo expuestas/os ante una pantalla, ya que en esta etapa del desarrollo dependen fuertemente de la interacción con adultas/os para entender los estímulos que reciben. En sintonía con esto, la Sociedad Argentina de Pediatría explica: “El **uso excesivo de pantallas** (p. ej., más de 2 a 3 hs de exposición a medios electrónicos) puede afectar el cerebro en desarrollo, con **importantes consecuencias en el desarrollo cognitivo y motriz, el aprendizaje y la memoria, y la salud en general**. En las investigaciones se sugiere que la exposición temprana y prolongada a medios electrónicos está asociada con un mayor riesgo de tener síntomas psiquiátricos, en especial, problemas de atención e hiperactividad, trastornos de



ansiedad y depresión. También se demostró que una elevada exposición a la televisión de fondo en menores de 5 años **reduce la cantidad y la calidad de las interacciones** entre padres e hijos y les quita tiempo de juego, afecta negativamente el uso y la adquisición del lenguaje, la atención, el desarrollo cognitivo y la función ejecutiva”. (Sociedad Argentina de Pediatría, 2021)

Teniendo en cuenta las recomendaciones de la OMS y la Sociedad Argentina de Pediatría, sugerimos a las familias;

- + **Evitar el uso** hasta los dos años de edad.
- + A partir de los dos años **establecer pautas y rutinas claras y coherentes**, en relación al tiempo y los momentos de uso.
- + **Compartir con los/as niños/as** lo que están viendo o luego preguntarles sobre el contenido.
- + Que el **contenido sea lúdico/educativo** y tenga un **lenguaje apropiado** a la edad.
- + **No es aconsejable** el uso de dispositivos antes de los momentos de descanso o sueño.
- + **Sostener la organización de los hábitos** como los momentos de alimentación **sin la utilización de los dispositivos tecnológicos**.

No es una tarea fácil, como madres, padres o responsables de los/as niños/as regular el uso de las tecnologías. **Sostener las pautas**, aún en momentos de frustración, nos permite ayudarlos/as a aprender a **identificar sus emociones**. Este aprendizaje necesariamente va a darse en primera instancia con la ayuda y compañía de los/as adultos/as. La **frustración y el control de las emociones** en la primera infancia **requiere esfuerzo** y de un mecanismo de autoconocimiento que no viene dado, sino que, como adultos debemos **ayudar a que las niñas y los niños** encuentren la forma de desarrollarlo, de la manera más saludable posible. Les ayudamos cuando les **prestamos palabras y concedemos tiempo** para que puedan expresar qué les está sucediendo, qué sienten en el cuerpo por ejemplo.

Recomendamos **poner en palabras el mensaje** que queremos transmitir a las infancias, utilizando un **tono de voz suave** y palabras que les den la posibilidad de manifestar aquello que les sucede, hablar sobre el enojo que siente y que pueda expresarlo por medio de la palabra. Por ejemplo, preguntando de manera clara y con ternura respecto de lo que está sintiendo, **mostrando disponibilidad para escuchar atentamente** lo que el niño o la niña tiene para compartirnos. Algunas maneras posibles pueden ser “*¿Querés contarme qué pasó? Te escucho*”, “*Eso que pasó no te gustó ¿no? Hablemos sobre eso*”.



Si los niños/as no tienen aún desarrollado el lenguaje, será sumamente importante ofrecerles otras **alternativas para poder gestionar las emociones**. Algunos ejemplos pueden ser dibujar, bailar, pintar o incluso representar la situación vivida a través de sus juguetes o muñecos favoritos.

## Período escolar en nivel primario - niñez temprana



Con el desarrollo de la lectoescritura, en esta etapa los niños comienzan a interactuar de manera más autónoma y a explorar nuevas formas de uso de las tecnologías digitales.

Si bien los niños y las niñas de estas edades han crecido con las tecnologías, esto no significa que puedan hacer un uso responsable de las mismas. Por esto, es importante **favorecer el desarrollo de confianza** para que los niños/as puedan **aprender a cuidarse y hacer un uso seguro** de las mismas. De igual manera, fortalecer la comunicación con las/os adultas/os y generar momentos y tiempos de diálogo abierto, fluido y claro será la clave para que puedan pedirnos ayuda si la necesitan.

Si bien entendemos el uso de las tecnologías y los entornos digitales como favorecedores de experiencias gratificantes y que nutren a su vez los procesos de socialización y aprendizaje es importante tener en cuenta, también, que **la información y el acompañamiento** que brindemos en esta etapa, será de gran ayuda, para que los niños y niñas puedan **navegar seguros/as**, la mejor forma de **evitar el peligro es educar** sobre los riesgos que existen y habilitar el diálogo acerca de las dudas o curiosidades que los niños y niñas puedan tener. Un tema relevante a conversar es la privacidad y la información que se puede o no compartir. Además, podemos ayudarlos a reconocer qué datos son verdaderos o falsos en internet.

Es fundamental que el adulto les **transmita seguridad y confianza** para que, si alguna vez se presenta una situación que podría considerarse de riesgo, los niños y las niñas puedan pedir ayuda. Si algo de esto sucede, siempre es una oportunidad para repasar y aprender juntos sobre lo que pasó y prevenir de esta manera situaciones futuras. Recordamos que ocuparnos de las distintas situaciones que puedan presentarse en las experiencias de los niños, niñas y adolescentes en el uso de la tecnología es una acción de cuidado, **no es recomendable acompañar en estado de alarma y prohibición**.

Algunas sugerencias para esta etapa del desarrollo son:

- + **Verificar el contexto y el tiempo y la calidad de uso.** Por ejemplo: no es recomendable una hora antes de dormir o en el momento de las comidas.



- + **Verificar el contexto y el tiempo y la calidad de uso.** Por ejemplo: no es recomendable una hora antes de dormir o en el momento de las comidas.
- + **Compartir el tiempo de uso de pantallas** y dialogar con ellos/as sobre el contenido que consumen.
- + **Chequear que los contenidos no sean violentos y/o inapropiados** para los niños, niñas y adolescentes. En el caso de que sean nuevos, disponer del tiempo para conocer cuál es la propuesta que hacen ya que si nos posicionamos desde un lugar de apertura en torno a los contenidos que puedan atraer el interés de niños y niñas esto permitirá no solo conocer sus gustos sino también acompañar el uso que hagan de la tecnología y, a su vez, compartir ese espacio de entretenimiento.
- + Hacer **uso de “controles parentales”** que apunten a evitar que los/as niños/as tengan acceso a contenido no deseado o inapropiado.
- + **Desactivar el autoplay** de las plataformas de videos de modo que cuando termine de ver el contenido seleccionado no avance el próximo video de manera automática y elegir, si es posible, plataformas que no interrumpan con publicidad (para esto hay que ir a la página de reproducción y en la parte inferior del reproductor de video hacer clic en el interruptor de reproducción automática para desactivada)
- + **Estar atentos/as a conductas o comportamientos disruptivos.**
- + **Ofrecer otras propuestas desconectadas** que no impliquen el uso de los dispositivos: juegos, actividades, tiempo en familia y con amigos/as, salidas, etc.

## Período escolar en nivel secundario - adolescencia



En este momento evolutivo las/os preadolescentes y adolescentes tienen un **manejo más independiente de las tecnologías**, hay un corrimiento de la familia a un segundo plano y se vuelve primordial el lazo con los pares. Esto produce que se desvanezca progresivamente la compañía de los/as adultos/as, que generen contenido en las diferentes redes sociales y aumente la interacción con otros/as (conocidos y desconocidos). La vida social se vuelve protagonista.

Es importante, que los/as adultos/as estemos presentes acompañando e informando sobre:

- + **Privacidad en línea:** hablando sobre la protección de datos y la divulgación de información propia y de otros, como un derecho y una responsabilidad.
- + **Huella digital:** informando que son los rastros (datos) que dejamos en Internet, con tan solo usar los dispositivos, aunque no naveguemos una red social o un sitio web. Estos datos aportan a la **construcción de una identidad**, por lo que es importante aprender a controlarlos y decidir cuándo y qué queremos compartir.



- + **Herramientas de seguridad y privacidad** diseñadas para proteger la identidad, confidencialidad, integridad y disponibilidad de los datos de los usuarios en entornos digitales.

Es indispensable **brindar nuestra compañía, conversar con ellos/as** y realizar las sugerencias a los fines de favorecer una mirada crítica sobre el contenido que consumen, sobre las fuentes de información y sobre la responsabilidad que significa reenviarlos o compartirlos (siempre con el consentimiento del/a otro/a), para construir un uso saludable y responsable.

Recordamos, también, que al igual que en la etapa anterior es importante **fomentar los espacios y las actividades recreativas** como la interacción familiar y con pares al aire libre.

Asimismo, como familia somos modelo para las infancias y las adolescencias, ellos/as observan lo que hacen los/as adultos/as y luego imitan esas conductas. **Mostrarles las acciones de cuidado respecto del uso de las tecnologías** que nosotros hacemos con nuestra información y privacidad y del respeto y cuidado que tenemos con otros/as va a ser muy valioso para la construcción de la identidad digital de los niños, niñas y adolescentes.

Tengamos presente, además, que ante situaciones que consideremos que no podemos atender o que no entendamos **es importante recurrir a la ayuda e intervención de profesionales especializados**, como en el caso de consumos problemáticos en conductas compulsivas hacia las tecnologías, o bien acercarnos al equipo directivo de la escuela de nuestros/as hijos/as para recibir orientación.





## Referencias bibliográficas

**Guía de uso de pantallas para las familias. Sociedad Argentina de Pediatría.**

Disponible en <https://www.sap.org.ar/comunidad-novedad.php?codigo=302>

**Guía de acompañamiento a niños y niñas en entornos digitales.**

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF). Disponible en <https://www.argentina.gob.ar/noticias/guias-de-acompanamiento-las-infancias-y-adolescencias-en-los-entornos-digitales>

**Guía de acompañamiento a las adolescencias en entornos digitales.**

Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia (SENAF). Disponible en <https://www.argentina.gob.ar/noticias/guias-de-acompanamiento-las-infancias-y-adolescencias-en-los-entornos-digitales>

**La frustración y el control de las emociones en primera infancia.**

Disponible en:

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/la-frustracion-y-el-control-de-las-emociones-en-la-primera-infancia>

**Pantallas en casa: Guía para acompañar a las familias en el uso de internet.**

Unicef. Disponible en <https://www.unicef.org/uruguay/informes/pantallas-en-casa>

**Recomendaciones sobre el acceso a las pantallas y dispositivos electrónicos.**

Ministerio de Salud. Disponible en

<https://www.argentina.gob.ar/salud/crecerconsalud/seisadiez/tecnologias>

**Uso de la tecnología en la primera infancia: qué saber Unicef.** Disponible en

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/primeros-anos/uso-de-la-tecnologia-en-la-primera-infancia-que-saber>

