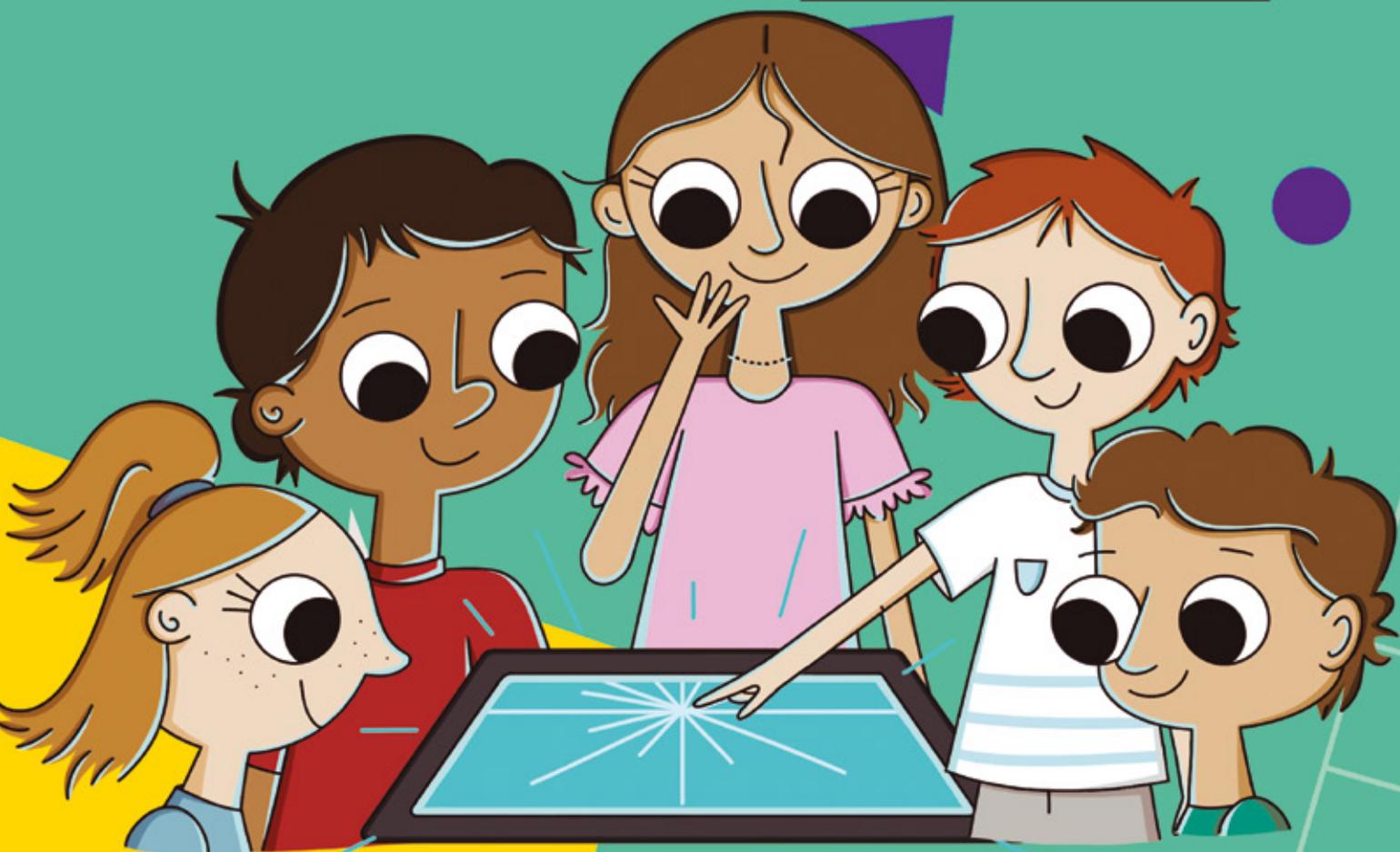


# CRECIENDO EN LA ERA DIGITAL

Guía para  
Familias  
Conectadas







# CRECIENDO EN LA ERA DIGITAL



## Guía para Familias Conectadas

## ÍNDICE TEMÁTICO

|   |    |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN .....  | 04 |
| 1. LAS INFANCIAS Y LAS PANTALLAS HOY:<br>LA HIPERCONEXIÓN POST PANDEMIA ..... | 06 |
| 2. LA TAREA, LAS TENSIONES Y LA ATENCIÓN .....                                | 08 |
| 3. PLANES CON AMIGOS Y AMIGAS, ¿QUÉ HACEMOS?.....                             | 10 |
| 4. MENSAJES, STICKERS, GRUPOS Y SUBGRUPOS:<br>EL DRAMA COTIDIANO .....        | 12 |
| 5. UN VIDEO, OTRO VIDEO, OTRO VIDEO<br>Y NI SÉ QUÉ ESTOY VIENDO.....          | 14 |
| 6. JUEGOS ONLINE:<br>CONEXIONES ENTRE MUNDOS Y HOGARES .....                  | 16 |
| 7. UN MIEDO: LOS DESCONOCIDOS .....   | 18 |
| 8. LA BÚSQUEDA DE UN CUERPO IDEAL...<br>A LOS 7 AÑOS .....                    | 20 |
| 9. EL ABURRIMIENTO .....  | 22 |
| 10. CONTROL, SUPERVISIÓN Y DISCUSIONES .....                                  | 24 |
| 11. CONVERSAR, ACOMPAÑAR Y COMPRENDER:<br>EL DESAFÍO DEL MUNDO ADULTO .....   | 26 |
| 12. LOS NIÑOS Y NIÑAS NOS MIRAN.....  | 28 |
| CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....  | 30 |



# INTRODUCCIÓN

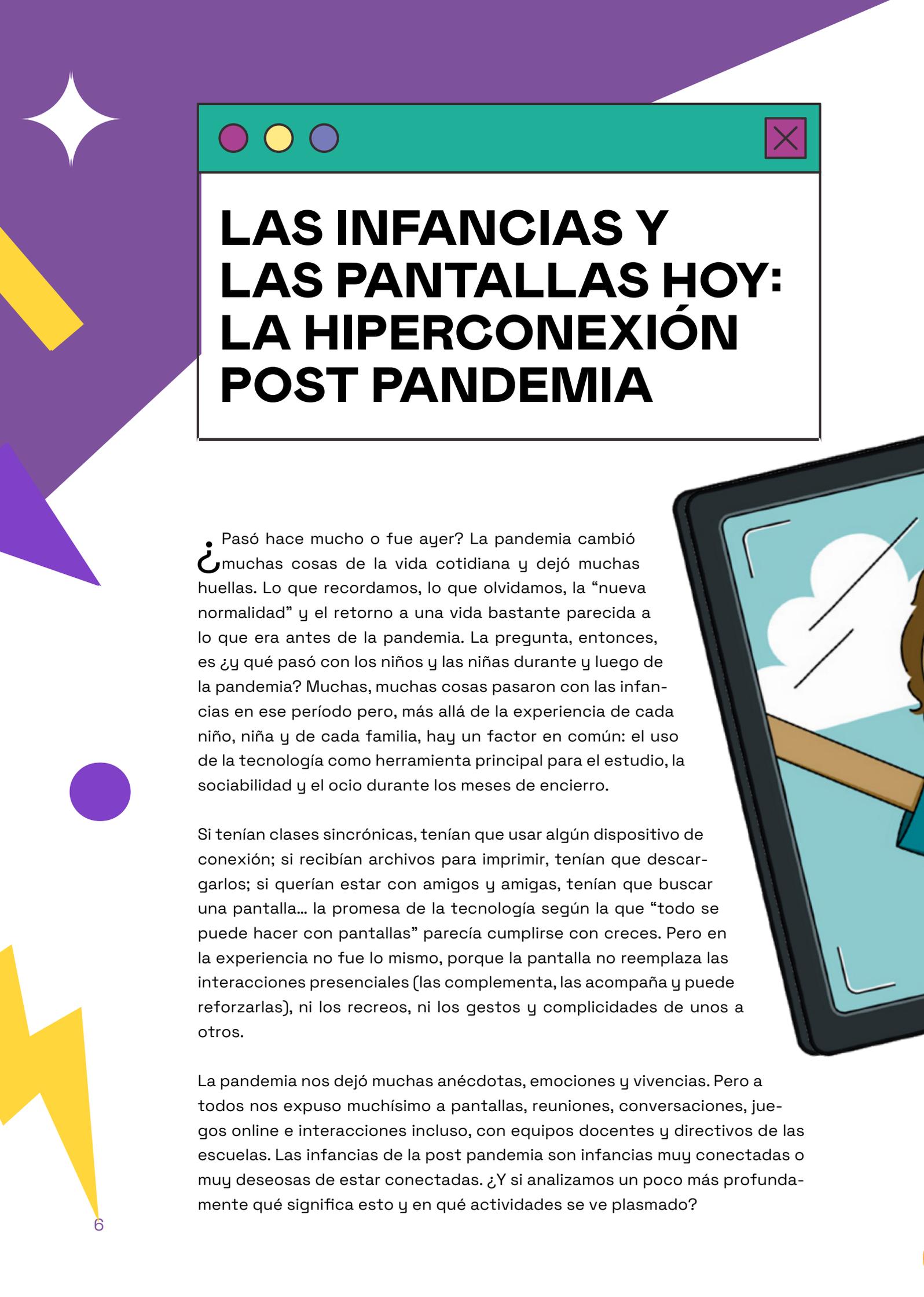


“Ma, ¿puedo jugar a los jueguitos?”; “Pá, ¿me prestás el celu?”; “¿Puedo usarlo más tiempo?, no lo usé casi hoy”; “Están todos jugando ahora y soy el único que no se conectó”, “¿Puedo tener una cuenta en Instagram?”, “No me aceptan en el grupo del grado, ya mandé solicitud”, “Pedí la tarea y nadie me la manda”.

Si ya escucharon alguna de estas frases, sigan leyendo. Si no las escucharon, sigan leyendo porque les va a venir genial y en un tiempo van a aparecer en sus mesas, en sus intercambios con sus hijos e hijas y en las conversaciones con otras madres y otros padres. El presente de las infancias conectadas y el futuro de las que aún no lo están parece estar ocupado por la sociabilidad en línea y por las demandas al mundo adulto. Tiempo, tiempo y más tiempo de conexión para no quedarse afuera, para no perderse nada, para estar ahí donde muchas cosas pasan (o pueden pasar).

La relación de los niños y niñas con las tecnologías digitales no es un problema nuevo para las crianzas ni para quienes las analizan. Las formas y debates que encontramos hoy dan cuenta de una intensificación y de una preocupación de los adultos sobre la cantidad y la calidad de tiempo de conexión. Sumado a eso, la pregunta por la atención, la dispersión, los vínculos y las tensiones en torno de los dispositivos ocupa un lugar relevante a la hora de analizar las formas que asumen los tiempos de pantalla, de escuela y de familia en la actualidad.

En las páginas que siguen, desde Fundación Arcor invitamos a la reflexión, a la identificación y a recorrer un camino conjunto de pensamientos, ideas y consejos para la vida cotidiana de las familias con niños y niñas conectadas.



# LAS INFANCIAS Y LAS PANTALLAS HOY: LA HIPERCONEXIÓN POST PANDEMIA

¿Pasó hace mucho o fue ayer? La pandemia cambió muchas cosas de la vida cotidiana y dejó muchas huellas. Lo que recordamos, lo que olvidamos, la “nueva normalidad” y el retorno a una vida bastante parecida a lo que era antes de la pandemia. La pregunta, entonces, es ¿y qué pasó con los niños y las niñas durante y luego de la pandemia? Muchas, muchas cosas pasaron con las infancias en ese período pero, más allá de la experiencia de cada niño, niña y de cada familia, hay un factor en común: el uso de la tecnología como herramienta principal para el estudio, la sociabilidad y el ocio durante los meses de encierro.

Si tenían clases sincrónicas, tenían que usar algún dispositivo de conexión; si recibían archivos para imprimir, tenían que descargarlos; si querían estar con amigos y amigas, tenían que buscar una pantalla... la promesa de la tecnología según la que “todo se puede hacer con pantallas” parecía cumplirse con creces. Pero en la experiencia no fue lo mismo, porque la pantalla no reemplaza las interacciones presenciales (las complementa, las acompaña y puede reforzarlas), ni los recreos, ni los gestos y complicidades de unos a otros.

La pandemia nos dejó muchas anécdotas, emociones y vivencias. Pero a todos nos expuso muchísimo a pantallas, reuniones, conversaciones, juegos online e interacciones incluso, con equipos docentes y directivos de las escuelas. Las infancias de la post pandemia son infancias muy conectadas o muy deseosas de estar conectadas. ¿Y si analizamos un poco más profundamente qué significa esto y en qué actividades se ve plasmado?





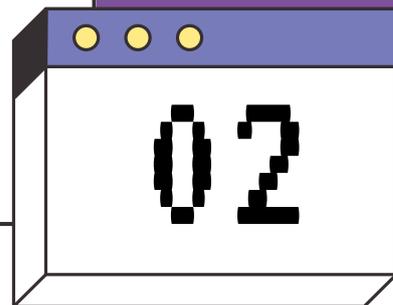
Las infancias de la post pandemia son infancias muy conectadas o muy deseosas de estar conectadas.



La atención, un bien  
muypreciado hoy,  
se pierde fácilmente frente a  
las distracciones constantes.



# LA TAREA, LAS TENSIONES Y LA ATENCIÓN



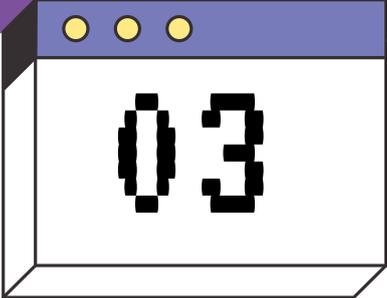
Las tareas escolares son un desafío cotidiano y no existe una receta universal que las resuelva. Cada familia tiene sus rutinas, interacciones y formas de lidiar con ellas que son específicas de ese espacio y de esa configuración. Ahora bien, ¿cuáles son los elementos en común que aparecen en distintos hogares de las infancias a la hora de sentarse y hacer las tareas escolares?

Los estímulos son fuertes, expansivos, ruidosos y sin tiempos ni horarios: a toda hora llegan invitaciones para jugar, para conectarse, para ir a la casa de alguien o para consultar algo de la escuela. Puede ser en un dispositivo propio o en el de un adulto, pero incluso si no hay notificaciones, hay una sensación de que podría haberlas y de que algo se están perdiendo. Los niños y niñas tienen sensaciones vinculadas con la velocidad y con la disponibilidad que les generan tensión y ansiedad de conexión. Esto conspira, claramente, con la posibilidad de sentarse a leer un texto, a responder preguntas o a hacer cuentas matemáticas, porque la atención, un bien intangible muypreciado en la actualidad, se pierde frente a casi cualquier distracción mínima o máxima que intervenga en ese momento.

Y es ahí donde aparecen los conflictos y las tensiones entre padres, madres, niños y niñas por la conectividad: “te sacó el teléfono/tableta/consola de juegos si no terminás la tarea!” o “No puede ser que estés hace dos horas para hacer tres cuentas”. Sumado a eso (y esto es importante que lo recordemos) a los niños y niñas no les importa tanto la escuela y sus tareas como a nosotros. Obviamente van a preferir hacer cualquier cosa antes que las tareas escolares (sí, hay excepciones, lo sabemos, pero son pocas...). ¿Ustedes se acuerdan cómo fueron sus infancias y las tareas?



# PLANES CON AMIGOS Y AMIGAS, ¿QUÉ HACEMOS?



03



La situación se repite en distintos contextos: se junta un grupo de niños y niñas en la casa de alguien. Llegan algunos con sus teléfonos, otros sin y otros con una tableta. Se sientan en algún lugar de la casa, piden la contraseña del wifi y se conectan. A veces deciden jugar a algo todos en línea, otras, cada cual con su dispositivo mira cosas y, si encuentra algo llamativo, lo comenta. Si hay una consola de juegos disponible, la cantidad de controles o joysticks es crucial: dejan su dispositivo individual quienes pueden jugar en ese momento y, luego, retoman. Cuando hay adultos presentes se los escucha decir “dejen los teléfonos” o “¿para qué se juntan si es como si estuviera cada uno en su casa?”

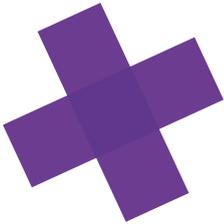
Muchas veces son los mismos niños y niñas que “autorregulan” el uso cuando se juntan, pero, en general, lo que aparece en las investigaciones es que se juntan y usan “en vivo” los dispositivos disponibles.

¿Por qué sucede esto? Porque la socialización de las infancias está muy influenciada por los entornos digitales. Aunque no es el único factor, ya que también pasan muchas horas en la escuela sin acceso a dispositivos individuales. Sin embargo, la facilidad para manejar la influencia digital depende de la edad de los niños y de la capacidad de los adultos para intervenir en lo que hacen cuando se juntan

**La socialización de las infancias está muy mediada por los entornos digitales, incluso cuando están juntos.**

Es recomendable, entonces, ordenar o redirigir la atención hacia algo que no sea una pantalla después de un tiempo razonable de uso, si el contexto y la edad lo permiten (cuanto más grandes son más difícil es).





# MENSAJES, STICKERS, GRUPOS Y SUBGRUPOS: EL DRAMA



04

**W**hatsApp es una de las aplicaciones centrales en la socialización conectada de niños y niñas. Desde su celular o desde el de algún adulto que se los presta, muchas de las interacciones fuera de la escuela son mediante esta aplicación. Como mencionamos, la pandemia dejó como huella un acceso temprano a las pantallas. Cada vez son de menor edad los grupos de niños y niñas que interactúan a través de WhatsApp y otras aplicaciones de mensajería y esos mensajes se ordenan por dos características: no tienen supervisión adulta casi de ningún tipo y pueden borrarse fácilmente. Esto significa que, incluso si se revisan los intercambios, no se puede saber con seguridad qué pasó, quién dijo qué, ni cómo fueron las cosas.

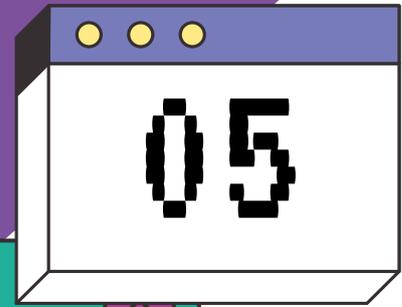
Desde el punto de vista de las infancias, el o los grupos de Whatsapp son una herramienta y un problema. De hecho, la multiplicación de grupos con menor cantidad de integrantes se explica por la conflictividad que se genera en los más grandes. “Guerra de stickers” es uno de los momentos complejos que más aparecen en grupos de niños y niñas e incluye el envío masivo de stickers a un grupo, multiplicando exponencialmente la cantidad de mensajes sin leer de un minuto a otro.

Otro problema son los ‘escraches’ que, aunque no son nuevos al entorno digital, al estar en formato sticker, circulan rápido y son difíciles de eliminar, exponiendo al protagonista. Con una aplicación sencilla o con la última versión de Whatsapp cualquier foto puede transformarse en un sticker.

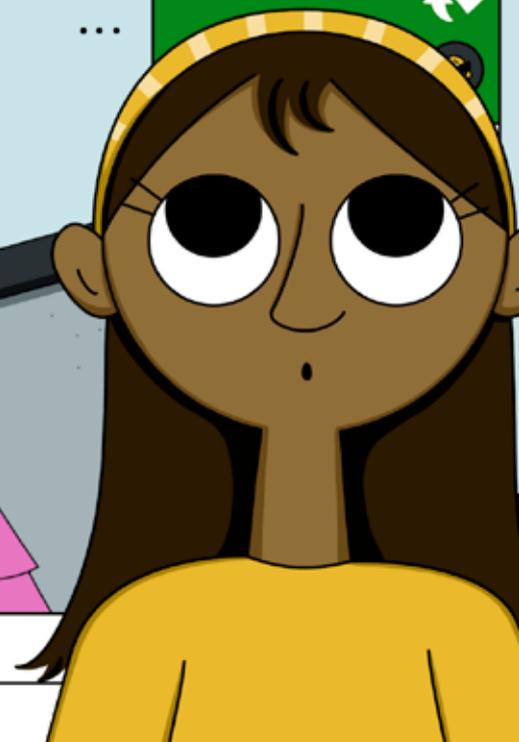
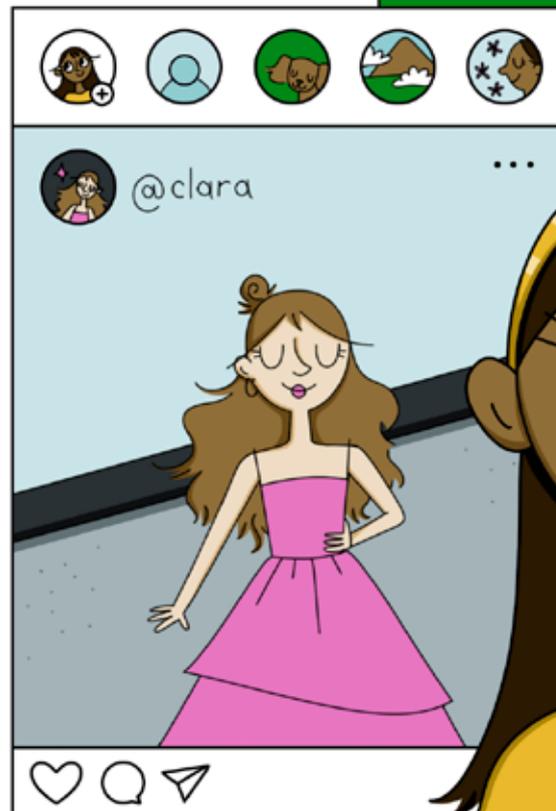
El último de los problemas, aunque no se agotan en los 3 mencionados, son los “admin”. Ellos pueden sumar o eliminar a cualquier persona en un grupo. Eso los transforma en alguien fundamental a la hora de evaluar la confianza, los intercambios y las tensiones en torno a los mensajes.

El acceso temprano a un dispositivo individual debería estar ordenado por acuerdos y acompañamiento que permita abordar los problemas y tensiones que aparecen entre el “tener”, “estar” y “pertenecer”.

**WhatsApp conecta infancias, pero sin supervisión surgen problemas como stickers masivos, escraches y tensiones en los grupos.**



**UN VIDEO,  
OTRO VIDEO,  
OTRO VIDEO Y NI SÉ  
QUÉ ESTOY VIENDO**



“**A**garro el teléfono, empiezo a ver shorts [cortos] en YouTube y de golpe pasaron tres horas”, dijo un niño de 10 años cuando contaba su relación con los dispositivos y los tiempos de uso. La pérdida de la noción del tiempo es una de las principales problemáticas de las infancias conectadas en dispositivos individuales. No importa qué dispositivo sea: todos y cada uno de ellos propone un modelo de contenido breve, atractivo y fácilmente “salteable” si no se quiere ver. A cambio de eso, la temporalidad, los comienzos y los finales se reemplazan por una transmisión sin fin de videos, imágenes, chistes y canciones que se suceden unos a otros y que no terminan nunca. Pero nunca de verdad. La cantidad de contenido disponible es tan inmensa que podría transmitirse sin pausa y sin repetir ninguno.

Sumado a la ausencia de registro del tiempo y a la continuidad, aparece una dimensión importante: el tiempo disponible de pantallas. No importa si son 30 minutos, una hora, dos horas o si no hay límite por decisión familiar: los niños y niñas siempre van

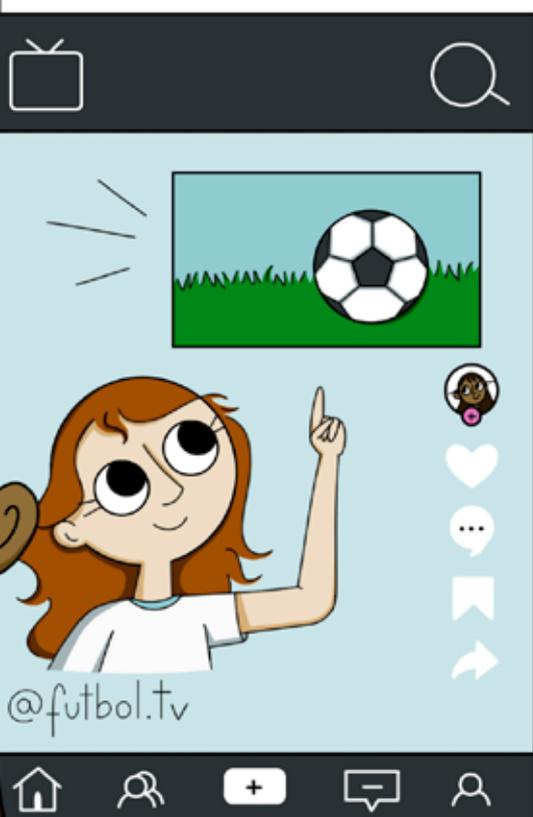
a intentar usar todo el tiempo de que dispongan (y más aún si los adultos se distraen o ceden para darles más permisos). Todas

las plataformas que ofrecen algún tipo de contenido están listas para cautivar la atención de las infancias todo el tiempo que puedan.

Ahora bien, cuando indagamos qué tipo de contenidos ven cuando están mucho tiempo, las respuestas suelen ser “ni idea, no me acuerdo mucho” o “cosas vi, no sé bien qué” como dos variantes de las respuestas más frecuentes. Y acá aparece algo muy llamativo para analizar: el contenido es enorme y continuo pero las infancias registran poco de lo que ven. Es demasiada información, demasiados contenidos, demasiado todo. Lo que termina siendo gratificante es el tiempo de pantalla por el tiempo de pantalla mismo, de conexión, de estar

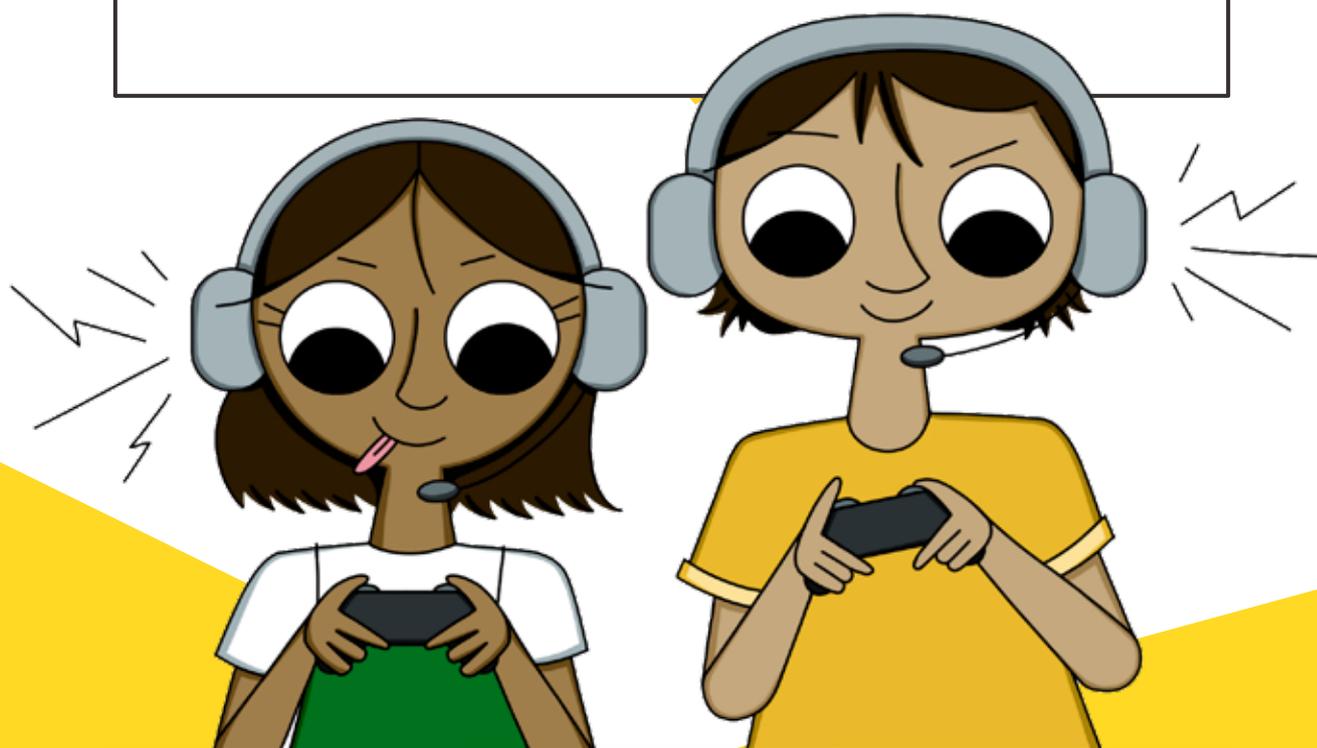
donde potencialmente puede pasar o aparecer algo interesante, nuevo o gracioso.

**El tiempo frente a pantallas es continuo y cautivador, pero las infancias suelen registrar poco de lo que ven. La atracción está en la conexión misma, no en los contenidos.**





**JUEGOS ONLINE:  
CONEXIONES ENTRE  
MUNDOS Y HOGARES**



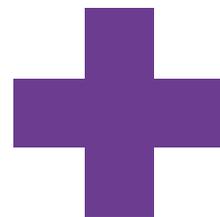
**Jugar online no solo conecta a niños y niñas con amigos, sino que también mezcla lo íntimo del hogar con lo virtual. Reflexionar juntos sobre privacidad y establecer acuerdos es clave.**

Una escena típica: un niño o niña frente a una pantalla, auriculares puestos, gritos, risas y a veces, se escapa también algún insulto. Desde las pantallas, niños y niñas se encuentran en espacios virtuales que exploran, donde a veces compiten, otras colaboran y construyen mundos. Algunos de los juegos multijugador más populares del entorno virtual hoy son, entre otros, y por mencionar algunos ejemplos Roblox, Minecraft, Fortnite y el FIFA, pero las modas cambian y surgen nuevos juegos en forma constante.

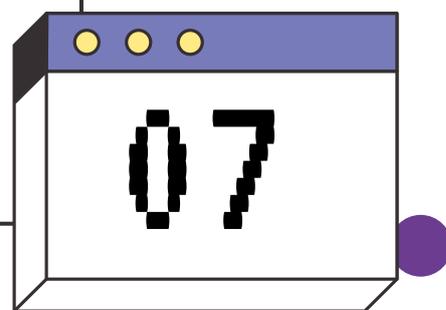
La cuestión es que ya no es necesario estar físicamente en la misma casa, ni en la misma plaza para jugar juntos. Las tecnologías permiten que cada hogar se convierta en parte de un lugar compartido en el entorno digital. Los niños y niñas se “encuentran” online en el juego (a través de sus identificaciones digitales, que pueden ser un código o nombre de jugador) y muchas veces chatean o bien inician una llamada por otra plataforma. Entonces no solo juegan; sino que también hablan, comentan, discuten estrategias o se ríen de lo que pasa en el juego... y de lo que pasa en sus casas.

Porque ahí está una parte curiosa y a veces conflictiva de este tipo de interacción: los sonidos de los hogares se mezclan. La voz del hermano pequeño que pide atención, el perro que ladra, la pregunta de un adulto desde otra habitación, el ruido de un plato que se cae. Todo eso, lo doméstico, lo cotidiano, cruza la frontera y llega al oído de un amigo que está quizás a en la otra cuadra o a cientos de kilómetros.

Para niños y niñas, jugar online no es solo un pasatiempo, es también una manera de mantenerse en contacto con sus amigos. Sin embargo, esta nueva forma de sociabilidad plantea preguntas y problemas. ¿Cómo afecta la privacidad de los hogares cuando lo íntimo se mezcla con lo virtual? Podemos conversar sobre esta situación con los niños y niñas, establecer acuerdos y, sobre todo, enseñarles a comprender y valorar la diferencia entre lo íntimo, lo privado y lo público.



## UN MIEDO: LOS DESCONOCIDOS



“¿Con quién estás jugando?” Una pregunta simple, que muchas veces los padres y madres hacen con curiosidad o preocupación cuando escuchan a sus hijos e hijas interactuar en los videojuegos online. En esos espacios, lo común es que se conecten con amigos del colegio o del barrio, pero también es habitual que aparezcan desconocidos. A veces, estos son solo jugadores al azar que comparten una partida, pero también pueden surgir contactos más persistentes que generan inquietud.

El mundo online, aunque ofrece oportunidades para el aprendizaje y la diversión, también puede exponer a niños y niñas a interacciones no deseadas con extraños. El **grooming** refiere a las estrategias que algunos adultos usan para establecer vínculos con niños, niñas y adolescentes en espacios virtuales, muchas veces ocultando su identidad. La naturaleza anónima de las interacciones en videojuegos y chats dificulta la distinción entre un compañero de juego y alguien con intenciones poco claras.

¿Cómo acompañar desde el hogar estas situaciones? Primero, el diálogo es fundamental. Preguntar sin prejuicios, interesarse por los juegos y las dinámicas que los hijos disfrutan, y conocer quiénes son sus compañeros de juego. También es clave establecer acuerdos claros: no compartir información personal (como la dirección, el nombre completo o datos de la familia) y siempre contarle a un adulto si alguna conversación resulta incómoda.

Es posible configurar los juegos y las aplicaciones para limitar los riesgos: se puede restringir el acceso a chats abiertos con desconocidos, revisar historias y/o contactos de niños y niñas, establecer como “privadas” las cuentas de redes sociales si las tienen o solicitarles que compartan sus contraseñas, entre otras. Pero más allá de los controles, el acompañamiento hace la diferencia: enseñarles a reconocer situaciones problemáticas, a conocer sus propias emociones y a confiar en los adultos cercanos para buscar ayuda si lo necesitan. La idea no es generar miedo, sino promover conductas seguras y responsables en los espacios virtuales.

**Diálogo, reglas claras y acompañamiento: claves para que niños y niñas jueguen seguros y afronten riesgos online**





# LA BÚSQUEDA DE UN CUERPO IDEAL... A LOS 7 AÑOS

La exposición cada vez más temprana a los dispositivos incluye el acceso a contenidos no específicos para las infancias. Pero hay un tipo de contenido específico que, desde la pandemia, caló profundamente en las niñas y es el que se vincula con el cuidado del cuerpo y del rostro. El skincare [cuidado de la piel] se presenta en redes sociales como un esquema repetitivo de muchos productos que se combinan para dejar las pieles más tersas, humectadas y demás beneficios... para las mujeres adultas o adolescentes. Un nuevo dato del contexto actual es el altísimo nivel de ventas de productos para el cuerpo y la cara con destinatarias a niñas menores de 10 años que se ponen cremas, serums y demandan que los adultos les compren esos productos (aunque ellos se nieguen, el deseo ya aparece cristalizado).

La búsqueda de la piel y del cuerpo perfecto no son nuevos. Desde la aparición de los medios de comunicación masiva se habla del problema de los trastornos de la conducta alimenticia y de la delgadez como expectativa de “cuerpo ideal”. Los cumpleaños infantiles con formato “spa de niñas” existen ya hace unos años como una manera lúdica de emular el mundo de la belleza buscada en mujeres adultas. Lo nuevo en este contexto es la escala y la repetición con la que aparecen videos y recomendaciones para las más chicas y, también, la manifestación de asociaciones de pediatras y de dermatólogos que desaconsejan productos abrasivos para la piel en niñas de tan corta edad.

Buscar el peso, el cuerpo, el tipo de piel y tener muchos productos. Un aparente deber ser social contemporáneo sobre el que los y las adultas podríamos presentar algunas intervenciones estratégicas... si logramos comprender qué es lo que pasa con eso y por qué ya no es tanto un “juego” sino una búsqueda consciente y preocupante.

El skincare en niñas menores de 10 años: una tendencia mediática preocupante que refleja estándares de belleza y cuerpos ideales.



**EL ABURRIMIENTO:  
DESCONECTARSE  
PARA VOLVER A  
CONECTARSE**

09



“**E**stoy aburrido... ¿qué hago ahora?” Una frase que resuena en muchas casas, sobre todo cuando las pantallas se apagan. En un mundo donde la tecnología ofrece entretenimiento constante al alcance de un clic, el aburrimiento es un estado cada vez más raro e incómodo para niños y niñas. Y no solo para ellos: los padres y madres también sienten presión porque el “aburrimiento” suele ir acompañado de demandas de atención.

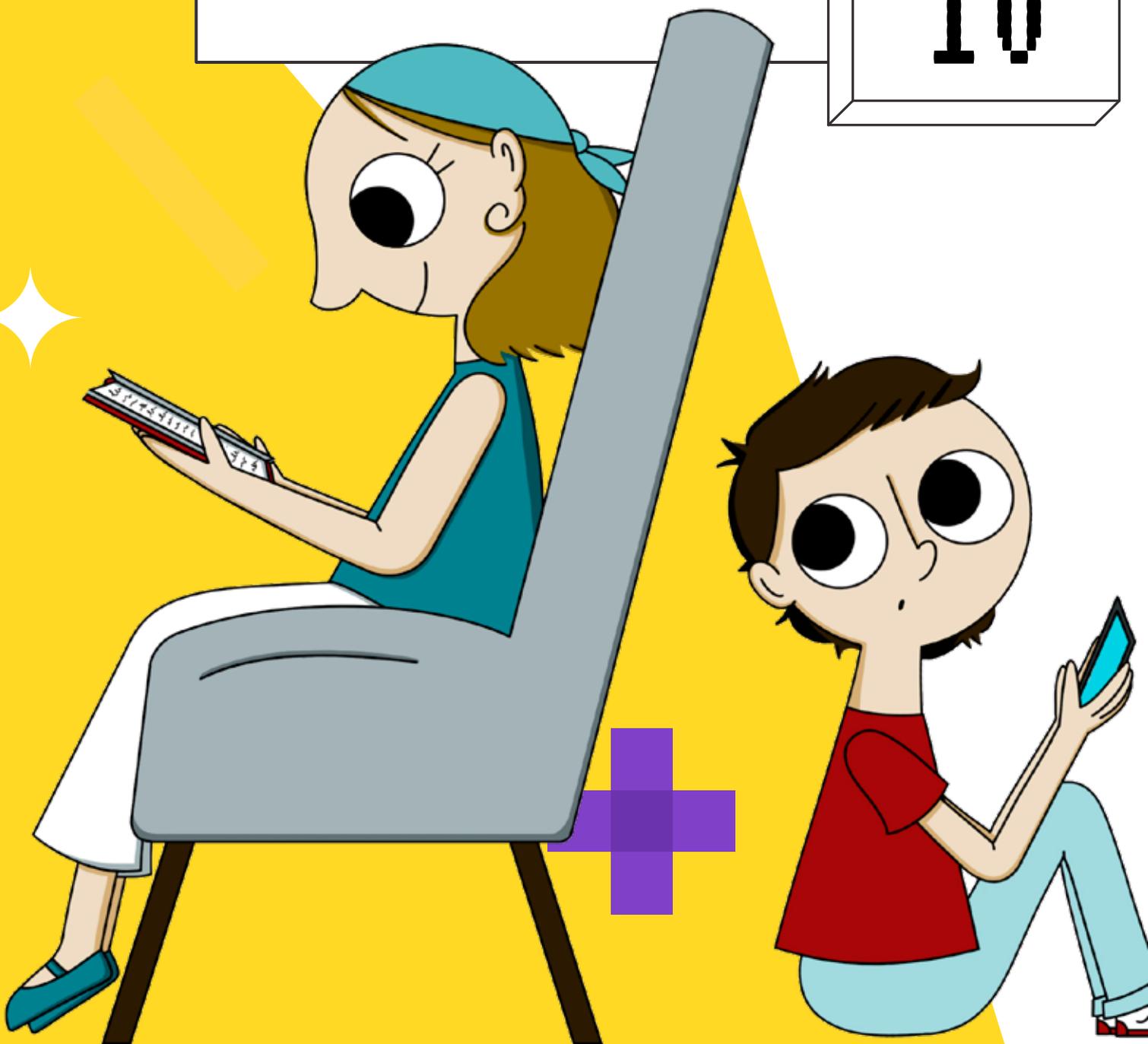
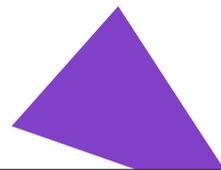
¿Por qué resulta tan difícil desconectar? Las pantallas ofrecen estímulos inmediatos y dinámicos que atrapan y llenan cada minuto. En contraste, el aburrimiento es una pausa que no siempre se sabe cómo llenar. Pero supone también una oportunidad: aburrirse permite a los niños y niñas desarrollar la creatividad, imaginar, explorar intereses y conectar con el mundo físico que los rodea.

Para los adultos, sostener la desconexión no es fácil. El “aburrimiento” de los más pequeños suele traducirse en más pedidos: “jugá conmigo”, “hacemos algo juntos”, “¿puedo prender la tele?”. Acompañar con paciencia y propuestas alternativas puede marcar la diferencia. No siempre se trata de ofrecerles una actividad lista, sino de ayudarlos a descubrir qué quieren hacer con su tiempo. Pueden ser juegos simples, leer o dibujar, pero también pueden incluir momentos compartidos: un rato para juegos de mesa o al aire libre, dibujar juntos, cantar, hacer las compras, cocinar algo juntos o conversar. Estos momentos, aunque demanden más energía de los adultos, suelen transformarse en instancias valiosas para fortalecer vínculos.

Desconectarse de las pantallas no significa renunciar a ellas, sino aprender a equilibrarlas con otros tiempos, otros ritmos y otras propuestas. Y, en ese equilibrio, el aburrimiento no tiene por qué ser el enemigo: puede ser el espacio donde surjan nuevas formas de jugar, crear y conectarse, tanto con uno mismo como con los demás.

**“El aburrimiento en la infancia: oportunidad para la creatividad y el vínculo familiar en un mundo lleno de pantallas.”**

# CONTROL, SUPERVISIÓN Y DISCUSIONES



“¿Por qué querés mi contraseña?” “Es mi celular, no tenés por qué mirar” “¿No confiás en mí?”. Estas frases, comunes en muchos hogares, reflejan un tema central en la crianza actual: cómo establecer límites en el mundo digital. Las pantallas no solo son una herramienta para jugar, estudiar o socializar, sino también un espacio donde las dinámicas de control y confianza entre padres e hijos se ponen a prueba.

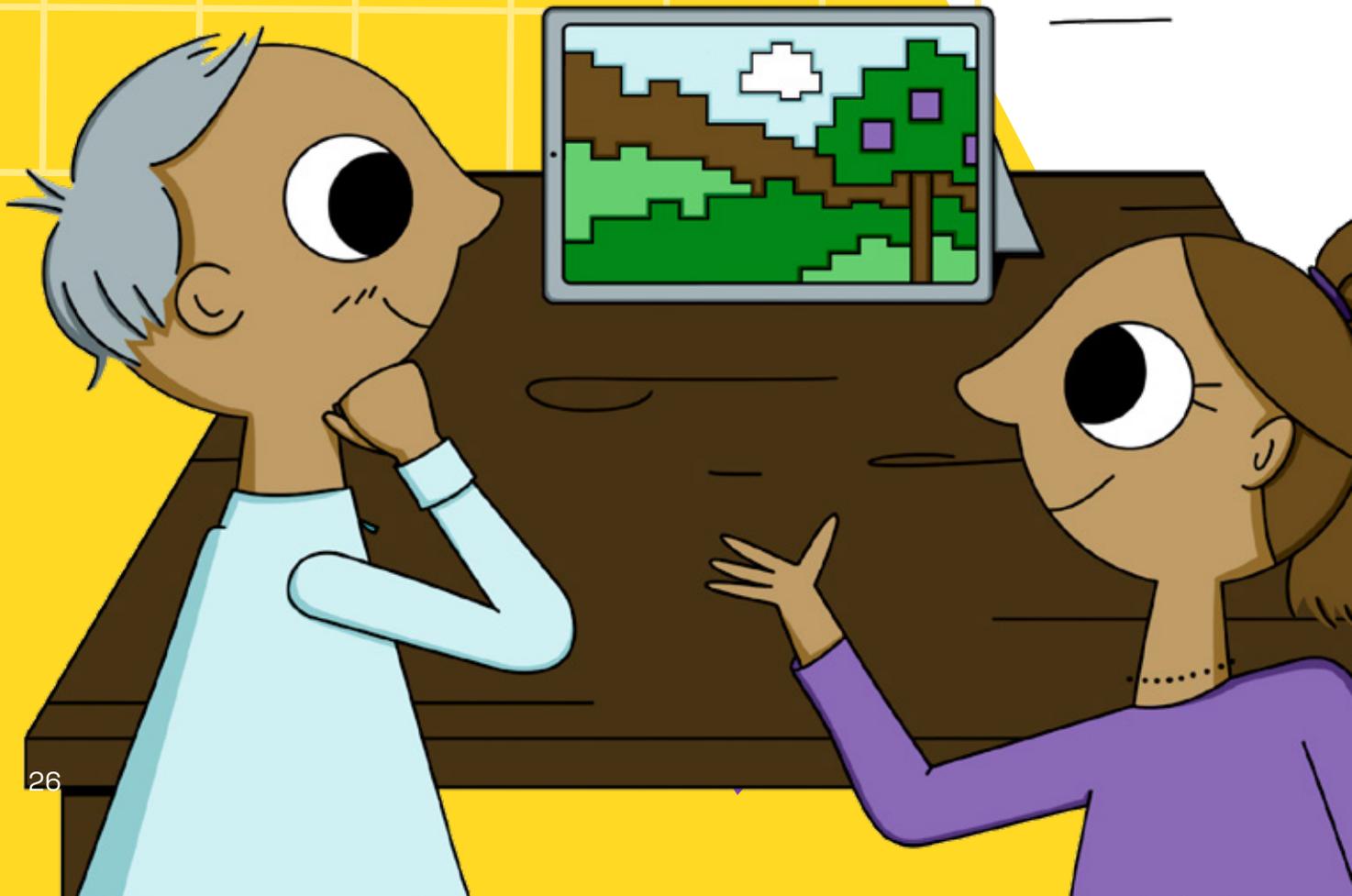
Desde límites de horarios hasta el uso de aplicaciones de control parental, las estrategias para supervisar la vida online de los niños y niñas son diversas. En algunas familias se establece un máximo de tiempo diario para el uso de pantallas, mientras que otros instalan aplicaciones que bloquean aplicaciones, restringen contenidos o notifican sobre lo que ocurre en esos dispositivos. En otras familias, en cambio, no se fijan límites. Estas intervenciones, aunque útiles, suelen ser tema de debate: ¿dónde termina el cuidado y empieza la invasión de la privacidad?

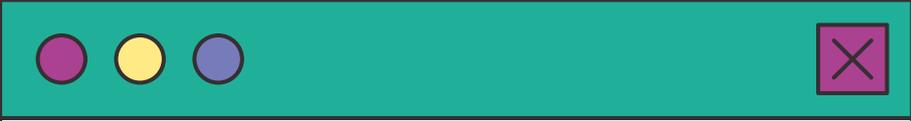
**Establecer límites en la crianza digital: el equilibrio entre protección y privacidad en un mundo de pantallas.**

Las discusiones más intensas aparecen en la adolescencia, cuando los hijos e hijas buscan mayor autonomía y padres, madres o adultos referentes temen perder control. Exigir contraseñas, verificar contactos o revisar historiales de navegación son prácticas comunes en algunos hogares, pero no siempre son bien recibidas y tienden a generar más distancia y ocultamientos. Es un equilibrio difícil entre protegerlos y respetar su espacio personal. Entonces, ¿cómo manejar estos límites de forma saludable? Conversar sobre los motivos detrás de cada regla puede ayudar a construir acuerdos que sean claros para ambas partes. Explicar, por ejemplo, que no se trata de falta de confianza, sino de cuidarlos en un entorno donde existen riesgos reales.

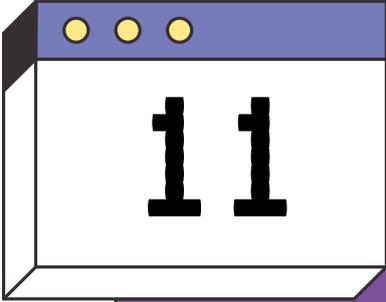
También es importante reconocer que la supervisión no es todo ni garantiza nada. Enseñar criterios para navegar de manera segura y fomentar la confianza mutua son herramientas más efectivas a largo plazo. Lo que realmente protege a los niños y niñas es saber que tienen un adulto disponible para escucharlos y apoyarlos en cualquier situación. Y aunque el control pueda generar discusiones, esas conversaciones son en sí mismas una oportunidad para reflexionar y acompañarse.

Acompañamiento activo en el mundo digital: jugar, explorar y entender para fortalecer la confianza.





# CONVERSAR, ACOMPañAR Y COMPRENDER: EL DESAFÍO DEL MUNDO ADULTO



11

“¿De qué se trata este juego?”, “¿Qué hace esta aplicación?” y “¿Se puede chatear con otros jugadores?”. Las preguntas son importantes para acompañar la experiencia de niños y niñas en el entorno digital. El mundo online cambia de manera constante, y necesitamos involucrarnos, conocer y, sobre todo, comprender lo que sucede en ese espacio.

No basta con imponer reglas o confiar únicamente en el control parental. Para entender desde adentro lo que hacen, es esencial participar activamente. Jugar los mismos juegos, explorar las aplicaciones que ellos usan, seguir sus interacciones y, en la medida de lo posible, ser parte de sus experiencias online. Al involucrarnos directamente, podemos detectar si algo no está funcionando, si un juego se convierte en una obsesión, o si un amigo virtual está cruzando límites. Además, compartir estos momentos les muestra que no se trata de una imposición, sino de un interés genuino por su mundo. Al ser parte de ese universo digital, los adultos también aprenden las reglas y las dinámicas que los niños navegan, lo que fortalece la confianza y mejora la comunicación.

Este acompañamiento activo, lejos de ser una invasión, es una forma de construir puentes entre generaciones para corrernos como adultos del “no entiendo” o de la condena del diverso mundo virtual. Comprender sus juegos y aplicaciones es entender sus intereses, sus emociones y los posibles riesgos que pueden encontrar.

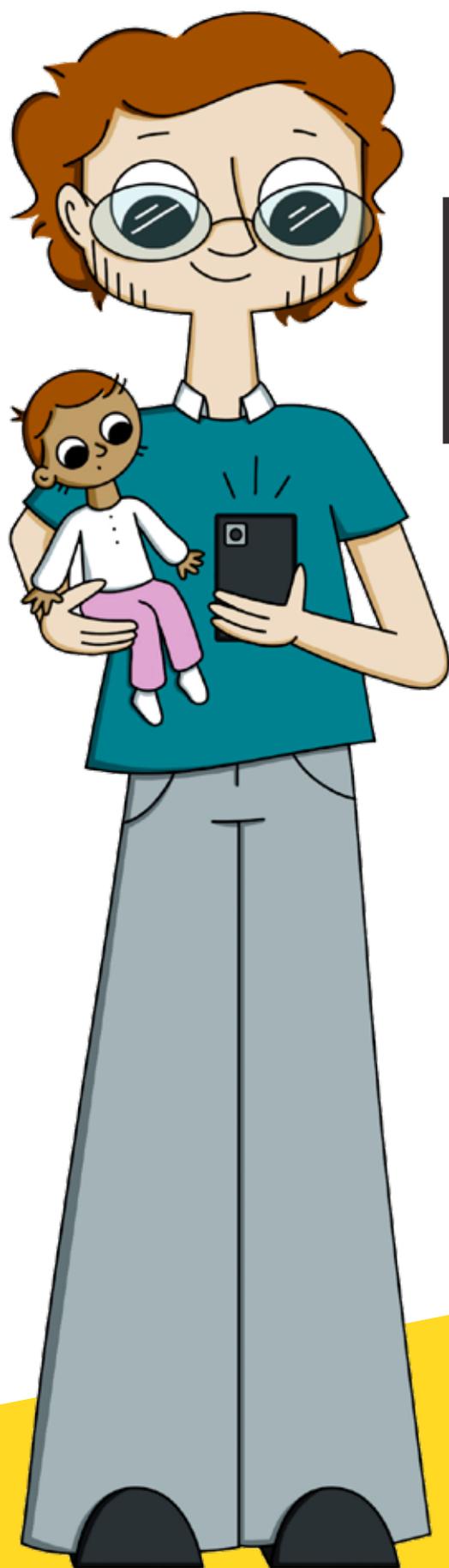


# LOS NIÑOS Y NIÑAS NOS MIRAN

“Dejá el celular mientras comemos.” Esta frase, común en muchos hogares, plantea un desafío: los niños y niñas no solo escuchan lo que decimos, también observan lo que hacemos. Diversos estudios indican que el mejor predictor del uso de pantallas en niños y niñas es el tiempo que sus padres pasan conectados. Hoy, los adultos también enfrentan el reto de equilibrar su vínculo con la tecnología. El celular, la computadora o la tablet son herramientas de trabajo, comunicación y ocio, pero su uso constante envía un mensaje a los niños y niñas. Si ven que las pantallas dominan la rutina de los adultos, es lógico que imiten este comportamiento.

El impacto de este ejemplo se refleja en momentos cotidianos. Las comidas, las conversaciones o el tiempo compartido pueden verse interrumpidos por notificaciones y pantallas, reforzando la idea de que estar “conectado” es prioritario.

Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia: establecer momentos del día sin pantallas, como durante las comidas o antes de dormir, permite reforzar los vínculos familiares y enseñar la importancia de desconectarse. Explicarles por qué usamos un dispositivo en un momento específico también ayuda a distinguir entre un uso necesario y uno impulsivo. Los niños y niñas buscan atención y conexión presencial. Si queremos que aprendan a manejar su relación con la tecnología, debemos empezar reflexionando sobre la nuestra. Mientras los observamos crecer, ellos nos miran a nosotros, aprendiendo tanto de nuestras palabras como de nuestras acciones frente –o lejos– de una pantalla.



“El ejemplo adulto en el uso de pantallas: aprender a desconectar para enseñar a los niños.”





# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



El mundo digital es fascinante, pero puede volverse un desafío si no acordamos algunos parámetros de uso. El tiempo que niños y niñas pasan frente a las pantallas quizás sea mayor de lo que nos gustaría, y aunque es difícil competir con juegos, videos y redes sociales, es importante equilibrar su uso. Demasiado tiempo de conexión puede afectar la atención y hacer que a los niños y niñas les cueste concentrarse en tareas escolares o incluso en conversaciones familiares. Por eso, pequeños cambios, como establecer horarios o promover actividades al aire libre, colaboran para marcar la diferencia. Ayudarlos a desconectarse no tiene que ser una lucha constante; puede ser un momento para proponer alternativas compartidas que pueden ir desde acompañar a un adulto a hacer una compra, a jugar a algo o a conversar sobre cómo fue el día.

Uno de los temas clave para analizar las infancias es la sociabilidad. Las características del contexto actual ubican a las pantallas como un canal importante para las amistades, aunque no deberían reemplazar las interacciones cara a cara. Fomentar que se encuentren con sus amigos y amigas “en la vida real” les da herramientas emocionales que no se desarrollan en un chat o videojuego. Mirarse, conectar con el cuerpo, con el movimiento y con el espacio son formas fundamentales del aprendizaje vincular cotidiano.

El entorno virtual también tiene riesgos que incluyen desde contenidos inadecuados hasta posibles contactos peligrosos o nocivos. Aquí es donde entra el cuidado: combinar estrategias de seguimiento (como revisar las configuraciones de plataformas, juegos y mensajería), conocer esos mundos y dialogar con nuestros hijos e hijas es la mejor manera de protegerlos. Si sienten que pueden contarnos lo que allí les pasa, tendremos más posibilidades de acompañarlos y guiarlos.

Finalmente, no podemos olvidar nuestro rol como modelos. Si queremos que se desconecten, necesitamos también alejarnos de nuestros teléfonos, estar presentes y mostrarles que el mundo offline, fuera de las pantallas, tiene mucho para ofrecer. Escucharlos, jugar juntos y darles tiempo de calidad refuerza el mensaje. En resumen, no se trata de demonizar la tecnología, sino de enseñar a usarla de forma responsable, disfrutando sus ventajas sin dejar de lado lo que realmente importa: el desarrollo de infancias seguras, conectadas con el mundo real, con sus emociones y con las personas que las rodean.

AUTORAS:

Dra. Carolina Duek  
Dra. Marina Moguillansky

Diseño:

Di Pascuale Estudio

Coordinación Editorial:

Fundación Arcor - Vanina Triverio

La reproducción y/o divulgación total o parcial de textos, fragmentos, reseñas o imágenes está permitida con la condición de citar expresamente la fuente. Las opiniones expresadas en esta publicación no implican necesariamente que sean compartidas por Fundación Arcor o Grupo Arcor y todas sus empresas. Publicación de distribución gratuita.

