

CONECTANDO MIRADAS



Guía para el uso saludable de dispositivos tecnológicos en niños y niñas de 3 a 6 años.

Hoja de ruta

Bienvenidos a la guía

1

Después de mucho tiempo, retomamos la idea de concluir un proyecto importante de nuestras vidas. Con anécdotas suspendidas en el tiempo y charlas interminables en donde el punto en común siempre fue la misma imagen: niñas y niños, cada vez más hipnotizados por las pantallas, perdiéndose a veces en un mundo virtual que avanza sin pausa. Nosotras mismas como hijas, madres, educadoras, tías o simplemente observadoras de una nueva realidad que llegó para quedarse y exige tomar postura ante la misma.

Es así que nace un propósito, crear una guía digital que sirviera como puente entre la tecnología y la infancia, entre el mundo adulto y el infantil, entre la curiosidad natural y el cuidado necesario. La idea no es demonizar las pantallas, sino aprender a usarlas como aliadas; no para imponer reglas rígidas, sino para ofrecer caminos posibles, estrategias y recursos que ayuden a transitar este desafío con amor, conciencia y equilibrio.

Hoy, esa idea se convirtió en “Conectando Miradas”, un espacio para pensar, dialogar y actuar. Una invitación para que, como familias, podamos volver a mirarnos a los ojos y también mirar juntos hacia el mismo horizonte: el bienestar integral de nuestras infancias.



GEOR - LALI - YANA

2

¿Para quién es esta guía? ¿Qué vas a encontrar?

¿Para quiénes está pensada esta guía?

Está dirigida especialmente a familias rosarinas con niños y niñas de entre 3 y 6 años, también puede ser útil para cualquier persona adulta que acompañe la crianza: docentes, tíos, abuelos, cuidadores.

Lo que importa no es cuanto sepas sobre tecnología, sino tu interés de acompañar a las infancias en un mundo lleno de pantallas.

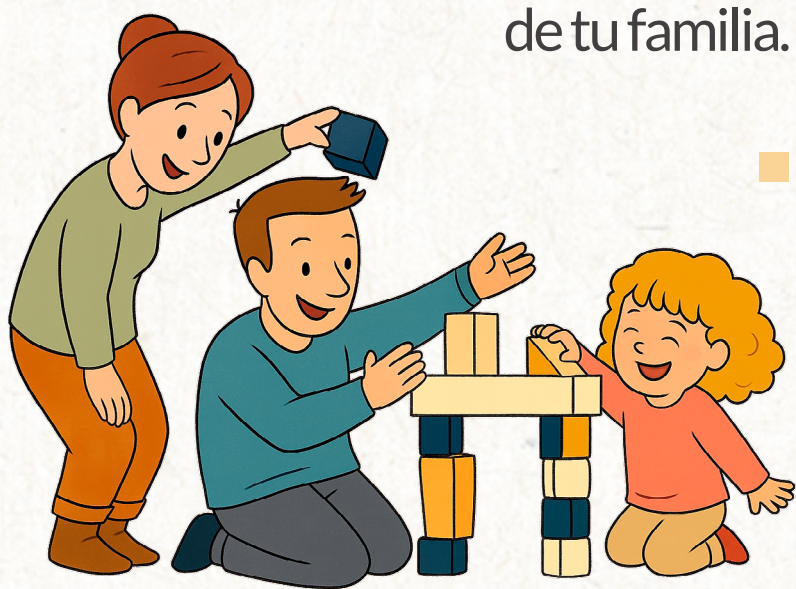
Esta guía es para vos.

¿Qué vas a encontrar?

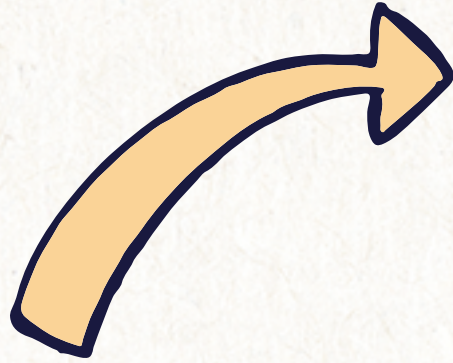
Conectando Miradas reúne voces de especialistas, reflexiones, recursos y estrategias prácticas para que el uso de la tecnología en casa sea saludable y acompañado.

En sus páginas te acercamos:

- Información clara y explicaciones simples, para entender mejor de qué hablamos cuando hablamos de pantallas en la infancia.
- Tips para la vida cotidiana, fáciles de implementar y adaptar según las necesidades de tu familia.



- Recomendaciones de juegos, apps y materiales, elegidos con cuidado para que el tiempo frente a la pantalla sea más seguro y beneficioso.
- Espacios de reflexión, con preguntas disparadoras que invitan a compartir en familia y repensar los propios hábitos frente a las pantallas.
- Sabemos que no hay recetas mágicas, pero contar con estas herramientas y un oportuno acompañamiento pueden hacer la diferencia.



Podes leerla completa o directamente hacer clic en el link del tema que te interesa. Está organizada en secciones temáticas y pensada para ser clara, ágil y visualmente atractiva.

¿Cómo usar esta guía?



La idea no es decirte qué hacer sino abrir preguntas y ofrecerte opciones, para que puedas encontrar el camino que mejor se adapte a las necesidades y la dinámica de cada familia en particular.

3

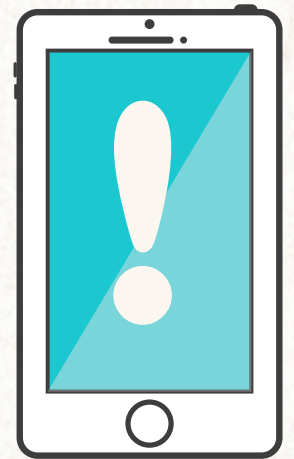
Familias reales, desafíos reales



Las familias de hoy se enfrentan a nuevos desafíos en la crianza: dudas sobre el tiempo de pantallas, tensiones entre acompañar y poner límites, y la necesidad de mantener vivo el juego y los vínculos fuera de lo digital. Esta sección reúne algunas de esas inquietudes reales, con la intención de abrir el diálogo y que cada familia pueda encontrar aquí un espacio de reflexión compartida.

¿Qué nos dijeron las familias?*

👏 **Más de la mitad pasa entre 1 y 3 horas frente a pantallas cada día, y el 61% de los adultos considera que ese tiempo es excesivo.** ”



- 78% de los niños accede diariamente a pantallas, siendo la TV el dispositivo más utilizado (presente en el 98% de los hogares), seguido por el teléfono móvil.
- Solo una minoría logra aplicar controles consistentes, aunque muchos adultos intentan establecer límites.

Lo que preocupa

Las principales inquietudes expresadas por las familias incluyen:

- **Dificultades para concentrarse** en otras actividades.
- **Problemas de conducta como irritabilidad, ansiedad o berrinches** al apagar el dispositivo.
- **Perturbación en la fluidez de los vínculos sociales.**
- **Uso de pantallas como recurso para “entretener”** mientras el adulto realiza tareas.

“Me gustaría que vea menos pero necesito en muchas ocasiones que estén entretenidos para poder hacer tareas de la casa”

“Cuanto más pantalla menos juego”



“es automático. Nos levantamos quiere tele después cuando te descuidas esta con el celu, es demasiada pantalla la inquieta”

Estrategias para empezar a cambiar



Empezar por un momento del día: por ejemplo, sin pantallas en la cena.

Proponer alternativas simples: cuentos, juegos con objetos cotidianos, canciones.

Incluir a los niños en los acuerdos: decidir juntos cuándo y cómo usar pantallas.

Validar el esfuerzo adulto: cada pequeño cambio cuenta, sin exigencias imposibles.

* Los datos aquí presentados fueron reunidos a partir de un sondeo desarrollado para la producción de esta guía.

¿Y en tu casa cómo es?

Te invitamos a hacer una pausa y mirar hacia adentro.

Cada familia vive el uso de las pantallas de una manera particular. Aunque no hayas participado de la encuesta, estas preguntas pueden ayudarte a reflexionar sobre las prácticas cotidianas y abrir conversaciones en casa.

- ✓ ¿Cuándo y para qué se usan las pantallas en casa?
- ✓ ¿Quién decide el tiempo y el momento de uso?
- ✓ ¿Qué pasa cuando hay que apagar la tele, el celular o la tablet?
- ✓ ¿Qué otras actividades compartimos sin pantallas?
- ✓ ¿Conocemos lo que ven o usan nuestras hijas e hijos?
- ✓ ¿Hay espacios de juego libre, de encuentro, sin dispositivos?
- ✓ ¿Cómo nos sentimos como adultas y adultos frente a todo esto?





¿Por qué hablar de pantallas en la infancia?

En los primeros años de vida, el cerebro de los niños y niñas se desarrolla a una velocidad asombrosa. Cada experiencia, cada mirada, cada juego compartido deja huella. En este contexto, el uso de pantallas se ha vuelto parte de la vida cotidiana, pero ¿cómo impacta realmente en el desarrollo infantil?

Impactos en el desarrollo infantil

El uso excesivo de pantallas en la primera infancia puede generar dificultades en el desarrollo del lenguaje, especialmente en la intención comunicativa. Los niños repiten frases memorizadas pero no logran establecer un diálogo real. También se observan problemas en la motricidad fina, el juego simbólico y la regulación emocional.

Cambios en el comportamiento

Muchos niños presentan irritabilidad, ansiedad y dificultades para tolerar la frustración. El uso de pantallas como recurso para calmar o entretener puede interferir en el desarrollo de habilidades socioemocionales claves.



Vínculos y socialización

El uso temprano y prolongado de pantallas puede afectar la capacidad de los niños para compartir, esperar turnos y vincularse con otros. Esto impacta directamente en la construcción de vínculos saludables.

Lenguaje y juego

El juego libre y el contacto con adultos son fundamentales para el desarrollo del lenguaje. Las pantallas, al ocupar ese espacio, limitan las oportunidades de interacción real.

“Lo que vemos en la escuela, en nivel inicial, es que los chicos desarrollan el lenguaje, pero no hay una intención comunicativa de ningún tipo, es un lenguaje esquematizado, robotizado, no hay una intención de comunicación, no hay un ida y vuelta, no hay una espera, a lo mejor después esos chicos empiezan a querer comunicarse, pero solamente ante una necesidad puntual: quiero agua, tengo ganas de hacer pis. (...), acá empezamos a tener poco registro del otro, no estoy incorporándome en la parte cultural del lenguaje, entonces, puntualmente, esto pasa por este tipo de pantallas, en donde no hay otro que me habla, que me mire, que esté ahí subjetivando. Aprendí el lenguaje por la pantalla, entonces hablo con una pantalla, cuando yo no quiero escuchar más esto, paso otra cosa, entonces ahí empezamos a ver también la falta de determinación, la falta de paciencia, la ansiedad. Después para ir a un tobogán y esperar un turno, te das cuenta que aparecen frustraciones o enojos, porque los chicos se van a enojar, todos quieren estar primero, quieren el mismo juguete, etc, pero acá hay enojos desmedidos, berrinches, berrinches que cuestan mucho sacarlos.”



SOFIA SIBURU
Psicóloga
Mat. Prof. 6120

¿Qué es un uso saludable de pantallas?

A partir de los aportes de la psicóloga Sofía Siburu, se define el uso saludable de pantallas como una práctica situada, acompañada y con propósito. A continuación, se presentan los principales criterios que ella propone:



“ Si se usa tecnología, que sea con un objetivo claro: aprender algo, compartir una experiencia, estimular la creatividad. ”

SOFIA SIBURU
Psicóloga
Mat. Prof. 6120

Acompañamiento adulto activo

El uso saludable implica que el adulto esté presente, converse sobre lo que se ve y proponga actividades derivadas del contenido.

Ejemplo: mirar un capítulo de un dibujo o una película juntos, luego pintar al personaje o cocinar una receta que apareció en el video

Límites claros y sostenidos

Establecer acuerdos familiares sobre cuándo, cuánto y cómo se usan las pantallas. Sostener esos acuerdos en el tiempo para que el niño los incorpore.

Ejemplo: definir que después de cenar no se usan pantallas, y mantener esa rutina diariamente.

No como primer recurso

Las pantallas deben ser la última opción, no la primera. Antes deben ofrecerse alternativas como juego libre, lectura, cocina, arte, movimiento.

Ejemplo: si el niño está aburrido, primero ofrecerle jugar con masa o salir al patio antes de recurrir a las pantallas.

Contenido con propósito

Si se usa tecnología, que sea con un objetivo claro: aprender algo, compartir una experiencia, estimular la creatividad.

Ejemplo: usar Spotify para cuentos, ver una receta en YouTube y cocinar juntos.

Pasaje por el cuerpo

Todo aprendizaje debe pasar por el cuerpo: tocar, oler, ensuciarse, explorar. La pantalla no debe reemplazar la experiencia sensorial.

Ejemplo: si se ve un video sobre animales, luego jugar con figuras, imitar sonidos o visitar una granja.

Evitar el uso automático para calmar o entretener

Usar pantallas para 'tapar' el aburrimiento o los berrinches genera dependencia y dificulta la autorregulación emocional.

Ejemplo: en vez de dar el celular ante una pataleta, acompañar con palabras, contención y alternativas de juego.

Pantallas ¿Cómo, cuándo y para qué?

5



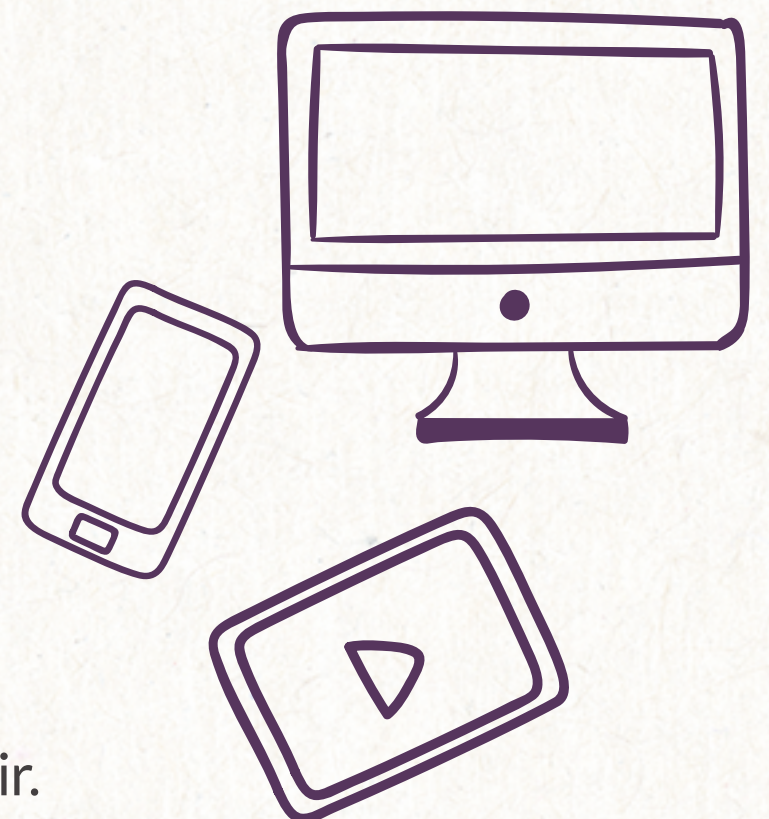
No todas las pantallas son iguales ni tienen el mismo impacto en el desarrollo infantil. Esta sección busca ayudar a las familias a comprender qué tipos de pantallas existen, cómo se usan y cuáles son las recomendaciones de utilización.

Tipos de pantallas

Existe diferencia entre el uso de televisión, celular y tablet. El celular suele ser el dispositivo más problemático por su portabilidad y uso individual. La televisión, en cambio, puede ser compartida y más fácil de regular.

Importancia del acompañamiento adulto

Los adultos son referentes fundamentales en el uso de la tecnología. Su comportamiento digital impacta directamente en los hábitos de los niños. Educar con el ejemplo implica mostrar un uso equilibrado, respetuoso y consciente de las pantallas. La presencia, la mirada y el juego compartido son claves para construir vínculos saludables. Establecer rutinas familiares, acuerdos claros y límites sostenidos permite que los niños aprendan a autorregularse. El uso adulto de la tecnología debe ser coherente con los valores que se desean transmitir.



“El acompañamiento adulto es clave para que el uso de pantallas sea saludable. No se trata solo de limitar el tiempo, sino de estar presentes, conversar sobre lo que se ve y establecer rutinas claras.”

SOFIA SIBURU
Psicóloga
Mat. Prof. 6120

Riesgos de la sobreestimulación

El uso excesivo de pantallas puede generar sobreestimulación sensorial, dificultando la regulación emocional. Sofía advierte que esto puede derivar en niños que no toleran el aburrimiento y necesitan estímulos constantes.



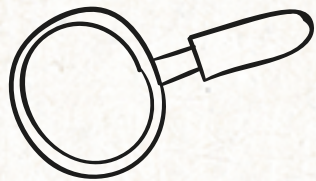
¡A tener en cuenta! La Organización Mundial de la Salud recomienda que bebés menores de 2 años no pasen tiempo frente a una pantalla y que niños de 2 a 4 años no le dediquen más de una hora al día.





1 - Anticipar los momentos de uso

Evitar el uso de pantallas como recurso para calmar o distraer, especialmente en momentos de espera o aburrimiento



2 - Usar siempre con acompañamiento o supervisión activa

En esta edad, lo ideal es que el adulto mire o juegue al lado, al menos parte del tiempo. Podés hacer preguntas, comentar lo que pasa, o simplemente compartir el momento.



3 - Elegir contenidos con ritmo lento y estéticamente suaves

Evitá apps o videos con cambios de plano rápidos, luces excesivas o sonidos estridentes. Eso ayuda a evitar sobreestimulación y facilita la atención sostenida.

4- Dar contexto antes y después del uso

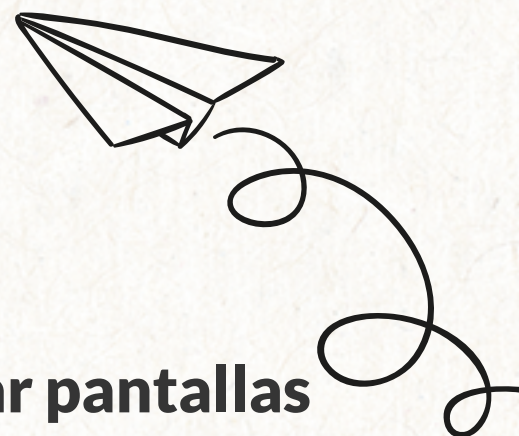
Ejemplo: “Vamos a jugar 15 minutos con esta app, después me contás qué más te gustaría hacer”. O al terminar: “¿Qué te gustó más del cuento?” Esto ayuda a integrar la experiencia digital al mundo real.



5 - Usar temporizadores físicos (no digitales)

Por ejemplo, un reloj de arena, una campanita o un timer de cocina. Le da al niño una señal concreta del tiempo, sin depender de la app para “cortar”.

Recomendaciones prácticas para un uso saludable de pantallas



7 - Priorizar pantallas grandes y posición sentada/postura saludable

Mejor en tele o tablet sobre mesa que en celular en la mano. Esto mejora la postura, reduce exposición a la luz azul directa y promueve un uso más tranquilo.

8 - Crear una “caja digital” o “estación tech” en casa

Un lugar específico con los dispositivos, bien definidos horarios y materiales complementarios (cuadernos, lápices, etc.) para fomentar uso intencional.



6 - Alternar con actividades análogas relacionadas

Si miran un cuento, después pueden dibujar un personaje. Si es una app de sonidos, pueden probarlos con instrumentos reales o con la voz “cortar”.

6

¿A qué jugar, qué mirar y escuchar?



En Rosario hay un universo cultural pensado para los más chicos. Obras de teatro y títeres, grupos musicales y espacios de lectura infantil conforman una oferta rica y variada que invita a las familias a compartir experiencias diferentes, fuera de las pantallas. Estas propuestas, además de entretener, transmiten valores, estimulan la creatividad y fortalecen el vínculo con la cultura local.

TIP PARA FAMILIAS:

Incluir en la rutina semanal una canción, un cuento o una salida a un espectáculo local es una manera sencilla de abrir ventanas nuevas al juego y al aprendizaje.





Teatro y títeres



Piripincho Genealógico – Sala Caras y Caretas

El personaje más querido de los títeres rosarinos, con más de 30 años de trayectoria. Sus obras combinan humor, canciones y participación activa del público.

Edad recomendada: Desde 3 años.

Agenda y entradas: Rosario en Cartel | ATIR – Teatros Independientes

<https://www.rosarioencartel.com.ar/>

Redes: <https://www.instagram.com/teatrocarasycaretas/?hl=es>

Dinos Raperos – Sala Caras y Caretas

Una obra mágica para chicos y grandes, con la alegría de los dinos y todo el ritmo de la música.

Edad recomendada: toda la familia

Agenda y entradas: Rosario en Cartel | ATIR – Teatros Independientes

<https://www.rosarioencartel.com.ar/>

Redes: <https://www.instagram.com/teatrocarasycaretas/?hl=es>



Ota la Tortugota – La orilla infinita

Obra de títeres y música en vivo que aborda con ternura y humor temas de amistad y cuidado del ambiente.

Edad recomendada: bebés de 0 a 3 años.

Info y agenda: La Orilla Infinita

<https://www.instagram.com/laorillainfinitateatro/?hl=es>

Redes: <https://www.instagram.com/vamosquenosvamos.teatro/?hl=es>



Bandas locales que contagian con sus ritmos a chicos y grandes



Canticuénticos (Santa Fe)

Grupo referente en toda Latinoamérica. Canciones con ritmos de nuestra región (chacareras, cumbias, huaynos) que hablan de ternura, juego y cotidianidad.

Edad recomendada: todas las edades.

Web: <https://www.canticuenticos.com.ar/>

Redes: <https://www.instagram.com/canticuenticos/?hl=es>

Spotify: https://open.spotify.com/intl-es/artist/0Ochpv3RZ8qvqUcJF_____n2tMr

Che Bochinche (Rosario)

Banda rosarina que combina música, humor y participación, con espectáculos para toda la familia.

Edad recomendada: todas las edades.

Redes: <https://www.instagram.com/chebochinche/>

Spotify: https://open.spotify.com/artist/7GDVQeF6AkggBr8lj8SCo7?si=d-J6L4Y3SlylE4eV8mBp_A



Canciones en Órbita

Proyecto musical rosarino para la infancia, con canciones originales que mezclan juego, humor y exploración sonora.

Edad recomendada: desde 3 años

Redes: <https://www.instagram.com/cancionesenorbita/>

Spotify: <https://open.spotify.com/intl-es/artist/4kwR1umcbkFiaYzEcBaq6y>

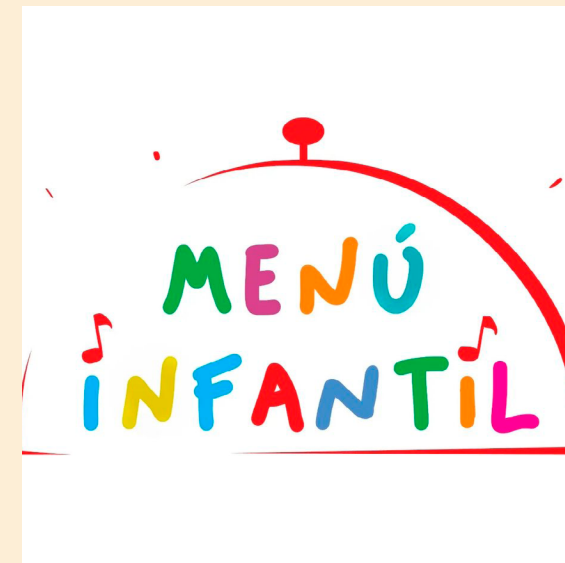
Menu Infantil

Banda musical para las infancias integrada por profes y músicos

Edad recomendada: todas las edades.

Redes: <https://www.instagram.com/menuinfantilmusical/>

Youtube: <https://www.youtube.com/c/MenuinfantilMusical>



Espacios de lectura infantil



Espacio de lectura infantil - Biblioteca Alfonsina Storni

Ofrece talleres y actividades de narración pensadas para chicos y chicas en edad inicial y escolar.

Edad recomendada: 3 a 12 años.

Web: <https://bibpopalfonsinastorni.blogspot.com/>

Redes: <https://www.instagram.com/bibalfonsinastorni/>

La casa imaginada – Biblioteca Argentina

Un espacio dentro de la biblioteca central de la ciudad que invita a descubrir la lectura a través del juego y la exploración.

Edad recomendada: 3 a 10 años.

Web: <https://biblioargentina.gob.ar/web/>

Redes: <https://www.instagram.com/biblioargentina/>





BPM: Estrada

Biblioteca Pública Municipal
José Manuel Estrada

Sala infantil y bebeteca – Biblioteca Estrada

Espacio especialmente diseñado para bebés y niños pequeños, con libros de tela, cartón y propuestas de estimulación temprana.

Edad recomendada: 0 a 6 años.

Redes: <https://www.instagram.com/biblioestrada/?hl=es>

Sala de primera infancia – Ciudad de los niños y niñas

Sala lúdica y de lectura destinada a bebés y niños pequeños, donde el libro se vive como un objeto de exploración y juego.

Edad recomendada: : 0 a 5 años.

Redes: <https://www.instagram.com/ciudadninasyninos/?hl=es>



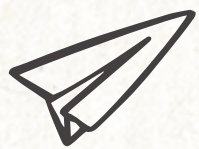
Rincón monstruos de Berni – Ciudad de los niños y niñas

Espacio monstruosamente divertido para jugar y crear en base a las obras del gran Antonio Berni.

Edad recomendada: a partir de los 3 años.

Redes: <https://www.instagram.com/ciudadninasyninos/?hl=es>

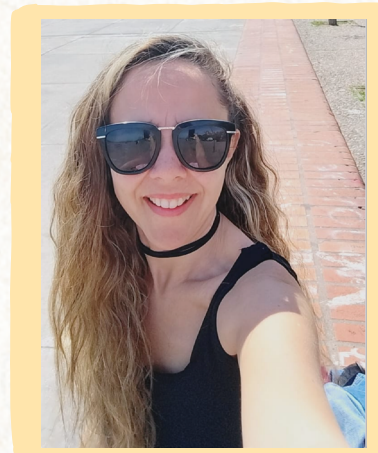




¿A qué jugamos?

“Alternativas al uso de pantallas”

“El juego no es un entretenimiento más, es la manera que tienen los niños de expresar lo que sienten, de elaborar lo que viven y de vincularse con los demás. A través del juego se construye subjetividad y se fortalecen los lazos.”



Ana Carla Machain
Docente Nivel Inicial



Antes de empezar a jugar

1 - Disponerse: más importante que el tiempo es la actitud. Aunque sea un rato breve, que el adulto pueda estar realmente presente.

2 - Preparar el ambiente: elegir un espacio cómodo, sin demasiadas distracciones, y habilitar un “rinconcito de juego”.

3 - Ofrecer materiales simples: cajas, telas, hojas, crayones, bloques. No hace falta comprar juguetes costosos.

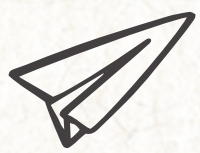
4 - Dejar lugar al aburrimiento: no apresurarse a llenar cada silencio. Muchas veces el mejor juego nace de un “no sé qué hacer”.

5 - Acompañar sin dirigir: proponer, sugerir, estar cerca... pero dejar que sea el niño quien invente y decida.

6 - Valorar lo compartido: el verdadero “juego de juegos” es jugar con otros, construir juntos, reír y crear en compañía.









“El aburrimiento no es negativo; es el espacio que habilita la creatividad. Cuando un niño se aburre, aparece la posibilidad de inventar, de buscar nuevas formas de jugar.”

Ana Carla Machain -
Docente Nivel Inicial










Propuestas de juegos según edades

3 años

-  Juegos de imitación (cocina, disfraces, muñecos).
-  Juegos de movimiento (carreras suaves, bailes y gestos con canciones)
-  Juegos de Encastre (bloques grandes)
-  Rompecabezas de madera de muy pocas piezas.
-  Esconder objetos, peluches.
-  Manualidades simples: collage, pintura con esponjas, títeres de papel.
-  Plastimasa
-  Lectura compartida: cuentos breves, libros con imágenes grandes.



4 años

-  Construcciones más elaboradas con bloques más pequeños y muchas más piezas.
-  Bloques Magnéticos.
-  Juegos de clasificación (colores, tamaños, formas).
-  Juegos de dramatización (“la casita”, “la escuela”, “la oficina”, el consultorio del doctor”).
-  Manualidades más complejas: collage, pintura con más materiales (algodón, brillantina, polenta, etc.) con utilización de tijera y pegamento.
-  Carreras, búsqueda del tesoro.
-  Libros con imágenes para narrar juntos.



5-6 años



En estas edades donde comienza a aparecer despacio y tímidamente la lecto-escritura, a todos los juegos antes mencionados sumamos:



Juegos de reglas simples (memotest, dominó, lotería).



Juegos cooperativos con hermanos o adultos.

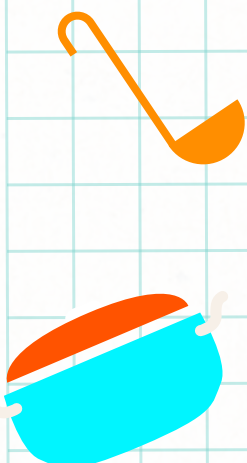


Hacer la propia plastimasa y después crear.



Lectura de libros con un poco más de texto que ya de a poco son capaces de leer.

PLASTIMASA CASERA



INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de agua
- 1 taza de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de cremor tártaro
- Colorantes para alimentos



PROCEDIMIENTO

Calienta los ingredientes

En una olla, mezcla el agua, la harina, el aceite y el cremor tártaro y ponla a fuego medio.

Revuelve los ingredientes

Revuelve continuamente hasta que la masa se desprenda de los bordes y forme una bola, haciendo imposible revolver con una cuchara.

Deja enfriar la masa y amásala

Retira la masa del fuego y deja enfriar, a este punto, la masa debería tener la consistencia deseada, amásala durante dos minutos.

Añade el colorante vegetal

Separa la masa en diferentes porciones y aplica unas gotas de colorante vegetal.

“El adulto no tiene que jugar todo el tiempo, pero sí estar disponible para armar la escena, para habilitar el espacio donde el niño pueda desplegar su juego.”

Sofía, psicóloga - Mat.
Prof. 6120



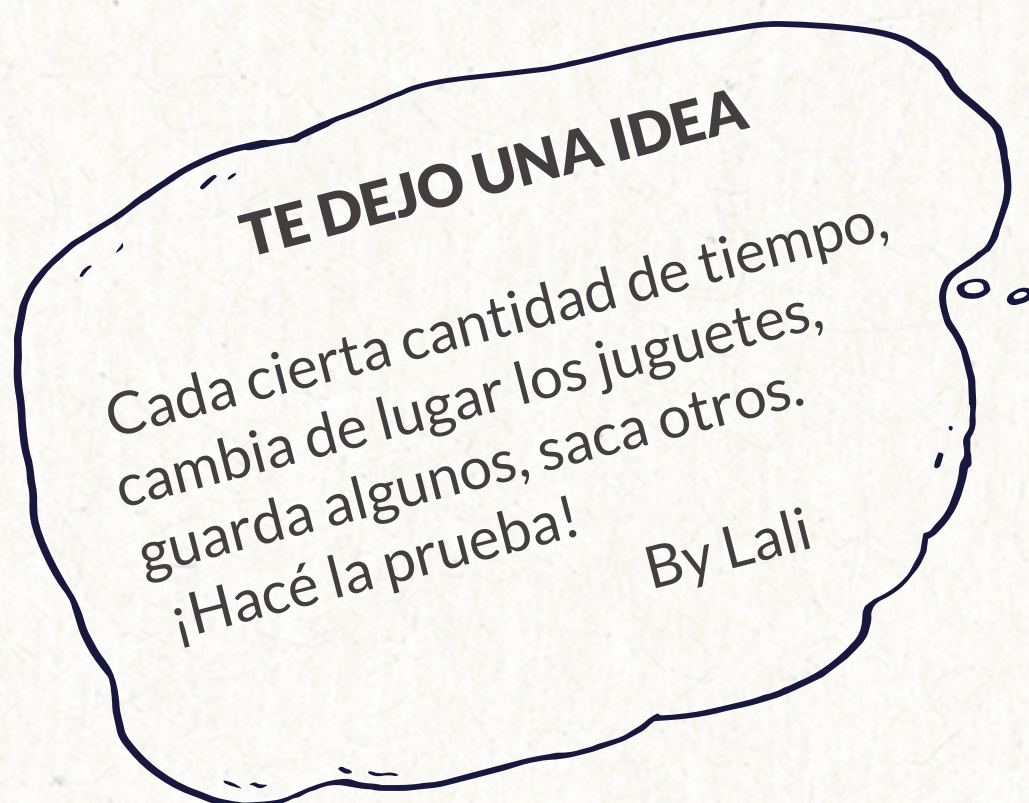
¿Qué miramos y qué escuchamos?

“Contenidos digitales con sentido”

Presta atención a los criterios de selección de contenido digital

- ✓ **Mirar antes de mostrar:** chequear el contenido previamente.
- ✓ **Claridad y simplicidad:** historias sencillas, sin sobrecarga de estímulos ni publicidad.
- ✓ **Adecuación a la edad:** propuestas pensadas para la infancia.
- ✓ **Sentido y calidad:** que transmitan valores, humor, música, imaginación.
- ✓ **Duración breve:** contenidos cortos, acordes a su atención.
- ✓ **Acompañamiento adulto:** mirar juntos y conversar después.
- ✓ **Evitar la sobreexposición:** las pantallas no son el recurso principal frente al aburrimiento.

Ahora si, te presentamos una selección recomendada. Pero recordá que, usando estos criterios, podés explorar más contenidos digitales seguros y educativos para tu pequeño.

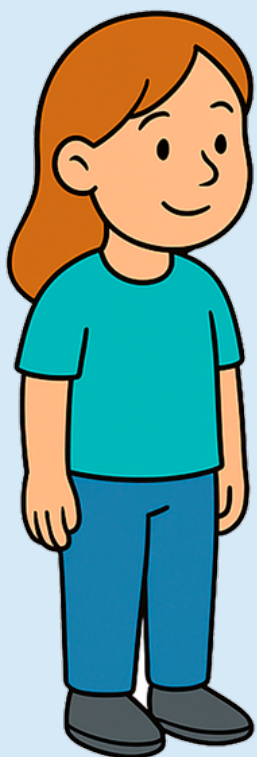


Contenidos para mirar





3 a 4 años

Dibujos animados





- ▶ La Granja de Zenón - YouTube Kids
- ▶ Plim Plim - Disney+, YouTube (AR)
- ▶ Pocoyó - YouTube Kids, Netflix
- ▶ Charlie y los números - YouTube Kids
- ▶ El mundo de Luna - Netflix, YouTube
- ▶ Peppa Pig - YouTube Kids, Netflix, Discovery Kids



Películas

-  Buscando a Nemo - Disney+
-  Frozen - Disney+
-  Toy Story 1 y 2 - Disney+
-  Canciones de la granja - YouTube Kids

Apps

-  Khan Academy Kids - Android/iOS
-  Sago Mini World - Android/iOS
-  Toontastic 3D - Android/iOS
-  Metamorfosis (Pakapaka) - Web/App (AR)



Sugerencias

- ✓ Acompañar el momento de pantallas
- ✓ Dosificar el tiempo
- ✓ Alternar con juegos y actividades al aire libre

5 a 6 años

Dibujos animados

- ▶ Bluey - Disney+
- ▶ Petit - Pakapaka, Netflix, YouTube (AR)
- ▶ Octonautas - Netflix, YouTube Kids
- ▶ Backyardigans - Netflix, YouTube Kids
- ▶ Masha y el oso - Netflix, YouTube Kids
- ▶ Elinor Wonders Why - YouTube
- ▶ Hilda - Netflix
- ▶ Zamba y Nina en la historia - Pakapaka(AR)
- ▶ Monstriña - Pakapaka, YouTube (AR)
- ▶ PJ Masks (Héroes en Pijamas) - Disney+, YouTube Kids, Netflix



Películas

-  Moana - Disney+
-  Ratatouille - Disney+
-  Valiente - Disney+
-  El Principito - Netflix
-  Kung Fu Panda - Netflix/Prime
-  Shrek - Netflix/Prim
-  La canción del mar - Prime
-  Ernest y Célestine - Prime
-  Los cuentos de Zamba Pakapaka (AR)

Apps

-  Pango Storytime - Android/iOS
-  Thinkrolls Space - Android/iOS
-  Inventeca - Android/iOS
-  Mundo Zamba (Pakapaka) - Web/App (AR)

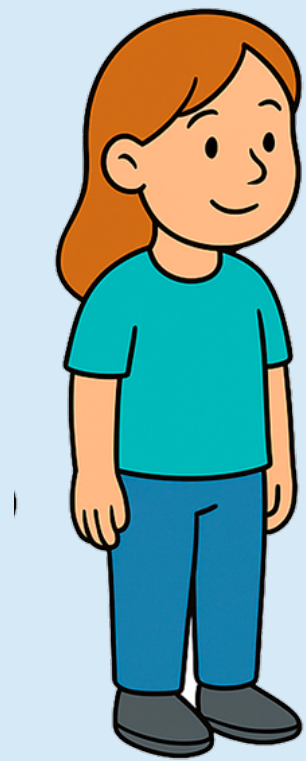


Contenidos para escuchar

3 a 4 años

Dibujos animados

- ▶ Audiocuentos / Historias
- ▶ La Granja de Zenón - YouTube, Spotify
- ▶ Plim Plim - YouTube, Spotify
- ▶ Peppa Pig en audio - YouTube, Spotify



Música / Canciones




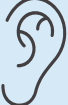
- 🎵 Canciones de La Granja de Zenón - YouTube, Spotify
- 🎵 Canciones de Plim Plim - YouTube, Spotify
- 🎵 Canciones de Pakapaka - YouTube, Spotify

Podcasts

- 🎙️ Cuentos para dormir - Spotify, Google Podcasts
- 🎙️ Historias para chicos - Spotify, Apple Podcasts




5 a 6 años

Audiocuentos / Radioteatro

-  La Casa de los Mil Sonidos - Spotify, YouTube
-  Cuentos de Zamba - Pakapaka, Spotify
-  Mundo Pakapaka: relatos cortos - Web/App
-  Hilda en audio - YouTube



Música / Canciones

-  Canciones de Bluey - YouTube, Spotify
-  Canciones de Petit - Pakapaka, YouTube
-  Música de películas infantiles - Spotify

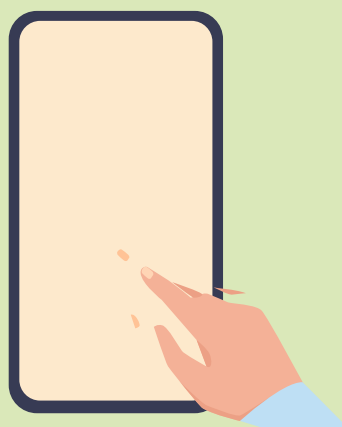
Podcasts

-  Podcast de cuentos de Pakapaka - Spotify, Apple Podcasts
-  Cuentos y canciones de Radio Nacional Infantil - Radio, Spotify
-  Historias y aventuras - Spotify, Google Podcasts



Sugerencias

- Escuchar juntos y comentar las historias
- Alternar con juego libre y tiempo sin pantallas
- Elegir episodios cortos para mantener la atención



LINK O QR A COMPILADO DE
DESCARGABLES E IMPRIMIBLES

<https://shorturl.at/30qxx>

Acompañar y planificar en familia

7



Cada familia es única, y por eso el uso de pantallas también debe adaptarse a sus rutinas, valores y necesidades. Construir un plan familiar no significa imponer reglas rígidas, sino crear acuerdos que promuevan el bienestar, el juego compartido y el vínculo afectivo. Este plan puede ser flexible, revisado periódicamente y construido entre todos los miembros del hogar.

El rol del adulto como modelo

Los adultos son referentes fundamentales en el uso de la tecnología. Su comportamiento digital impacta directamente en los hábitos de los niños. Educar con el ejemplo implica mostrar un uso equilibrado, respetuoso y consciente de las pantallas. La presencia, la mirada y el juego compartido son claves para construir vínculos saludables.

Establecer rutinas familiares, acuerdos claros y límites sostenidos permite que los niños aprendan a autorregularse. El uso adulto de la tecnología debe ser coherente con los valores que se desean transmitir.





1 Reunirse en familia para conversar sobre el uso actual de pantallas.

2

Identificar los momentos del día en que se usan más (comidas, antes de dormir, trayectos, etc.).



4

Proponer juntos alternativas sin pantallas para esos momentos.



5

Establecer acuerdos claros: tiempos, espacios, contenidos permitidos



3

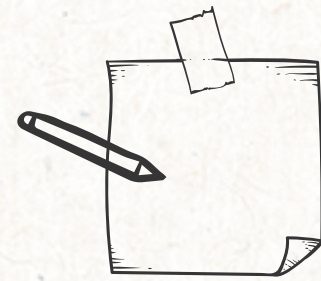
Conversar sobre cómo se sienten con ese uso: ¿hay conflictos? ¿hay momentos compartidos?

Guía paso a paso para crear un plan familiar



7

Celebrar los logros y ajustar lo que no funcione sin culpas.



6

Escribir el plan en un lugar visible y revisarlo cada semana.



Ejemplos de acuerdos familiares

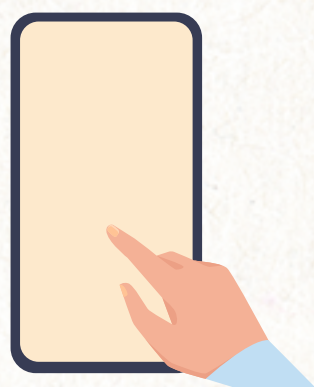
No usamos pantallas durante las comidas.

Apagamos los dispositivos 1 hora antes de dormir.

Los adultos también respetan los tiempos sin pantallas.

Proponemos una actividad sin pantallas cada día.

Elegimos juntos los contenidos que vamos a ver.



Accede a nuestro drive y descarga más material



Conectar con lo nuestro

8



Rosario está llena de espacios, propuestas y personas que acompañan el crecimiento de la primera infancia desde el juego, el arte, el movimiento y el encuentro. En esta sección te compartimos recursos locales para disfrutar de actividades sin pantallas, fortalecer vínculos y explorar nuestro entorno.



Espacios verdes para jugar y moverse en Rosario

Parque de la Independencia

Paseo en bici, laguito con lanchas a pedal, show de Aguas Danzantes.

Parques ribereños

(España, Urquiza, Alem)
Bicisendas, juegos infantiles y aire libre junto al río.

Plazas barriales y calesitas

Tradición local para el juego libre y el encuentro entre familias.

<https://planaxia.com/aire-libre/la-guia-de-las-calesitas/>

<https://drive.google.com/file/d/1xhE0wqubq06LR-jfmCtsOFJJtQJGcwM/view?usp=sharing>



Idea para familias: llevar una manta, algo rico para compartir y habilitar un espacio de juego sin dispositivos.



Tríptico de la Infancia

Tres espacios únicos que combinan juego, arte y aprendizaje:

El Jardín de los Niños

Máquinas para volar, trepar e imaginar.

La Isla de los Inventos

Ciencia, arte y tecnología en un antiguo andén ferroviario..

La Granja de la Infancia

Huerta, animales y experiencias en contacto con la naturaleza.

<https://www.instagram.com/tripticodelainfancia/?hl=es>



Imperdible: cada espacio propone experiencias que invitan a explorar con todos los sentidos.



Museos y ciencia para explorar

Museo de Ciencias Naturales Dr. Ángel Gallardo

Biodiversidad regional con propuestas interactivas.

https://www.instagram.com/museo_gallardo

Complejo Astronómico Municipal

Planetario, observatorio y experiencias en astronomía.

<https://www.instagram.com/complejoastronomico/?hl=es>



Sugerencia:

Ideales para días de lluvia o tardes tranquilas.





Arte, cultura y libros

Bibliotecas municipales

Rincones infantiles y narración de cuentos.

Centros culturales

Talleres de arte, música y expresión corporal.

Teatro La Comedia y otros espacios

Funciones pensadas especialmente para niños.

Experiencias comunitarias Calle Recreativa (domingos)

Calles libres de autos para andar en bici, patinar y jugar en familia.



Más museos y espacios para descubrir

Museo Castagnino (Punto de Exploración)

<https://castagninomacro.org/page/castagnino>

Museo Histórico Provincial Julio Marc

<https://www.instagram.com/museomarc/?hl=es>

Estación Embarcaderos

(ex Ciudad de los Niños)

<https://www.instagram.com/ciudadninasyninos/?hl=es>

Museo de la Ciudad

<https://www.instagram.com/museociudad/?hl=es>

Acuario del Río Paraná

<https://www.acuariodelrioparana.gob.ar/>

La Casa Imaginada (biblioteca infantil)

<https://biblioargentina.gob.ar/web/la-casa-imaginada/>



Top 3 museos para peques de 3 a 6 años

Museo Castagnino espacio sensorial “Punto de Exploración”

Acuario del Río Paraná recorridos guiados sobre fauna del río

Museo de la Ciudad talleres y rincones de lectura. Ideales para días de lluvia o tardes tranquilas, con propuestas cortas y atractivas para los más chiquitos.

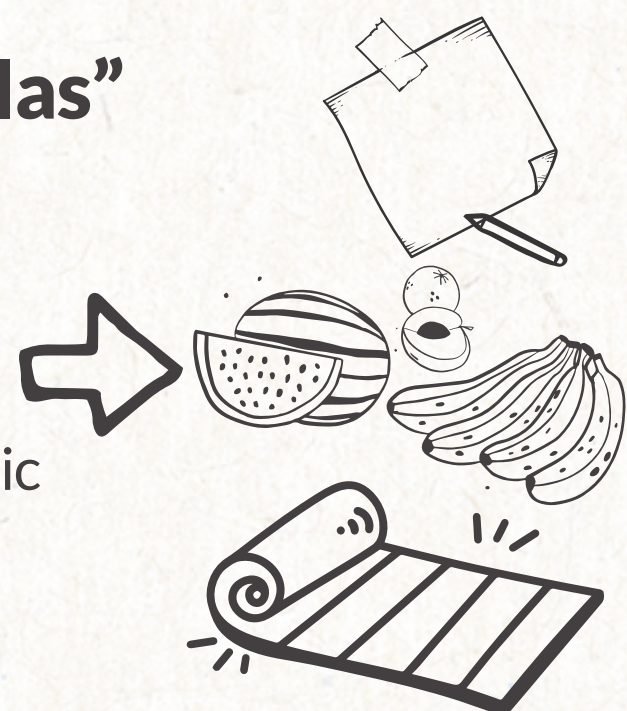


“kit sin pantallas” para salir

Agua y fruta

Una manta para picnic

Hojas y crayones



Para seguir explorando

Agenda cultural infantil actualizada
<https://www.rosario.gob.ar/inicio/>

Mapas y propuestas turísticas
<https://www.rosario.tur.ar/>



Accede a nuestro drive
y descarga más material

Seguir conectados

9

Llegamos al final de esta guía, pero no al final del camino. Conectando Miradas es apenas una invitación para abrir conversaciones, revisar prácticas y animarnos a probar nuevas formas de acompañar a nuestros hijos e hijas frente a las pantallas.

La tecnología seguirá estando presente en nuestras vidas, pero la diferencia la marca cómo elegimos usarla y acompañarla. El desafío es construir, día a día, un equilibrio donde haya lugar para el juego libre, la creatividad, la calma y la mirada compartida.

Cada familia es única. Lo que funciona en una casa tal vez no en otra, y está bien. Lo importante es animarse a buscar un plan propio, que respete los tiempos, valores y necesidades de cada hogar.



Ideas para sostener la continuidad

Revisar cada tanto los acuerdos familiares sobre pantallas.

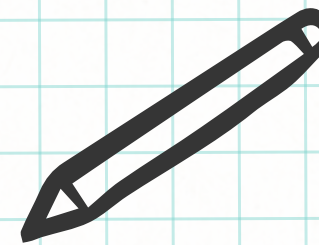
Probar rutinas sin dispositivos: la comida, la hora de dormir, un rato al aire libre.

Hacer de la ciudad un aliado: museos, plazas, paseos, experiencias culturales.

Recordar que el ejemplo adulto es clave: lo que hacemos frente a la pantalla enseña más que lo que decimos.



Reto familiar



Elegí un momento de la semana para un “espacio desconectado”.

Puede ser un picnic en el parque, una tarde de juegos de mesa o cocinar juntos, un desayuno de domingo.

Al final, conversen:

¿Qué fue lo más lindo de este rato sin pantallas?

Podés anotarlo en un cuaderno o armar un “Diario familiar de momentos compartidos”.

Esta guía puede acompañarte cada vez que lo necesites. Volvé a ella, compartila con otras familias y animate a seguir creando hábitos que den más lugar a la mirada, al juego y al encuentro.

Porque cuando elegimos conectarnos entre nosotros, estamos eligiendo más infancia y más futuro.

Detrás de Conectando Miradas

Conectando Miradas se elaboró en el marco de una tesina de grado en la Escuela de Comunicación Social (UNR).

El proceso comenzó con una encuesta realizada a familias rosarinas con niñas y niños de tres a 6 años destinada a relevar sus inquietudes y confirmar el interés de la problemática vinculada al uso de pantallas en la primera infancia.

El contenido de esta guía se elaboró en base a las entrevistas realizadas a dos profesionales que trabajan con infancias cada una en su área: Ana Carla Machain (Docente de Nivel Inicial) y Sofía Siburu (Psicóloga), cuyas miradas y recomendaciones enriquecieron las propuestas que aquí compartimos.

El resultado es un material que combina las voces de las familias con los saberes de especialistas, para acompañar y orientar hacia un uso más saludable de la tecnología en la niñez.

Te dejamos los QR para que conozcas un poco más de las profesionales que nos acompañaron:



Soy Ana Carla Machain
Mamá de Clara de diez años, mi inspiración del espacio Recreo.

Formo parte de la comunidad de mujeres emprendedoras (Criar).

Soy docente de Nivel Inicial, bailarina, tenista y escritora por hobby.

Edite Caperugasita Roja pasea por Rosario y con el mismo hago obras de títeres y teatro.

Creo que la educación se construye desde proyectos de educación colectiva e inclusiva.

Pienso y vivo la vida reCreativamente.



Sofía Belén Siburu
Mat 6120

-Psicóloga
-Profesora de psicología

-Diplomatura en filosofía con Niños

Actualmente desempeñándome como psicóloga del equipo interdisciplinario del Colegio Joan Miró

Co-creadora y coordinadora de Palmira Casa de Eventos. Espacio pensando para celebrar las infancias.

