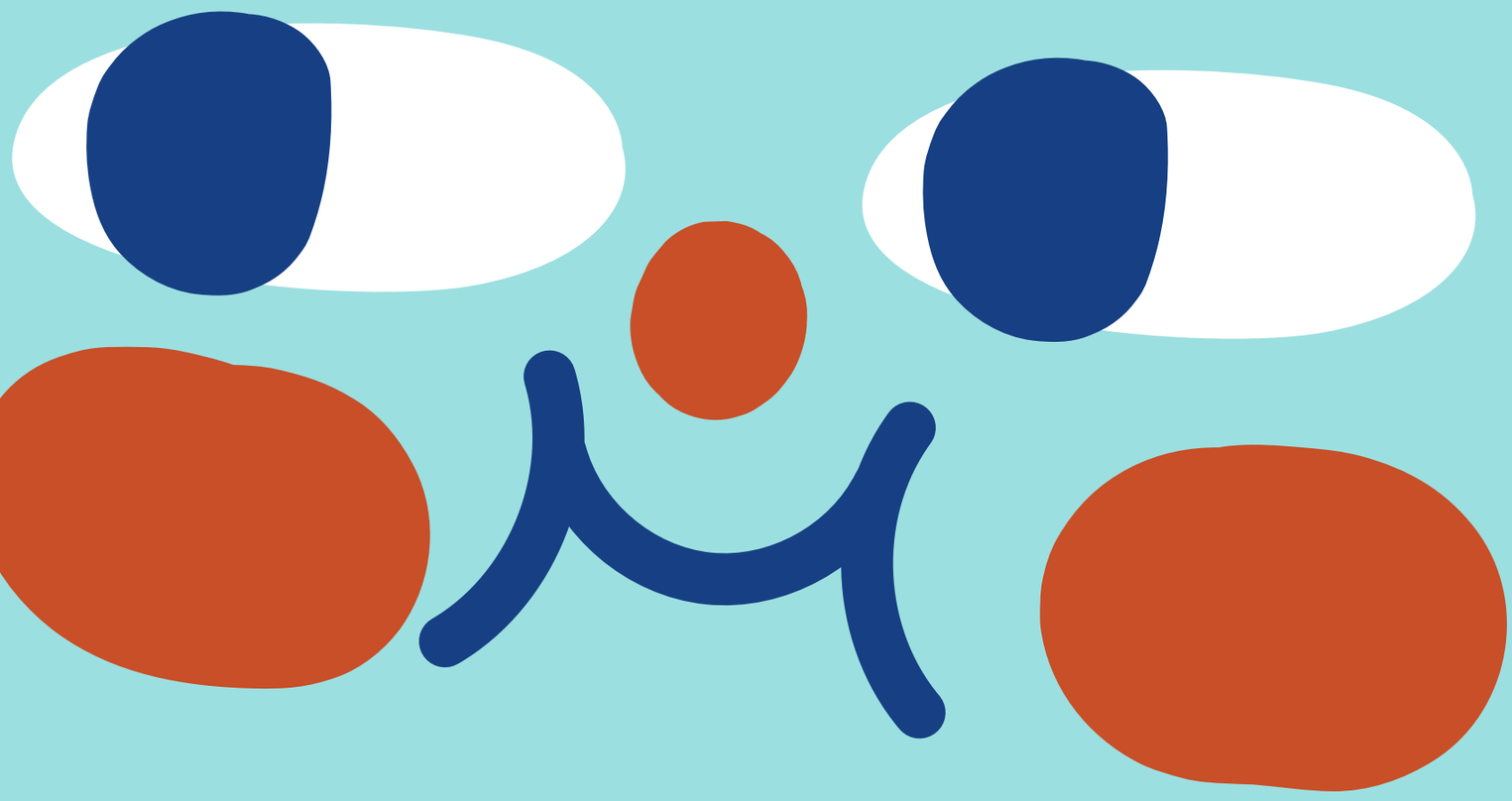


mírame

La **mirada** que acompaña, **la infancia que crece.**

SanCorSalud
Grupo de Medicina Privada

chicos.net

Mirame | Guía práctica para familias

Introducción

¿Qué lugar ocupan las pantallas en la vida cotidiana de las familias?

Hoy, la crianza implica tomar decisiones sobre el uso de la tecnología. El celular, la tablet y otros dispositivos están cada vez más incorporados a las actividades diarias: acompañan durante las comidas, los momentos de juego, los viajes en transporte, los ratos de espera. Es lógico que aparezcan dudas y tensiones: ¿cuánto tiempo en pantallas es demasiado para un niño?, ¿qué contenidos digitales ofrecerles?, ¿cómo acompañar el juego online?, ¿qué ejemplo damos las personas adultas?

“Mirame: la mirada acompaña, la infancia crece” es una campaña que busca hacernos reflexionar sobre el lugar que ocupan las pantallas en la vida cotidiana y favorecer decisiones que contribuyan al bienestar y al crecimiento saludable de los niños y las niñas. Nos invita a valorar la importancia de la mirada atenta, del abrazo, de la lectura del cuento antes de dormir y de los contenidos en pantallas elegidos y compartidos, entre otros temas claves de la crianza.

Esta iniciativa está especialmente desarrollada para madres, padres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 8 años, por SanCor Salud, uno de los principales Grupos Empresarios de Medicina Prepaga del país comprometida con el cuidado de las familias argentinas, y Chicos.net, una organización con una trayectoria de 30 años dedicada a la niñez y el impacto de las tecnologías en la salud y el bienestar en la infancia y adolescencia.

Índice

1. ¿Cuánto es mucho? Tiempo de pantallas

2. Pantallas con sentido: aprender, jugar y conectar

3. Cómo evitar el “chupete electrónico”

4. Juego presencial y juego con pantallas

5. Controles parentales: cómo y para qué usarlos

6. Educar con el ejemplo

Recursos para seguir aprendiendo

Bibliografía

1. ¿Cuánto es mucho? Tiempo de pantallas

🎬 Silvina Pedrouzo, pediatra.

🏠 **¿Te resulta familiar?**

Tu hijo está mirando un video animado mientras merienda. Le decís que es hora de ir a bañarse, pero dice la típica frase: ¡5 minutitos más!

Domingo a la tarde, la familia en el living: hija mayor con la tablet, hijo menor viendo la tele, vos mirando una red social. Te das cuenta de la situación y les proponés un juego sin tecnologías.

Las pantallas forman parte de la vida cotidiana de niños y niñas: juegan, aprenden y se vinculan a través de ellas. Cuánto tiempo pasan frente a una pantalla es una preocupación muy importante, pero no es el único aspecto a tener en cuenta. También importa para qué usan los dispositivos, qué contenidos encuentran, en qué contexto y si lo hacen solos o acompañados.

Además de establecer límites de tiempo adecuados para cada edad, es importante favorecer usos variados, activos y significativos, que despierten su curiosidad y aprendizaje. No es lo mismo consumir pasivamente un contenido durante mucho tiempo que usar una pantalla para crear, jugar o compartir una actividad con amistades.

Hay que tener en cuenta que las pantallas no desplacen experiencias fundamentales para el desarrollo, como dormir, moverse, jugar, encontrarse con otras personas y tener momentos de descanso.

En especial durante los primeros años, acompañarlos mientras usan dispositivos permite ayudarlos a comprender lo que ven, hacer preguntas y descubrir nuevas posibilidades. Estar cerca, aunque sea en algunos momentos, nos garantiza que lo que hacen es adecuado y seguro.

¿Qué recomienda la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP)?

La SAP tiene recomendaciones diferenciadas según la edad sobre el uso recreativo de pantallas:

Edad	Recomendación
Antes de los 2 años	Se desaconseja la exposición a pantallas, salvo situaciones puntuales como videollamadas con familiares.
De 2 a 5 años	Se recomienda limitar el uso recreativo a un máximo de entre media hora y una hora por día, preferentemente acompañado por una persona adulta.
De 5 a 8 años	El tiempo para el uso recreativo se extiende a una hora y media. No se incluye el tiempo haciendo tareas o estudiando.

Las recomendaciones sobre el tiempo de exposición a la pantalla pueden ser una buena referencia, especialmente para los primeros años. A partir de los 5 años, se trata especialmente de encontrar un equilibrio entre las distintas experiencias que forman parte de su vida cotidiana.

¿Cuándo puede ser un problema?

Hay señales que pueden indicar que es necesario revisar cómo se están usando las pantallas:

- Cuando al niño le cuesta mucho dejar el dispositivo y cada intento de desconexión termina en una pelea.
- Cuando las pantallas empiezan a desplazar horas de sueño, juego, movimiento o encuentros con otras personas.
- Cuando necesitan una pantalla para atravesar prácticamente cualquier momento de espera, aburrimiento o malestar.

💡 Algunos consejos prácticos:

Para bebés *(menores de 2 años)*

- **Priorizar el contacto, la mirada, y la interacción:** hablarle, cantarle, mirarlo, responder a sus gestos y sonidos, jugar y compartir momentos cotidianos son experiencias fundamentales para su desarrollo.

- **Dejar que explore el mundo real:** para un bebé, tocar objetos seguros, llevarse cosas a la boca, mirar, escuchar, moverse y descubrir lo que tiene alrededor son formas fundamentales de aprender.

- **Evitar las pantallas de fondo:** aunque el bebé no esté mirando directamente la televisión o el celular, tener contenidos reproduciéndose permanentemente puede interferir en las interacciones con las personas adultas y en el juego.

Para niños y niñas

- **Mirar qué hacen, no solo cuánto tiempo:** revisar qué contenidos ven, a qué juegan, si están creando o aprendiendo algo y si esa experiencia digital es adecuada para su edad.

- **Priorizar contenidos de calidad y compartir algunas experiencias:** elegir juegos o plataformas recreativas cuidadas, pensadas para niños, y que aporten al desarrollo de sus habilidades cognitivas (memoria, atención, percepción, lenguaje, etc.). Cuando sea posible, mirar, jugar o explorar junto a ellos.

- **Establecer momentos y espacios sin pantallas:** por ejemplo, durante las comidas, mientras realizan una actividad familiar o en determinados momentos del día. Tener rutinas claras ayuda a que las pantallas no estén presentes automáticamente todo el tiempo.

- **Cuidar la hora de ir a dormir:** evitar las pantallas durante la hora previa al sueño y procurar que los dispositivos no estén en el dormitorio. Esto ayuda a separar el descanso del uso de pantallas. El hábito de leer cuentos antes de dormir es muy valorado y placentero para los niños, como un momento de atención, que permite "bajar decibeles", y que estimula el interés por la lectura y la comprensión de la estructura de una historia.

- **Evitar hacer varias cosas a la vez con pantallas:** si están haciendo una tarea que requiere concentración, evitar sumar videos u otros contenidos de entretenimiento en simultáneo. Aprender a concentrarse es una habilidad que se desarrolla, y es importante que no haya estímulos digitales compitiendo por su atención.

- **Proponer otras experiencias:** buscar y priorizar las ocasiones para jugar, moverse, pintar, estar al aire libre e interactuar con otros niños y niñas es fundamental para que adquieran habilidades sociales y motrices.

▪ **Tener en cuenta el tipo de dispositivo:** cuanto más grande es la pantalla y más lejos se use, suele ser menos perjudicial para la salud. Los celulares implican posturas corporales y esfuerzos de la vista que pueden evitarse usando, por ejemplo, el televisor o la computadora.

▪ **Construir acuerdos que puedan sostenerse:** a medida que crecen, conversar sobre cuándo, dónde y para qué se usan las pantallas. Los acuerdos funcionan mejor cuando los chicos y chicas comprenden su sentido y participan progresivamente en su construcción. Una buena idea es escribir en familia estos consensos en una cartulina y pegarla en algún lugar de la casa.

2. Pantallas con sentido: aprender, jugar y conectar

🎬 [Julián D'Atri, equipo de Chicos.net.]

🏠 **¿Te resulta familiar?**

Tu hijo quiere mirar algo en la tablet. Lo primero que elige es un video de unboxing, donde una nena abre paquetes de juguetes. No te gusta el contenido, por eso le sugerís otro youtuber, que cuenta historias con canciones.

Están hablando con un familiar que vive lejos y tu hija quiere mostrarle un dibujo que hizo. La videollamada se convierte en una manera de compartir un momento, aunque estén a muchos kilómetros de distancia.

Hoy, los celulares y las tablets pueden ofrecer experiencias muy diversas. Por eso, una parte importante del acompañamiento consiste en ayudar a encontrar contenidos y actividades que tengan sentido para cada edad y para cada momento.

No es lo mismo mirar videos cortos uno detrás de otro, que elegir una historia, descubrir algo nuevo, crear, jugar o conectarse con alguien que queremos. Las pantallas también pueden despertar curiosidad, abrir nuevos intereses y convertirse en un punto de partida para conversar y aprender.

Al elegir contenidos, aplicaciones o juegos, podemos priorizar aquellos que:

- sean adecuados para la edad;
- tengan un ritmo que niños y niñas puedan seguir y comprender;
- despierten su curiosidad y los inviten a participar;
- les permitan crear, explorar o resolver desafíos;
- puedan abrir conversaciones o relacionarse con experiencias de la vida cotidiana.

Además, una experiencia digital no tiene por qué terminar cuando se apaga la pantalla. Un video puede despertar el interés por los animales, una aplicación puede llevarlos a conocer lugares del mundo, una historia puede inspirar un dibujo o una canción puede convertirse en una oportunidad para descubrir nuevos sonidos.

Y, cuando sea posible, compartir estas experiencias puede hacerlas todavía más enriquecedoras. Mirar juntos, hacer una pregunta, pedirles que nos cuenten qué descubrieron o relacionarlo con algo que conocen ayuda a que la pantalla no sea simplemente un estímulo más, sino una oportunidad para conversar y aprender.



Scroll infinito

Hoy en día, muchas aplicaciones y redes sociales funcionan con un mecanismo en el que nuevos contenidos aparecen automáticamente a medida que deslizamos el dedo por la pantalla. Este gesto, que los chicos aprenden a muy temprana edad al observar a los adultos, permite pasar de un video a otro de manera continua. Cuando termina uno, aparece otro y luego otro, sin un momento claro en el que la actividad termine. Esto puede favorecer que continúen mirando de manera pasiva lo que el algoritmo les ofrece, en lugar de buscar y elegir por sí mismos qué quieren ver.



Algunos consejos prácticos:

- **Elegir antes de ofrecer:** tomarse unos minutos para conocer las aplicaciones, juegos, videos o canales antes de que los chicos los usen. Así es más fácil encontrar propuestas adecuadas para su edad e intereses.

- **Buscar contenidos que los inviten a hacer algo:** priorizar propuestas que los estimulen a crear, explorar, resolver problemas, tomar decisiones o participar, en lugar de limitarse a mirar.

- **Conversar sobre lo que ven:** preguntar qué entendieron, qué les gustó, qué les llamó la atención. Una conversación breve puede transformar una experiencia de consumo en una oportunidad para pensar y compartir.

- **Priorizar propuestas sin publicidad ni compras integradas:** especialmente en edades tempranas, conviene elegir aplicaciones y contenidos que no expongan a niños y niñas a anuncios constantes o estímulos que los lleven de una actividad a otra.

Ideas para usar las pantallas con sentido:

Aplicación / plataforma	Edad recomendada *(para usar con acompañamiento)*	¿De qué se trata?
Quiver	A partir de 3 años.	Aplicación para colorear dibujos que cobran vida en la tablet, gracias a la realidad aumentada.
Pilas Bloques	A partir de 3 años.	Aplicación para aprender a programar por medio de bloques de forma simple y divertida. Posee desafíos con diversos niveles de dificultad.
Trazos Club	A partir de 3 años.	Plataforma web de dibujo colectivo que permite crear trazos animados en simultáneo con otras personas.
Juegos Infantiles Pum	Entre 3 y 6 años.	Sitio web con juegos educativos con actividades para reconocer números, aprender las vocales, los colores y las formas.
Scratch Jr	Entre 5 y 7 años.	Lenguaje de programación introductorio que permite a niños y niñas crear sus propias historias interactivas y juegos.
Quick, Draw!	A partir de 6 años.	Juego web que funciona como un experimento de inteligencia artificial. Propone dibujar un objeto o concepto en 20 segundos, mientras la plataforma adivina qué es. Permite reflexionar sobre cómo se entrena una IA y cómo funciona el machine learning.
Historias para Armar	Entre 8 y 11 años.	Herramienta para idear personajes, escenarios y redactar relatos estructurados (con inicio, nudo y desenlace).

3. Cómo evitar el “chupete electrónico”

🎬 Silvina Pedrouzo, pediatra.

🏠 **¿Te resulta familiar?**

En la sala de espera del médico hay mucha gente. Tu hija empieza a inquietarse y, para que pueda esperar tranquila y no haga ruido, le das el celular.

Estás en casa cursando una materia online y tu hijo empieza a llorar porque quiere estar con vos. Para poder terminar la clase, le das el celular con un video y, en unos minutos, se calma.

¿Escuchaste alguna vez hablar del **“chupete electrónico”**? Se usa esta expresión porque el celular o la tablet pueden cumplir una función parecida a la de un chupete tradicional: captar rápidamente la atención y ayudar a calmar o mantener ocupados a bebés y niños pequeños cuando están inquietos, aburridos, lloran o tienen que esperar. Los colores, sonidos y movimientos de las pantallas resultan muy atractivos y pueden lograr que se calmen rápidamente.

El desafío aparece cuando recurrimos a la pantalla cada vez que necesitan atravesar un momento difícil, una espera, o como primera propuesta para entretenerse. Si esto se vuelve habitual, pueden tener menos oportunidades de aprender a reconocer lo que sienten, a tolerar pequeñas frustraciones y encontrar otras formas de tranquilizarse. Con el tiempo, incluso pueden empezar a pedir la pantalla para calmarse y frustrarse cuando no la tienen disponible.

Además, cuando una pantalla ocupa habitualmente esos momentos, resta tiempo valioso para jugar, aprender e interactuar con el entorno y con otras personas. Estas experiencias son fundamentales en la primera infancia y no pueden ser reemplazadas por un celular.

💡 **Algunos consejos prácticos:**

- **Identificar sus necesidades antes de ofrecer una pantalla:** en los bebés, el llanto es una forma de comunicar necesidades. Antes de recurrir al celular, conviene chequear si tiene hambre, sueño, frío, calor, si necesita que lo cambien o simplemente contacto y compañía. A medida que crecen, también es importante ayudarlos a poner en palabras lo que les pasa.

- **Dejar la pantalla como una opción, no como la solución para todo:** una pantalla puede resultar útil en una situación puntual, pero es aconsejable evitar que sea el único recurso al que se recurre cuando se busca que un niño o niña esté tranquilo.

- **Armar un "kit de paseo":** a la hora de salir con un bebé, llevar un sonajero, un libro de tela o algún objeto seguro que pueda mirar, tocar y morder. Con niños y niñas más grandes, puede ser un libro, lápices, bloques, juegos de mesa, o algún juguete que les guste.

- **Preparar alternativas con anticipación:** armar algunas propuestas atractivas para tener a mano cuando sea necesario resolver un momento de aburrimiento. Por ejemplo, contar con stickers y un cuaderno para pegarlos, imprimir dibujos para colorear, guardar un audio cuento o un álbum de música infantil.

4. Juego presencial y juego con pantallas

🎬 Damián Supply, psicólogo.

🏠 **¿Te resulta familiar?**

Tu hijo está jugando a un videojuego y te pide que mires porque acaba de pasar un nivel que le costó mucho. Te sentás un rato con él y te cuenta cómo hizo para conseguirlo.

Tu hija juega a la pelota con sus amigas en la plaza y, cuando vuelven cada una a su casa, se conectan para jugar a un videojuego. En ambos momentos siguen divirtiéndose, aunque de maneras diferentes.

El juego puede tomar formas muy variadas. Jugar sin pantallas y jugar con tecnología ofrecen experiencias distintas y complementarias. Por eso, más que preguntarnos si una forma de jugar es "buena" y otra "mala", podemos mirar el conjunto de experiencias que tienen los chicos a lo largo del día.



Jugar sin pantallas

El juego presencial permite moverse, manipular objetos, imaginar, crear y respetar reglas, expresar emociones y resolver pequeños problemas. Cuando juegan con otras personas, además, tienen oportunidades para ponerse de acuerdo, esperar turnos, compartir, reconocer lo que sienten los demás y gestionar conflictos. Estas experiencias son fundamentales para su desarrollo físico, emocional y social y no pueden ser reemplazadas por una experiencia digital.

Jugar con pantallas

Los juegos digitales también pueden ofrecer experiencias valiosas. Según la propuesta, pueden favorecer la **creatividad, la resolución de problemas, el pensamiento estratégico, la planificación y el trabajo en equipo.** Para los chicos, jugar online muchas veces es "seguir jugando" con amigos, encontrarse después del colegio, hablar por llamada, construir juntos, ayudarse y sentirse parte de un grupo.

Pero no todos los juegos digitales son iguales. Algunos invitan a crear y explorar, mientras que otros incluyen competencias, compras dentro del juego, publicidad, chats con desconocidos o mecanismos diseñados para mantener la atención y prolongar el juego. Por eso es importante **conocer qué juego eligen, qué propone y con quiénes pueden interactuar.**

Por otro lado, podemos pensar que los videojuegos son el primer laboratorio de la vida digital. Allí los chicos aprenden sobre la privacidad, los vínculos con otras personas, recompensas, diseño persuasivo, reputación, exclusión y pertenencia. Acompañar el juego online hoy puede preparar mejor a los chicos para redes sociales y otros entornos digitales en el futuro. Necesitamos generar, desde un primer momento, la confianza necesaria para que puedan contarnos si algo les incomoda o les preocupa.

Algunos consejos prácticos:

- **Priorizar momentos de juego con otros:** invitar a un amigo o amiga, jugar con hermanos, ir a la plaza o compartir un juego de mesa permite aprender a esperar turnos, acordar reglas, compartir y resolver pequeños conflictos. El juego compartido necesita tiempo y espacio.

- **Tender puentes entre lo digital y lo presencial:** si les gusta construir en un videojuego, hacerlo después con bloques; si juegan juegos de aventuras, impulsar la escritura de historias propias; si dibujan en una aplicación, llevarlos a crear personajes en papel. Una experiencia puede inspirar a la otra.

Cuando juegan con pantallas:

- **Jugar con ellos:** pedirles que expliquen cómo funciona el juego, qué tienen que hacer o qué es lo que más les gusta. Esto puede convertirse en un momento de encuentro y abrir nuevas conversaciones.

- **Elegir los juegos teniendo en cuenta la edad:** antes de descargar o comprar un juego, revisar para qué edad está sugerido, qué tipo de contenidos incluye, qué habilidades requiere y si permite interactuar con otras personas.

- **Prestar atención a qué sucede dentro del juego:** además de los personajes y las historias, fijarse si tiene publicidad, compras, chat, recompensas o mecanismos que incentivan a seguir jugando. Conocer estas características permite acompañar mejor y tomar decisiones informadas.

- **Configurar los juegos correctamente:** esto implica revisar la configuración de privacidad del juego, poner la edad verdadera del niño, y habilitar todas las medidas de protección que las plataformas ofrecen. Cuando estas medidas no están, el juego posiblemente no sea seguro.

- **Anticipar el momento de dejar de jugar:** algunos videojuegos están diseñados para mantener la atención y puede resultar difícil interrumpirlos de golpe. Avisarles con anticipación que el tiempo de juego está por terminar facilita la transición.

- **Ayudarlos a reconocer un riesgo:** en los videojuegos abiertos hay muchas personas interactuando. Es fundamental enseñarles a no brindar datos personales ni imágenes a personas que les hablan en el chat, y recordarles que siempre pueden acudir a un adulto de confianza si sienten incomodidad, miedo, o alguna amenaza.

5. Controles parentales: cómo y para qué usarlos

🎬 [Talia Szulewicz, equipo de Chicos.net.]

🏠 **¿Te resulta familiar?**

Elegiste un video para tu hijo y fuiste unos minutos a preparar la comida. Cuando volviste, estaba mirando un contenido que no era para su edad.

Le prestaste la tablet mientras tenías una videollamada de trabajo y pensaste que había jugado unos minutos. Cuando miraste el reloj, ya había pasado casi una hora.

La buena noticia es que existen herramientas que pueden ayudarte a prevenir estas situaciones y hacer que la experiencia digital sea más segura para tu hijo o hija.

Los **controles parentales** permiten:

- Filtrar contenidos que no son adecuados para la edad.
- Limitar el tiempo de uso de la pantalla o aplicación.
- Restringir compras o descargas.
- Controlar algunas funciones de las aplicaciones que utilizan.

¿Cómo configurar los controles parentales?

En el dispositivo

Los celulares y tablets en general ya incluyen herramientas de control parental, sin necesidad de instalar aplicaciones adicionales. Con ellas es posible: establecer límites de tiempo, restringir aplicaciones y crear perfiles infantiles, entre otras opciones.

En las aplicaciones que usan

Muchas plataformas ofrecen herramientas para adaptar la experiencia según la edad:

Aplicación	Algunas funciones disponibles
YouTube Kids	Es la versión de YouTube pensada especialmente para las infancias. Ofrece contenidos seleccionados según la edad y permite que las personas adultas aprueben qué videos pueden ver y desactiven la búsqueda y la reproducción automática.
Roblox	Permite configurar el juego según la edad y limitar el chat para restringir quién puede contactarlos.
Netflix, Disney+ y otras plataformas de streaming	Permiten crear perfiles infantiles y seleccionar contenidos adecuados para distintas edades, garantizando una experiencia diferenciada de la de los adultos.
TikTok	Cuenta con la función Sincronización Familiar, que permite a una persona adulta administrar el tiempo de uso y configurar algunas opciones de seguridad desde su propio celular. Es bueno recordar que la plataforma está destinada a mayores de 13 años.
Instagram	Ofrece herramientas de supervisión para adolescentes, que permite limitar el tiempo de uso y algunas configuraciones de privacidad. La plataforma está destinada a mayores de 13 años.

Si bien los controles parentales ayudan a prevenir algunos riesgos, no los eliminan por completo. Ningún filtro detecta todo y las plataformas cambian constantemente. Por eso, el objetivo no es delegar el cuidado en una aplicación, sino usar estas herramientas como un **apoyo mientras los chicos y chicas desarrollan criterios para desenvolverse de manera segura y responsable.**

También es importante **revisar las configuraciones** cada tanto. Las aplicaciones incorporan nuevas funciones y los niños y niñas van creciendo: lo que puede ser adecuado a los 3 años probablemente necesite ajustes cuando tienen 7 u 8 años. A medida que ganan autonomía, los controles pueden ir adaptándose a sus nuevas necesidades.

💡 Algunos consejos prácticos:

- **Revisar las aplicaciones que más usan:** cada plataforma tiene configuraciones diferentes. Vale la pena dedicar unos minutos a conocerlas y adaptarlas a la edad de tu hijo o hija.

- **Desactivar la reproducción automática cuando miren videos:** aunque el primer contenido sea apropiado, las recomendaciones pueden llevar rápidamente a otros videos que no están pensados para niños y niñas.

- **Configurar los límites antes de entregar el dispositivo:** es más fácil acordar cuánto tiempo van a usar una pantalla desde el comienzo que interrumpir una actividad cuando ya están entretenidos.

- **A partir de los 6 años, explicar por qué existen esos controles parentales:** estas medidas funcionan mejor cuando los niños y niñas entienden que no son un castigo, sino una forma de cuidarlos mientras aprenden a usar la tecnología.

6. Educar con el ejemplo

🎬 [Damián Supply, psicólogo.]

🏠 ¿Te resulta familiar?

Estás con tu hija en la plaza y, mientras ella juega, aprovechás para responder algunos mensajes. Cuando te quiere mostrar algo, te llama varias veces antes de que levantes la mirada.

Están cenando y, mientras le pedís que deje la tablet, vos contestás un mensaje que te acaba de llegar (¡y que no era para nada urgente!).

Las madres, padres y otros familiares cercanos somos los **primeros referentes** de niños y niñas también **en la relación con las tecnologías.** Mucho antes de que tengan su propio celular, observan cómo usamos el nuestro: cuándo lo miramos, para qué lo usamos, qué hacemos cuando suena una notificación y si podemos dejarlo de lado cuando estamos con ellos o con otras personas.

Esto no significa que debamos dejar de usar el celular delante de los chicos. Las pantallas forman parte de nuestra vida cotidiana y las necesitamos para trabajar, comunicarnos, organizarnos o resolver cuestiones prácticas. Pero también podemos mostrarles que usar tecnología no significa estar disponible para ella todo el tiempo.

Para los más chicos, además, nuestra **atención** es muy importante. Cuando estamos jugando, comiendo, conversando o compartiendo una actividad y miramos constantemente el celular, el mensaje que reciben no es solo sobre las pantallas: también aprenden sobre cómo nos relacionamos con los demás y dónde ponemos nuestra atención. Se trata de **mostrar con nuestras propias acciones algunos de los hábitos que queremos transmitirles:** poder dejar el teléfono cuando alguien nos habla, no revisar cada notificación inmediatamente y disfrutar de algunos momentos sin pantallas.

💡 Algunos consejos prácticos:

- **Construir momentos sin pantallas para toda la familia:** se puede empezar por algo sencillo, como dejar los celulares durante la cena o el desayuno. Otra idea es elegir un paseo del fin de semana para salir sin pantallas y dedicar ese tiempo a jugar, conversar, andar en bicicleta o descubrir lugares nuevos.

- **No responder todas las notificaciones en el momento:** los mensajes, correos y alertas muchas veces pueden esperar. Desactivar algunas notificaciones o poner el celular en silencio durante determinados momentos ayuda a no estar pendientes de la pantalla todo el tiempo.

- **Contarles para qué usamos el celular:** explicarles que las personas adultas lo usamos para muchas cosas: trabajar, hablar con otras personas, buscar una dirección, sacar una foto, hacer una compra o resolver un trámite. También podemos contarles cuándo decidimos no usarlo.

- **Mostrar que la tecnología también puede quedar en segundo plano:** en un paseo, durante un juego o mientras comparten una comida, dejar el celular guardado cuando sea posible. No se trata de eliminar las pantallas, sino de que puedan ver que hay momentos en los que otras cosas tienen prioridad.

- **Mostrar las equivocaciones:** si te das cuenta de que estabas mirando el celular mientras te hablaba, podés decir: “Perdón, estaba mirando el teléfono y no te estaba escuchando. Ahora sí”. Reconocerlo también les enseña que aprender a usar la tecnología de otra manera es un proceso que hacemos durante toda la vida.



Tecno-Interrupciones

Son las interrupciones que generan los dispositivos cuando estamos haciendo otra actividad: una notificación, un mensaje o un llamado que nos lleva a mirar el celular mientras comemos, jugamos, conversamos o hacemos una tarea.

👉 Recursos para seguir aprendiendo

Recurso	¿De qué se trata?
Si lo hablaste, ya ganaste	Una propuesta para abrir conversaciones en familia sobre situaciones que pueden aparecer en los entornos digitales y fortalecer herramientas para transitarlos de manera segura.
Patio digital	¿Qué pasa cuando los juguetes de siempre se encuentran con las pantallas? Es un espacio con recursos y propuestas para acompañar a niños, niñas y adolescentes en el uso seguro, creativo y responsable de las tecnologías.
Influencio vs. FOMO: mi primer celular	Un libro para acompañar a chicos y chicas en el uso de su primer celular y conversar en familia sobre redes sociales, influencers, FOMO y otras experiencias digitales.

📖 Bibliografía

Wiki: Control parental., Chicos.net, 2026.

Wiki: Videojuegos. Chicos.net, 2026.

Jugar en el patio digital: ¿qué piensan familias, chicos y especialistas sobre el vínculo entre juego y pantallas? Chicos.net, 2026.

Los efectos del móvil en niños y niñas, chupetes digitales y adicción. Etic, Fundación DN (s. f).

Crecer en un mundo conectado: Guía familiar para la era digital. UNESCO, CLEMI y Réseau Canopé, 2026.

Guía de uso de pantallas para las familias., Sociedad Argentina de Pediatría, Subcomisión de TIC, 2023.

SanCorSalud
Grupo de Medicina Privada

en alianza estratégica con

chicos.net