

Guía para familias sobre el

uso responsable de pantallas en la infancia

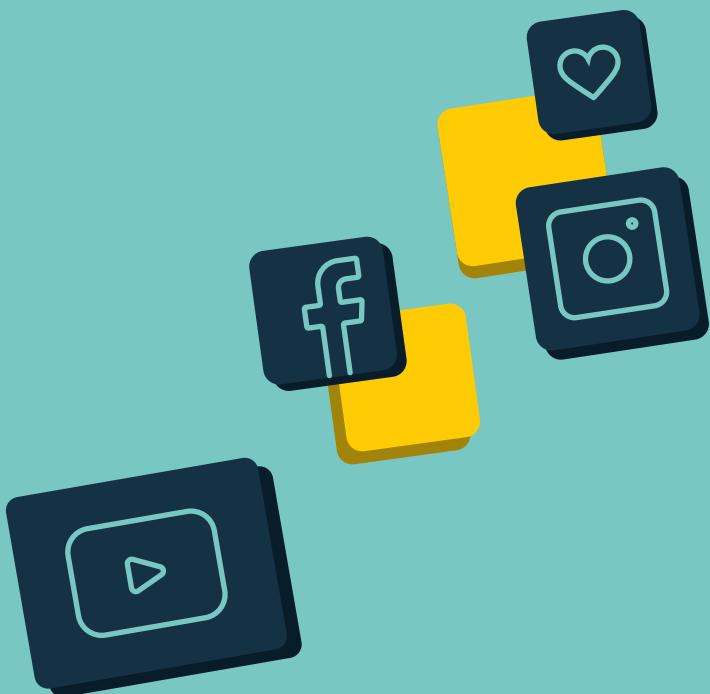
Presentación

Nos complace presentar este cuadernillo como una herramienta esencial destinada a guiar a las familias en su rol fundamental como mediadores en el acceso y uso de dispositivos digitales durante la infancia. Este material forma parte del proyecto Uso Responsable de Pantallas, liderado por la Dirección General de Primera Infancia, Niñez y Adolescencia (DGPINA), bajo el inspirador lema "Más juego, menos clics". La calidad de la relación establecida entre el niño y cuidador será fundamental para su desarrollo cognitivo, lingüístico, emocional, social y moral. Este recurso fue elaborado junto con la Dirección General de Políticas Sociales en Adicciones (DGPSA), con aportes del manual [Consumos Problemáticos Digitales. Guía para educadores y formadores](#).



Índice

- [04 - Las pantallas en el desarrollo de niños y adolescentes](#)
- [04 - Recomendaciones para niños de 0 a 6 años](#)
- [05 - Recomendaciones para niños de 6 a 12 años](#)
- [06 - Rol de la familia como mediador entre las nuevas tecnologías y los niños y los adolescentes.
¿Cómo podemos acompañar?](#)
- [08 - La importancia del juego y el jugar en la primera infancia y la niñez](#)
- [09 - Actividades para el tiempo libre](#)
- [10 - Links de interés](#)
- [10 - Bibliografía](#)



Las pantallas en el desarrollo de niños y adolescentes

Las pantallas, presentes tanto en dispositivos digitales como en teléfonos, tabletas, computadoras y televisores, captan rápidamente la atención de niños y adolescentes. Sin embargo, el uso no supervisado y prolongado de estas tecnologías puede tener efectos significativos en su desarrollo.

Teniendo en cuenta que las primeras experiencias de los niños y los adolescentes pueden consolidar o debilitar la base del aprendizaje, la salud y el comportamiento, vamos a compartir algunos efectos posibles del uso no supervisado de pantallas siguiendo a Rodríguez Sas y Estrada (2021):

1. El vínculo con la familia y los pares se desplaza al vínculo con el dispositivo. Se desdibujan las interacciones de calidad, sin despliegue del juego y con pocas interacciones con otros niños.
2. Genera privación del apego. Se produce un apego disfuncional a un dispositivo, contraponiendo la importancia que Bowlby (citado por Moneta, 2014) le ha dado a este concepto acerca de la relación del cuidador con el niño en su edad temprana y las consecuencias que ello implica para la vida adulta en el mundo de las relaciones sociales y la formación de un yo seguro.
3. Interfiere en los aprendizajes básicos o necesarios. Los niños, especialmente los más pequeños, aprenden tocando, oliendo, saboreando y en la interrelación con los otros.
4. No permite la estimulación de la creatividad.
5. Impide elaborar estrategias y tomar decisiones, ya que los juegos y formatos de actividades digitales están preformados, prediseñados y no ofrecen libertad ni construcción creativa.
6. Genera omnipotencia, es decir, les da la sensación de un poder que les hace creer que manejan las situaciones, lo que luego intentan trasladar a la vida real con el consecuente incremento de la frustración y angustia.
7. Los dispositivos y sus juegos no le exigen ni le piden nada a ese niño; por el contrario, al darle todo, generan poca posibilidad de frustración.

Recomendaciones para niños de 0 a 6 años

Organizaciones como la Academia Americana de Pediatría (AAP) brindan las siguientes recomendaciones:

Para niños menores de 2 años:
evitar el uso de pantallas, excepto para videollamadas.

Para niños de 2 a 5 años: un máximo de 1 hora por día de contenido de alta calidad.

El cerebro humano está preparado para la interacción humana; por eso, el abuso de pantallas tiene incidencia negativa en la neuroplasticidad de los niños:

- Empobrecimiento del lenguaje.
- Dificultades en el sueño.
- Déficit de atención.
- Fatiga.
- Dolores de cabeza recurrentes.

El desarrollo de las funciones ejecutivas es de curso lento y progresivo. Nuestra capacidad para enfrentar situaciones novedosas y adaptarnos con flexibilidad a los cambios aumenta a medida que maduramos. Cualquier alteración temprana en el desarrollo ejecutivo limita esa capacidad con consecuencias a corto, medio y largo plazo.

Los seres humanos somos nativos vinculares, no existe un ser humano nativo digital —dice, cada vez que puede, Maritchú Seitún, psicóloga especializada en crianza. Crecemos, aprendemos y conocemos en el vínculo cercano con otras personas. Es mucho lo que perdemos al estar tanto tiempo en las pantallas.

Con frecuencia, son los adultos los que necesitan de la tecnología para entretenir o estimular al niño. Pero no es la tecnología lo que el niño necesita a esta edad: si le brindamos otros contextos y oportunidades, aprenderá a entretenérse de otra forma.

Debemos salir del dilema de si la tecnología es buena o mala y poner el foco en si la usamos bien o mal, ese es el desafío. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Entre 0 y 6 años la tecnología no les aporta nada nuevo a los niños.
- Si los adultos, cuando les conviene, les permiten usar las pantallas, pero cuando no, se las restringen, les transmiten que los límites son móviles. Los adultos deben ser coherentes.
- Los niños no deben navegar solos en Internet.
- Es comprensible que los niños demuestren enojo o molestia cuando se les retiran las pantallas. Por eso, es importante explicarles que estas se guardan por un rato y que se les ofrecerá alternativas de juego.

Recomendaciones para niños de 6 a 12 años

Los niños en edad escolar comienzan a utilizar los dispositivos digitales para el aprendizaje, siempre de manera consciente y supervisada. Las aplicaciones y plataformas digitales bien diseñadas pueden mejorar la comprensión en áreas como matemáticas y ciencias, lo que promueve habilidades como el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

Entre los 6 y los 12 años, el tiempo máximo recomendado para el uso de pantallas con fines de entretenimiento se extiende a una hora y media, preferentemente con la compañía de un adulto(Sociedad Argentina de Pediatría).



Algunas sugerencias son :

- Evitar el uso de dispositivos o pantallas durante 1 hora antes de acostarse .
- Desalentar la multitarea, evitar los contenidos de entretenimiento mientras realiza las tareas escolares.
- Establezca zonas libres de pantallas en los hogares.
- Colocar los dispositivos en lugares de uso común.
- Enseñar con el ejemplo: apagar o silenciar los dispositivos durante los momentos en familia.
- Hablar con los niños sobre ciudadanía digital y seguridad en Internet. En esta etapa es clave enseñarles las habilidades digitales que van a necesitar para navegar.

Rol del adulto como mediador entre las nuevas tecnologías y los niños y los adolescentes. ¿Cómo podemos acompañar?

Las familias se encuentran en un lugar de mucha complejidad debido a los diversos desafíos que deben enfrentar en su cotidianidad, tanto a nivel socioeconómico como en la organización de la crianza. ¿Cómo responde cada familia a cada práctica de consumo? ¿Qué estrategias o herramientas va construyendo para afrontarlas? Una sociedad donde el tenerlo YA es importante vuelve difícil la tarea de poner límites claros, que realcen el tiempo de espera que incluso a los adultos nos cuesta tolerar.

En la actualidad, observamos que las formas de educación rígida han pasado a ser mucho más flexibles, pero también con límites que, por momentos, se tornan borrosos y poco consistentes. Las razones pueden atribuirse a varios motivos.

Consideremos que lo que permite la transmisión cultural de una generación a otra es mantener una posición de asimetría respecto a los niños y adolescentes. Como plantea Winnicott, es esencial la presencia de adultos para que los niños y adolescentes puedan desarrollar una vida llena de vitalidad.

Es por ello que pensar en el propio vínculo con los consumos es el primer paso para plantear cómo generar estrategias preventivas. ¿Qué lugar tiene para mí determinado consumo? ¿Puedo postergarlo? ¿Cómo me siento cuando no puedo llevar a cabo ese consumo de la manera propuesta o esperada por los mandatos sociales?

Consumos digitales en las familias¹

El plano virtual implica pensar y actuar con relación a las tecnologías digitales, las pantallas y los usos que los hijos hacen de ellas, sea en un sentido lúdico/recreativo, educativo o de vinculación. Nos encontramos con familias condicionadas por la poca disponibilidad para compartir momentos de juego, de escucha y de generación de propuestas frente a las preocupaciones y exigencias de una sociedad que marca modelos y tendencias, donde la comunicación muchas veces se encuentra centrada en las urgencias o resoluciones de lo inmediato y los espacios de charlas se ven relegados a unos pocos momentos. Hay adultos que utilizan las pantallas permanentemente como herramienta de trabajo, como forma de vincularse, como esparcimiento, y a quienes también les cuesta relegar esas pantallas para estar presentes desde otras miradas con los niños y adolescentes.

Mientras tanto, ellos van encontrando en las pantallas lógicas que buscan captar su atención, a partir de un diseño de recomendación algorítmica que adapta los contenidos a sus búsquedas y preferencias. A su vez, frente a las pocas herramientas construidas aún para la autorregulación, son un campo fértil para esta propuesta arrasadora de la subjetividad. Aparecen, como consecuencia, diferentes riesgos que pueden tener un fuerte impacto en su salud integral, a nivel físico, emocional, social, económico, etc., lo que lleva a situaciones de diferente gravedad, como, por ejemplo, ciberacoso, grooming, dificultades atencionales, problemas en relación con dinero y deudas, angustia, ansiedad, pasividad, etc.

Entonces, tendríamos que empezar por pensar cómo construimos pautas o reglas en esta crianza, para que sean sostenibles y posibles en los tiempos que transitamos, así como preguntarnos qué estamos comunicando a nuestros hijos y cómo lo estamos haciendo. Del mismo modo que las expectativas de una sociedad exigente generan problemas y malestares, también aparecen oportunidades para pensar estrategias y formas de adaptarnos.

¹Apartado extraído del manual: Consumos Problemáticos Digitales. Guía para educadores y formadores.

● ¿Cómo regular los consumos digitales en las familias?²

Con relación a lo que venimos planteando, es imperativo generar estrategias para llevar a cabo una crianza contenedora y responsable, que ponga en juego y cuestione las propias prácticas de muchas de estas tecnologías que buscan un vínculo individualizante. Por eso, resulta clave generar espacios de diálogo sobre el hacer cotidiano, donde, por ejemplo, además de preguntarles a los hijos cómo les va en la escuela, cómo están con sus amigos, etc., se incluyan conversaciones relativas a sus usos y prácticas en los entornos digitales. Por ejemplo, qué redes sociales o juegos conocen o utilizan, si conocieron personas a través de ellas, a qué influencers o youtubers siguen, etc. En muchas ocasiones, carecemos de información o herramientas digitales para mantener este tipo de espacios y sentimos ciertos temores por no contar con una educación digital actualizada.

Para solventar estos vacíos, si bien podemos pensar en diferentes instancias de formación o búsqueda de información desde el lugar adulto, también es posible entender el espacio de la conversación con los niños y adolescentes como un ámbito de aprendizaje compartido y de cuidado. De esta forma, así como respetamos y nos preocupamos porque se cumplan derechos inherentes a las infancias y adolescencias (alimentación, vivienda, educación, juego, etc.), también nos interpela poder observar la protección en los espacios digitales.

Por ejemplo, algo muy común es el poco registro del uso de las fotos y videos que les tomamos a nuestros hijos, muchas veces sin su consentimiento, lo que ocasiona, a su vez, un aprendizaje confuso sobre este tema que, luego, pueden tomar como práctica. También es fundamental prestar atención a lo que sucede con las relaciones que se generan en los juegos o en las redes sociales y los efectos que pueden tener los comentarios o mensajes que se reciben desde allí.

Por último, es importante entender que este tipo de diálogo no se construye en un día ni tampoco se desarrolla de igual manera en todas las etapas de la crianza, sino que requiere de tiempos largos, paciencia, constancia, presencia, adaptaciones y otros aspectos que comentamos a continuación:

- Construcción respetuosa de límites y pautas que sean claras y sostenibles, acordes a la etapa del desarrollo, y herramientas elaboradas a lo largo de la crianza.
- Regulación y supervisión por parte de adultos.
- Desarrollo de herramientas de autorregulación. A partir de la preadolescencia, por ejemplo, fomentar la autonomía y corrimiento progresivo de los adultos para acompañar el crecimiento, la asunción de responsabilidades y el respeto por la intimidad.
- Demostrar interés genuino por sus gustos y consumos en las plataformas digitales. Evitar que haya temas tabú y practicar la escucha activa y respetuosa.
- Incorporar de forma conjunta recursos digitales, como la Inteligencia Artificial a modo de herramienta a la hora de encontrar información para supervisar y ampliar. Nos permitirá acercarnos a lo que los adolescentes ya realizan solos.
- Prestar atención a los cuidados del cuerpo, los cambios de rutina y los hábitos de higiene.
- Alojar lo que el adolescente tenga para expresarnos: en muchos casos, más silencios que palabras. Hacerle saber que estamos ahí para acompañarlo, propiciando el diálogo, respetando los tiempos y las maneras singulares de comunicarse.
- Ayudar a descubrir intereses, talentos, fortalezas, y apoyarlos.

²Apartado extraído del manual: Consumos Problemáticos Digitales. Guía para educadores y formadores.

- Incorporar actividades saludables y creativas como alternativas al uso de las pantallas en el tiempo de ocio.

Para finalizar, debemos tener presente la importancia de pedir ayuda a tiempo cuando haya determinadas situaciones o consumos digitales que, conforme observamos, comienzan a generar problemáticas que no logramos contener.

La importancia del juego y el jugar en la niñez y la adolescencia

El juego es una actividad central durante la niñez y la adolescencia, recomendable durante toda la vida. Valoramos el “jugar por jugar” porque es una acción completa, cuyo fin central es el propio placer de jugar. Cuando se juega, se aprende, se socializa, se fantasea, se imagina, se crean nuevos mundos.

A través del juego nos relacionamos con las personas y establecemos un vínculo con los materiales que son usados para jugar, apropiándonos de la cultura y adquiriendo herramientas para transformarla. Los juguetes son producto de una sociedad y una cultura que define aquello que se ofrece a la niñez para jugar. Entendemos a los niños como sujetos activos del mundo en el que viven que, atravesados por particulares condiciones de asimetría con el mundo adulto, construyen una perspectiva particular a tener en cuenta.

Rescatamos la centralidad del juego en la vida de los sujetos. En cuanto a actividad principal, permite poner en escena su perspectiva desde un lenguaje que les es propio y asimismo favorece la apropiación y transformación del mundo que los rodea. En tal sentido, el juego posibilita además el desarrollo de la capacidad simbólica de los sujetos y la adquisición de herramientas y estrategias para la construcción de vínculos sociales.



En síntesis, el juego es una actividad social y en ella se logran adquirir papeles o roles complementarios al propio, en la medida del desarrollo de la cooperación con otros niños. Es a través del juego que los niños se apropián de su realidad social y cultural que les rodea, y la transforman. (Programa Juegotecas Barriales, GCBA)

Actividades para el tiempo libre

Así como programamos las actividades formales de la vida cotidiana (trabajar, estudiar, etc.), proponemos pensar y planificar prácticas para el buen uso del tiempo libre a partir de resignificar materiales y elementos de uso corriente y doméstico, como así también poner en valor los juegos tradicionales que conservamos en algún rincón de nuestras casas y que solo recuperamos en ocasiones especiales.

Con un mazo de cartas, algunos dados, fichas, papel, lápiz, entre otras cosas, invitamos a retomar el juego simple, tradicional, de pocas reglas, para generar un momento de disfrute grupal o familiar.

En este sentido, proponemos explorar alacenas, cajones y muebles para generar actividades creativas y recreativas de modo simple. A continuación, dejamos algunas ideas:

Juegos de búsqueda con telas, remeras, bufandas o gorras más algunos elementos que puedan ocultarse detrás de ellas. A modo de memotest, ir descubriendo dónde están los elementos ocultos.

Experimentos con elementos o ingredientes de cocina. Por ejemplo, hacer un volcán casero con bicarbonato y vinagre. En estos casos, recomendamos una prueba previa de materiales y cantidades.

Elaborar historias fantásticas a través de la narración o el dibujo, involucrando adornos, libros, cuadros y fotos de los ambientes que habitamos.

En una vuelta a la manzana, al ir a hacer compras u otras actividades, ensayar un “veo, veo” simple, de fácil resolución.

Crear tu propio “¿Qué ves?”: A partir de la imagen propuesta, primero intentar dilucidar su significado; luego, seleccionar una palabra y tratar de representarla con imágenes, sílabas o letras, a fin de que otro pueda descifrar la palabra en cuestión.



Material de interés

Publicaciones de
Juegotecas Barriales



Guía de Consumos
Problemáticos
Digitales



Bibliografía

Arrausi, L. y Guardia V. (2016). Los espacios lúdicos como espacios de protección de derechos. Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación y Facultad de Trabajo Social de la Universidad Nacional de Entre Ríos.

Bauman, Z. (2003). Comunidad. En busca de seguridad en un mundo hostil. Siglo XXI Editores.

Díaz, C., Grossi, S. y Pérez Varela, R. (2019). Habitando espacios de primera infancia. Editorial Punto Aparte.

Ministerio de Desarrollo Humano y Hábitat de la Ciudad de Buenos Aires (2025). Consumos problemáticos digitales. Guía para educadores y formadores. [en línea] [Guía para educadores y formadores. Consumos problemáticos digitales \(2025\).pdf](#)

Pedrouzo, S. B., Peskins, V., Garbocci, A. M., Sastre, S. G.y Wasserman, J. (2020) “Uso de pantallas en niños pequeños y preocupación parental”. Arch Argent Pediatr, 118(6): 393-398.

Rodríguez Sas, O. y Estrada, L. C. (2021). “Incidencia del uso de pantallas en niñas y niños menores de 2 años”. Revista de Psicología, 22(1), 86-101.

Seitun, M. (2021). Criar con empatía: Cómo guiar a nuestros hijos hacia una autonomía feliz. Grijalbo.

Winnicott, D. (1971). Realidad y juego. Gedisa.

