

# CONECTANDO MIRADAS

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

Autoras:

Bosio, Georgina - georvbosio@hotmail.com

Charchaflye, Yanina – yanabigud33@gmail.com

Gamst, María Laura – lauragamst@hotmail.com

Directora:

Balbazoni, Mariela

Co - directora:

Piccioni Luna, Arianna

Rosario, diciembre 2025

## *Resumen*

***Conectando Miradas*** es una tesina de producción que propone la creación de una guía digital para acompañar a las familias rosarinas con niños y niñas de 3 a 6 años en el uso saludable de las pantallas. Surge ante la necesidad de generar espacios de reflexión, comunicación de información y criterios frente a los desafíos que plantea la crianza en tiempos digitales. La guía ofrece orientaciones, recomendaciones y recursos para promover hábitos equilibrados y fortalecer los vínculos familiares. Su contenido se elaboró a partir de entrevistas con una maestra jardinera y una psicóloga de la ciudad de Rosario. Desde un enfoque educomunicacional, invita a las familias a dialogar, repensar el rol adulto y asumir una mediación activa en las experiencias tecnológicas de la infancia.

## *Palabras clave*

Infancias – TIC – Guía digital – Educomunicación – Uso saludable



## Agradecimientos

**GRACIAS** a mis viejos que siempre me acompañaron en todo y me dieron la oportunidad de estudiar lo que me gustaba, mi mamá haciendo de mamá y profe a la vez, tantas veces leyendo y aconsejando constructivamente sobre mis trabajos hasta la tesina inclusive. Y mi papá que ya no está, pero sé que en algún lugar está celebrando este cierre. **GRACIAS** a mis amores: Juan que es mi coequiper y sostén hace más de 18 años y obviamente a mis mejores maestros de la vida, mis hijos Tomás y Ema. **GRACIAS** a mi hermana y amigos por estar siempre al pie del cañón y bancarme en todo. **GRACIAS** a Mariela Balbazoni (Male) por siempre guiarnos e incentivarnos a seguir adelante. **GRACIAS** a mis amigas y grandes compañeras Yani y Lali por compartir esta experiencia, que a pesar de las dificultades por la misma vida que cada una lleva, logramos llegar hasta acá “juntas”. Y **GRACIAS** totales a nuestra queridísima U.N.R

### Geor

Al niño asustado que me bancó y me apoyó...  
Al autor de “La chica esa, él y el atún” que siempre me alentó...  
A mi familia y amigos...  
A la Universidad Nacional de Rosario ...  
Al Programa Re-egresar, a Male ...  
A la Educación Pública Argentina...  
Gracias totales...

### Yana

A mis hijas amadas, gracias por transformar mi mundo, permitirme verlo a través de sus ojos y desafiarme a ser mi mejor versión.  
A mi compañero, mi gran amor, gracias por estar a mi lado siempre, impulsarme, alentarme y creer más en mí que yo misma.  
A mi mamá, gracias infinitas por todo.  
A mi familia, amigos y a mi prima Ana, que me acompañaron, respetaron los silencios y vaivenes del camino, siempre confiando en mí.  
Gracias Mariela, tutora del proyecto, por tu calidez humana y tu acompañamiento, sin el cual esto no hubiera sido posible.  
Por último, agradecer a la Universidad Nacional de Rosario, por abrirnos nuevamente sus puertas, recibirnos, sostenernos y darnos esta gran oportunidad de terminar nuestra carrera.

### Lali



## Índice

Antes de comenzar _____	4
Punto de partida: la problemática de las pantallas en las infancias _____	6
Hacia dónde vamos: objetivos _____	7
¿Por qué <i>Conectando Miradas</i> ? _____	8
Mapa de ideas _____	9
¿Cómo lo hicimos? _____	13
Entre preguntas y respuestas: el desarrollo del instrumento _____	14
Tejiendo sentido en el desarrollo del conocimiento _____	16
Pre – producción: sistematizando el saber digital _____	16
Mapeo de Voces: análisis estructurado del cuestionario autoadministrado _____	18
Ecos del mapeo: hallazgos que resuenan _____	20
Producción: justificación de las decisiones de producción y diseño de la guía _____	21
Post – producción _____	27
Palabras finales _____	29
Bibliografía _____	30
Referencias _____	30
Material Consultado _____	30
Anexo _____	32
Análisis ampliado de guías sobre el uso de TIC en la infancia _____	33
Análisis pormenorizado del cuestionario autoadministrado _____	36
Cuestionarios para entrevistas _____	44



## *Antes de comenzar*

En primer lugar, el proyecto surge en el marco del Programa Re-egresar de la Universidad Nacional de Rosario, que nos brinda la posibilidad de retomar y concluir nuestros estudios de grado luego de más de veinte años de haber finalizado la cursada.

Transitamos toda la carrera juntas y luego la vida nos fue llevando por distintos caminos, aunque siempre, de algún modo, nos manteníamos al tanto unas de otras. A comienzos de 2023, Georgina - una de nosotras - se entera del lanzamiento del Programa Re-egresar y nos contacta para proponernos que nos inscribamos. Así lo hicimos, con miedo, incertidumbre y más dudas que certezas, pero entusiasmadas por la posibilidad de retomar un camino que había quedado inconcluso. Durante un tiempo no supimos más, hasta que recibimos un correo del programa y descubrimos, para nuestra sorpresa, que habíamos quedado asignadas al mismo grupo, con la misma tutora y en la misma reunión inicial. Todo fue pura coincidencia, pero de alguna manera también pareció un guiño del destino. Así comenzaba nuestro camino de regreso.

A partir de allí, se sucedieron un sinfín de encuentros virtuales entre nosotras - vía Meet, ya que vivimos en diferentes lugares: Rosario, Funes y La Paz (Bolivia) - y con Mariela Balbazoni (Male), la tutora del programa. Estos intercambios nos permitieron indagar en nuestros recorridos laborales y académicos, que han sido enriquecedores pero disímiles, y en algunos casos no directamente vinculados a la carrera elegida. Nos tomamos el tiempo para bucear en nuestros intereses actuales, identificar los temas que nos atraviesan hoy, así como también reconocer nuestras fortalezas y debilidades.

Es en este contexto que la idea de encarar una tesina de carácter grupal, se transforma en un hecho, con el objetivo de sostenernos mutuamente, compartir el proceso y asegurar el compromiso colectivo con la finalización del trabajo.

Cabe señalar que, al inicio del recorrido, nos encontramos con una dificultad: una de nosotras, Lali, no había cursado el Taller de Tesina, un espacio curricular incorporado en el nuevo plan de estudios y requisito indispensable para acceder a esta instancia final. Lo que en principio parecía representar un obstáculo, una instancia obligatoria, se transformó en una oportunidad valiosa para reactivar y volver a conectar con la carrera. Las compañeras decidieron acompañar ese proceso, sosteniendo el deseo y el compromiso de realizar el trabajo juntas. El Taller funcionó no sólo como un requisito académico, sino como un espacio de consulta, reflexión y con los contenidos de la carrera, que permitió refrescar saberes, reorganizar ideas y comenzar a delinear con más claridad el proyecto que hoy nos convoca.

La elección del tema es el resultado de un proceso que fuimos transitando juntas, y no una decisión casual. Se trata de una preocupación compartida: el impacto de la tecnología en la vida cotidiana, en la dinámica familiar y, en



particular, en la infancia. Esta inquietud nos atraviesa desde lugares diversos. Una de nosotras tiene hijos pequeños y enfrenta a diario el desafío de establecer límites saludables al uso de pantallas; otra tiene hijos adolescentes y aporta una mirada más retrospectiva, desde la experiencia ya transitada; y la tercera, aunque no es madre, eligió este tema por el interés en el trabajo grupal y el compromiso con una problemática comunicacional de creciente relevancia social. Además, desde su lugar de tía, amiga y acompañante cercana a infancias, también se encuentra atravesada por estas preguntas y desafíos, lo que refuerza su implicación personal en el tema.

Creemos que nuestras trayectorias personales, combinadas con la formación en comunicación, nos permiten construir una mirada integral, crítica y empática sobre esta temática. Nos interesa abordar el uso de pantallas en la infancia no desde el lugar de la prohibición, sino desde la posibilidad de acompañar y reflexionar junto a las familias. La guía que proponemos intenta ser un espacio de encuentro entre saberes académicos, vivencias cotidianas y herramientas prácticas que habiliten el diálogo, el juego y la construcción de acuerdos familiares. En este sentido, recuperamos la perspectiva de la educomunicación como un enfoque que articula comunicación y educación, promoviendo procesos participativos, inclusivos y transformadores, donde las familias no son meras receptoras de información, sino protagonistas activas en la construcción de sentidos sobre el uso de la tecnología.



## *Punto de partida: la problemática de las pantallas en las infancias*

Los niños y niñas hoy en día forman parte de una generación inmersa en un entorno digital, donde interactúan con dispositivos electrónicos como tablets y smartphones desde edades tempranas. Aunque estas herramientas ofrecen múltiples posibilidades, el uso desmedido o no acompañado de las mismas puede acarrear riesgos tales como dificultades en la regulación emocional, alteraciones del sueño o problemas en la atención. “La era digital ha cambiado radicalmente la forma en que los niños y niñas viven su infancia y es fundamental entender estos cambios para poder acompañarlos de manera efectiva” (Carli, 2015, p. 10).

La exposición temprana de las infancias a las pantallas, supone un verdadero reto como sociedad, y sobre todo para quienes están abocados a la tarea de criar y educar, donde es fundamental contar con información, criterios que guíen y estrategias que ayuden a las familias a moderar su uso entre las infancias y poder así acompañarlos, cuidarlos y generar un entorno digital saludable, equilibrado y seguro. Hoy, más que nunca, la sociedad se encuentra frente a un desafío sin precedentes. Es a partir de aquí que se plantea un problema práctico que marca el camino de este proyecto de TIF ***Conectando Miradas***: ¿De qué manera comunicar criterios orientativos y recursos, para el uso saludable de dispositivos tecnológicos a través de una Guía Digital para familias rosarinas con niños de entre 3 y 6 años de edad?






El presente trabajo se propuso la creación de un producto comunicacional que contribuya a comunicar y difundir contenido de valor, criterios orientativos y pautas de uso a las familias y al entorno adulto de los niños y niñas con relación a las pantallas. Esto requirió de un acercamiento a la problemática, a la percepción que tienen las familias y su entorno acerca del tema, así como a la visión y perspectiva de los profesionales que trabajan con niños.



## *Hacia dónde vamos: objetivos*

Este proyecto se propone como objetivo general brindar a las familias rosarinas con niños y niñas de entre 3 y 6 años de edad un espacio de comunicación que acompañe los desafíos del uso cotidiano de pantallas. A través de una guía digital, se comparten ideas, información, orientaciones y recursos que buscan abrir el diálogo en casa y ayudar a construir un uso más saludable y equilibrado de la tecnología desde los primeros años de vida.

De esta manera, contamos con los siguientes objetivos específicos:

- 
 Sensibilizar a las familias rosarinas sobre las implicancias que puede tener el uso desmedido e inadecuado de las pantallas por parte de los niños y niñas de entre 3 y 6 años en los hogares rosarinos.
- 
 Brindar a las familias herramientas para seleccionar y evaluar contenidos digitales apropiados, garantizando un entorno de aprendizaje y entretenimiento seguro.
- 
 Ofrecer información sobre actividades, espacios y profesionales en Rosario que promuevan alternativas saludables al uso excesivo de dispositivos tecnológicos en la infancia.
- 
 Fomentar la interacción entre las familias rosarinas y la guía digital, permitiendo que compartan experiencias, consultas y sugerencias sobre el uso de dispositivos tecnológicos en el ámbito familiar.
- 
 Incentivar a las familias rosarinas a crear un plan de uso de pantallas adaptado a las necesidades de cada familia, que fomente la interacción familiar y el juego libre sin dispositivos tecnológicos.



## ¿Por qué “Conectando Miradas”?

“*Conectando Miradas*” sintetiza la intención de este proyecto, abrir un espacio de encuentro y reflexión conjunta con las familias en torno al uso de dispositivos tecnológicos en la infancia. El título sugiere un vínculo, una red de sentidos compartidos, donde las miradas —como formas de ver, de cuidar y de acompañar— se conectan, dialogan y se enriquecen mutuamente.

Alude también al valor de las miradas reales, de los vínculos cara a cara y del tiempo compartido sin pantallas, como elementos esenciales para el desarrollo saludable de los niños y niñas. Visibilizar la importancia de volver a mirarnos, de habilitar la palabra, el juego y el encuentro.

Se trata de un recurso que reconoce la presencia ineludible de las tecnologías en la vida cotidiana de las infancias, y propone herramientas para que las familias puedan acompañar ese proceso desde una perspectiva crítica, afectiva y consciente.



## Mapa de ideas

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (en adelante TIC) atraviesan de forma profunda la vida contemporánea, transformando nuestras formas de trabajar, aprender, socializar, educar y habitar el mundo. Manuel Castells (2000) describe este fenómeno al afirmar que “lo que caracteriza a la revolución tecnológica actual no es el carácter central del conocimiento y la información, sino la aplicación de ese conocimiento e información a aparatos de información/comunicación, en un círculo de retroalimentación acumulativo entre la innovación y sus usos” (p. 57).

Estas transformaciones impactan de manera particular en la infancia, una etapa de la vida especialmente sensible a los cambios culturales.

Desde los primeros años de vida, niños y niñas interactúan con pantallas y dispositivos, integrándose a su vida cotidiana. El sociólogo británico David Buckingham (2012) explica que “hoy la infancia se encuentra atravesada e incluso está definida por los medios modernos: la televisión, el video, los videojuegos, internet, los teléfonos celulares y la música popular” (p. 105). Estos entornos digitales abren nuevas posibilidades de juego, interacción y aprendizaje, claro está, pero también despliegan un abanico de desafíos, no solo vinculados a la salud, como la sobreexposición o el sedentarismo entre tantos otros, sino también a dimensiones constitutivas de la infancia, como el juego corporal, la socialización directa, la construcción del lazo y la exploración activa del entorno. Todo ello requiere la presencia de personas adultas disponibles, presentes no solo en lo simbólico, sino también en el cuerpo, que acompañen, guíen, habiliten el diálogo y sostengan experiencias compartidas desde la cercanía y el vínculo.

La infancia es abordada en este trabajo no sólo como un periodo biológico, sino como una construcción social y cultural. Sandra Carli (2007) la define como “un periodo de vida caracterizado por una relación específica entre los niños y el conjunto de la sociedad, que se estructura a partir de una serie de representaciones, discursos y prácticas sociales que definen qué es ser niño y qué lugar ocupa en la sociedad” (p. 23). Esta perspectiva nos permite entender que las tecnologías no solo ofrecen recursos, sino que moldean la forma en que los más pequeños experimentan y habitan el mundo. La relación de las infancias con las pantallas va más allá de un uso práctico, es un fenómeno cultural que impacta en su desarrollo y en las formas en que son concebidas por la sociedad.

Desde esta perspectiva, las tecnologías se comprenden no sólo como instrumentos funcionales, sino como verdaderos entornos sociales. El pensamiento de Marshall McLuhan (1996) permite ampliar esta comprensión. Para él, las tecnologías son extensiones del cuerpo humano y sus funciones, entornos



que transforman las formas de interacción humana, modelando percepciones, sensibilidades y formas de socialización

En su obra *Comprender los medios de comunicación (1996)*, afirma:

“El «mensaje» de cualquier medio o tecnología es el cambio de escala, ritmo o patrones que introduce en los asuntos humanos. El ferrocarril no introdujo en la sociedad humana el movimiento ni el transporte, ni la rueda, ni las carreteras, sino que aceleró y amplió la escala de las anteriores funciones humanas, creando tipos de ciudades, trabajo y ocio totalmente nuevos. Ello ocurrió tanto si el ferrocarril circulaba en un entorno tropical o septentrional, y es un hecho totalmente independiente de la mercancía o contenido del medio ferroviario. Por otro lado, el avión, al acelerar la velocidad del transporte, tiende a disolver la forma ferroviaria de las ciudades, de la política y de las asociaciones, independientemente del uso a que se destine el avión” (p. 31).

“El medio es el mensaje”, porque es el medio el que modela y controla la escala y forma de las asociaciones y el trabajo humano (p. 31).

Esta idea es relevante, ya que las pantallas no solo facilitan el acceso a la información, sino que modifican las dinámicas sociales. Se trata de una transformación más amplia y multifacética que atraviesa percepciones, cuerpos, tiempo, espacios y relaciones. Desde esta noción de McLuhan de los medios como extensiones humanas, las pantallas reconfiguran la percepción (privilegiando lo visual y lo inmediato), remodelan los ritmos de atención (fragmentación y multitarea) y producen nuevas sensibilidades: la urgencia por lo instantáneo, la búsqueda de estímulos constantes y una menor tolerancia a la espera. Esto tiene efectos concretos en la infancia: las prácticas de juego, la gestión de la frustración, la construcción de la atención sostenida y las formas de aprender se reorganizan en interacción con dispositivos que ofertan recompensas rápidas y contenidos hiper-estimulantes.

A su vez, las pantallas transforman los espacios y los rituales cotidianos. Lo que antes era tiempo compartido (la merienda, el viaje en colectivo, la espera en una salita) puede convertirse ahora en tiempo mediado por dispositivos. Estas mutaciones implican también cambios en las relaciones y en la dinámica familiar, las reglas y acuerdos sobre pantallas emergen como nuevos ejes de conflicto y de negociación entre las familias, donde adultos y niños conversan sobre usos, significados y rutinas.

En consecuencia, comprender que “el medio es el mensaje” en el caso de las pantallas significa ir más allá del contenido: implica analizar cómo cambian las



formas de percibir, sentir, relacionarse, habitar el tiempo y distribuir el espacio simbólico dentro de la vida familiar y social.

En relación a esto, la comunicación, concepto clave en este trabajo, va mucho más allá de la mera transmisión de información. Se la entiende como una dimensión constitutiva de lo social. Tal como sostiene Sandra Valdetaro (2015):

“De manera concisa, entiendo hoy a la ‘comunicación’ como una capacidad polivalente, ambigua y natural de la especie, devenida commodity y fuerza productiva, de circulación transversal a nivel global, que actúa como argamasa, y cuya función principal es, por lo tanto, la de enlace de los vínculos sociales” (p. 17).

Para la autora, la comunicación actúa como ese elemento invisible (argamasa) que enlaza los vínculos humanos en todas sus dimensiones: afectivas, políticas, económicas y culturales. Esta concepción nos permite entender que las TIC no solo median los vínculos, sino que los producen, los condicionan y los estructuran simbólicamente.

A partir de estas premisas, se pone de manifiesto la importancia del rol de las familias como mediadoras activas en el vínculo entre infancias y tecnologías. No solo se trata de limitar, prohibir o regular contenidos o tiempos. La figura del adulto implica ir más allá: estar disponible para dialogar, problematizar y construir sentidos junto a niños y niñas. Es una tarea compleja, que requiere tanto de recursos como de formación e información.

Es en este punto crucial donde entra en juego la educomunicación, que es el enfoque adoptado y en el cual se apoya este trabajo. ¿Por qué? Porque se fundamenta en pilares como el diálogo, la horizontalidad, la participación activa y la producción colectiva de sentido, proponiendo una ruptura con las lógicas tradicionales de transmisión vertical del saber.

En esta línea, Roberto Aparici (2010) plantea que la educomunicación nos presenta una filosofía y una práctica de la educación y la comunicación basada en el diálogo y en la participación que no requieren solo de tecnologías sino de un cambio de actitudes y de concepciones pedagógicas y comunicativas (p. 17). Esta concepción refuerza la idea de que educar y comunicar son prácticas transformadoras que se construyen con otros, en espacios colaborativos, críticos y participativos.

Desde esta perspectiva, varios autores permiten repensar la comunicación no como una herramienta, sino como un proceso de transformación que potencia la participación, la construcción colectiva del conocimiento y la formación de sujetos críticos.



Paulo Freire (1970) afirma que “la educación verdadera es praxis, reflexión y acción del hombre sobre el mundo para transformarlo” (p. 32). De este modo, comunicar es también educar, habilitando la palabra y el pensamiento crítico.

En tanto, Mario Kaplún (1998) distingue entre una “comunicación para” (vertical e impositiva) y una “comunicación con” (horizontal y dialógica), señalando que “el acto de comunicar es un acto educativo cuando ambos sujetos aprenden del proceso” (p. 45). Este enfoque inspira la propuesta de *Conectando Miradas*, que no busca dar respuestas cerradas, sino ofrecer recursos y habilitar el diálogo familiar.

Por su parte, Martín-Barbero (2003) aporta la noción de mediaciones, al afirmar que “los procesos de comunicación no se reducen a la transmisión de mensajes, sino que están atravesados por prácticas, saberes y contextos culturales” (p. 25). Así, cada familia interpreta y adapta las recomendaciones según su propia realidad.

En este sentido, *Conectando Miradas* se concibe como un espacio facilitador de diálogo y mediación, que busca generar encuentros, intercambios y reflexiones compartidas entre las familias. Se propone promover un acompañamiento activo, consciente y situado frente al uso de dispositivos tecnológicos en la infancia. La guía se piensa entonces como una práctica educomunicativa, que interpela desde un lugar de cercanía y co-construcción, habilitando una lectura crítica del entorno digital y ofreciendo recursos que se adaptan a las realidades concretas de cada hogar.



## ¿Cómo lo hicimos?

Para el diseño de esta investigación para la producción de la guía se implementó una metodología de carácter cualitativa y exploratoria, que permitió relevar percepciones, hábitos y necesidades que nos orientaron en la construcción del producto comunicacional.

Entendemos aquí la metodología cualitativa como “la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (Taylor y Bogdan, 1982, p. 20).

Se utilizaron como técnicas de recolección de información las entrevistas en profundidad a profesionales de la ciudad de Rosario, expertos e idóneos en la materia, esta herramienta fundamental del trabajo, nos permitió obtener el material necesario para la producción del contenido de la guía.

Asimismo, se llevó a cabo una revisión exhaustiva de bibliografía y documentos oficiales de sociedades de Pediatría y Oftalmología, entre otros.

Por otro lado, en la etapa de pre-producción, para relevar inquietudes, necesidades de información, preocupaciones en torno al uso de pantallas, se implementó un cuestionario autoadministrado con preguntas abiertas y cerradas a padres de niños y niñas de 3 a 6 años.

Para la selección de la muestra, se trabajó con familias con niños y niñas de entre 3 y 6 años, específicamente de sala de 4 años (nivel inicial) y primer grado (nivel primario) de tres instituciones educativas de la ciudad de Rosario, provincia de Santa Fe: Colegio Dante Alighieri, Instituto Adoratrices y el IFEI (Instituto Fisherton de Educación Integral).

La sala de 4 años del Colegio Dante Alighieri está conformada por 22 niños y niñas; mientras que las salas de 4 años del Instituto Adoratrices y del IFEI cuentan con 24 integrantes cada una. En cuanto al primer grado, el curso de Dante Alighieri está integrado por 30 alumnos, y el del Instituto Adoratrices por 24.

Si bien una de las instituciones (Adoratrices) tiene orientación católica y las otras dos son laicas, las tres comparten ciertas características comunes: son de gestión privada, ofrecen escolaridad simple —con posibilidad de asistencia en pre y post hora, pero no jornada completa.

La elección de estas instituciones se pensó a partir del perfil de las familias que las integran, que representa el público objetivo al que se dirige la guía *Conectando Miradas*. Se trata de familias de la ciudad de Rosario, de nivel socioeducativo medio, con acceso cotidiano a dispositivos tecnológicos, diversas posibilidades de consumo cultural y tiempo de ocio destinado tanto a actividades digitales como presenciales. Este grupo refleja una realidad frecuente en muchos hogares rosarinos, donde el desafío cotidiano es encontrar equilibrio entre el uso



de pantallas, el juego, el aprendizaje y el encuentro familiar. Por ello, conocer sus percepciones y experiencias resultó fundamental para construir un material que dialogue con sus necesidades reales.

### *Entre preguntas y respuestas: desarrollo del instrumento*

Para implementar el cuestionario autoadministrado se utilizó la plataforma Google Forms como herramienta principal de recolección de datos. Este incluyó una serie de preguntas cerradas y algunas pocas abiertas para tener una visión más amplia del entrevistado sobre el tema en cuanto a ciertos puntos cruciales. El cuestionario fue anónimo, de carácter voluntario y difundido por WhatsApp a los grupos de padres de las instituciones educativas antes mencionadas.

Antes de su difusión general, realizamos una prueba piloto con tres familias, seleccionadas por su diversidad profesional y experiencias de crianza: un ingeniero industrial padre de dos hijas pequeñas de 4 y 5 años, una madre psicóloga con una sola hija de 6 años, una docente de nivel inicial con un niño de 5 años, y una madre comunicadora social con hijos mellizos de 6 años y un niño más grande pre adolescente. Esta instancia nos permitió observar el grado de comprensión de las preguntas, si el lenguaje era claro y accesible, si el cuestionario lograba generar reflexión, y estar receptivas a temas o cuestiones que nos pudieran comentar los encuestados.

Una de las principales observaciones surgidas en esta etapa tuvo que ver con el uso del término “uso consiente de pantallas”. No sólo generó dudas respecto a su escritura (“consciente” o “consiente”), sino que también resultó poco claro para algunas personas a qué se refería exactamente. Esta confusión nos llevó a revisar el lenguaje empleado y optar por una expresión más precisa y comprensible: “uso saludable de pantallas”. Este cambio no fue meramente semántico, sino que permitió orientar mejor el sentido del cuestionario y su conexión con los objetivos del proyecto.

Además de este ajuste conceptual, se realizaron modificaciones menores en la redacción de algunas consignas, para mejorar su comprensión sin alterar la estructura original del formulario. Asimismo, en esta instancia de prueba los padres y madres encuestados marcaron el tema del uso de pantallas y sobre todo celulares por parte de los adultos como una cuestión importante y que requiere ser repensada.

Una vez finalizada esta etapa, el cuestionario fue distribuido por WhatsApp en los grupos de padres y madres de niños y niñas de sala de 4 años y primer grado, pertenecientes a las instituciones previamente mencionadas. La participación fue voluntaria y totalmente anónima. Se estipuló un plazo de un mes para su implementación, con un mensaje de follow up a los diez días del lanzamiento,



dirigido a quienes aún no lo habían completado, pero tenían intención de hacerlo. Esta herramienta constituyó el primer insumo empírico para orientar la producción de la guía digital y permitir una construcción situada y pertinente.



## *Tejiendo sentidos en el desarrollo del conocimiento*

### *Pre-producción: sistematizando el saber digital*

La producción de la Guía **“Conectando Miradas”** requirió de una vasta búsqueda y análisis de antecedentes que permitieran conocer enfoques previos en relación al uso saludable de las (TIC) en la infancia. El objetivo principal fue identificar y sistematizar guías y materiales dirigidos a padres, madres, adultos responsables y cuidadores, de diversos países de habla hispana, los cuales tienen un público objetivo similar al de nuestro proyecto a desarrollar.

La búsqueda se realizó a través de diversas fuentes: organismos internacionales (como UNICEF), instituciones gubernamentales, sitios especializados y repositorios digitales. Se utilizaron palabras clave como “uso de pantallas en la infancia”, “guía para padres”, “uso saludable de TIC”, “niños y tecnología”, entre otras. Los criterios de inclusión fueron: que el material estuviera dirigido a familias, que se focalizara en la primera infancia, y que ofreciera orientaciones concretas sobre el uso de pantallas.

Se seleccionaron cinco guías provenientes de distintos contextos geográficos. Entre ellas se destacan:

- 1 - Pantallas en casa (UNICEF, Montevideo Uruguay 2021).
- 2 - Educar en el uso saludable de las pantallas (Diputación de Barcelona, España 2023).
- 3 - Recomendaciones para el uso responsable de las tecnologías digitales (Ministerio de Educación de la Provincia de Buenos Aires, Argentina 2021),
- 4 - Despanállame (Somos Conexión Cooperativa de telecomunicaciones, Cataluña España 2023),
- 5 - Guía de acompañamiento a niños y niñas en los entornos digitales, Senaf Argentina 2022).

También se incorporaron artículos y materiales desarrollados por psicólogos/as, instituciones educativas tales como el sitio web institucional de la institución educativa infantil de España El SANSERITO y una guía educativa en formato blog vinculado al sitio oficial de WORLD Visión Ecuador, organización de desarrollo y protección infantil.

Para un análisis sistemático de las mismas se diseñó una matriz de análisis (ver anexo) que contempló los siguientes criterios: nombre de la guía, institución responsable, año de publicación, objetivo general (propósito comunicativo) y público destinatario. En cuanto al formato, se analizó el uso de colores, tipografía, imágenes y diagramas, así como la claridad visual. Respecto a la estructura de contenidos, se evaluó la organización de la información, el lenguaje utilizado y la



presencia de actividades o recursos interactivos. Se dejó, además, un espacio libre para observaciones particulares.

Estas guías comparten un enfoque común: promover el uso saludable, acompañado y supervisado de las tecnologías, acorde al desarrollo evolutivo de los niños y las niñas. La mayoría utiliza un lenguaje accesible sin mayores tecnicismos y apelan a la corresponsabilidad de los adultos en la mediación tecnológica. Las diferencias se evidencian en el formato (algunas son breves fichas, otros documentos extensos), la especificidad y el enfoque en las recomendaciones, y el marco teórico desde el cual abordan la temática.

Asimismo, está revisión permitió identificar ciertos aportes claves que enriquecen el desarrollo de nuestra propia guía. En primer lugar, la diversidad de enfoques evidencia la importancia de una perspectiva integral que contemple no solo recomendaciones prácticas, sino también una mirada crítica sobre el rol de las pantallas en la vida cotidiana infantil. La variedad de formatos y estilos comunicativos también destaca la necesidad de pensar estrategias que sean claras, visualmente accesibles y culturalmente pertinentes.

El análisis de estos antecedentes permitió también reconocer la existencia de mucho material sobre esta temática, con contenido rico y de calidad, con información y buenas prácticas, como el fomento de la interacción familiar sin pantallas, la priorización del juego libre, o el uso de tecnología con fines educativos y no como distracción, pero también detectar ciertos vacíos. Por ejemplo, pocas guías hacen un abordaje específico de la franja etaria de 3 a 6 años, una franja en la que el desarrollo cognitivo, emocional y social se encuentra en pleno proceso de construcción.

Además, se observa una escasa incorporación de recursos interactivos o digitales que favorezcan una verdadera apropiación de los contenidos por parte de las familias. Tampoco es común encontrar propuestas que integren el enfoque de derechos de la niñez.

En este sentido, la guía que se propone en esta tesina busca aportar una mirada situada y diferencial: no solo compilar información y buenas prácticas, sino construir una herramienta que dialogue con las realidades actuales de madres, padres y cuidadores. Se trata de una propuesta que pretende ser clara, empática y útil, respetando los tiempos y capacidades de cada familia, y apuntando a un uso consciente, saludable y amoroso de la tecnología en la primera infancia.



## *Mapeo de voces: análisis del cuestionario autoadministrado*

La implementación del cuestionario autoadministrado resultó una herramienta de utilidad para comenzar a despejar interrogantes y confirmar el interés y la necesidad del material, dado que nos acompañaba una duda silenciosa que formó parte del proceso, el temor de encontrarnos con nuestro “elefante blanco”, la posibilidad de descubrir que aquello que veíamos como una necesidad pudiera resultar irrelevante para quienes estaba destinada la Guía. En otras palabras, el riesgo de que el interés no existiera, o que el silencio fuera la única respuesta. Esa posibilidad, más que detenernos, nos impulsó a escuchar con más atención.

Lo que hallamos fue mucho más que datos: fue una red de preocupaciones, de intentos por equilibrar, de preguntas sin respuesta fácil y única. Este documento recoge ese proceso y lo ordena para una lectura crítica y abierta, con la intención de brindar herramientas que contribuyan a acompañar mejor las infancias en tiempos digitales.

Es así que en el marco del proyecto *“Conectando Miradas”*, se elaboró un cuestionario autoadministrado destinado a madres y padres de niños y niñas de entre 3 y 6 años cuyo objetivo fue conocer prácticas, percepciones y preocupaciones en torno al uso de pantallas en la infancia, como así también explorar el interés de contar con recursos que acompañen un uso saludable de las tecnologías en el hogar. Queríamos mirar más allá de nuestras ideas previas y permitir que sean las propias familias quienes den sentido al trabajo. Las respuestas obtenidas, si bien no permiten una generalización estadística, nos ofrecieron datos valiosos para orientar el desarrollo de la guía digital.

Al momento de iniciar el análisis nos encontramos con diferentes parámetros, lo que condujo a la necesidad de desglosar los resultados desde dos perspectivas diferenciadas.

Por un lado, las preguntas cerradas, especialmente diseñadas para la obtención de datos estructurados y cuantificables, por otro, preguntas semiabiertas que, al permitir más libertad en las respuestas, habilitaron un análisis cualitativo enriquecedor para la temática de la guía.

Las familias elegidas se caracterizaron por pertenecer a un entorno socioeconómico relativamente estable, en su mayoría tienen acceso a actividades deportivas, culturales y de ocio diversas. Esta forma de socialización se traduce en un interés por problemáticas actuales como las abordadas en este trabajo.

El cuestionario fue diseñado con un enfoque mixto; la organización del mismo nos permitió indagar de forma más detallada las percepciones de las familias y los hábitos de los niños y niñas en relación a la utilización de las pantallas. Las



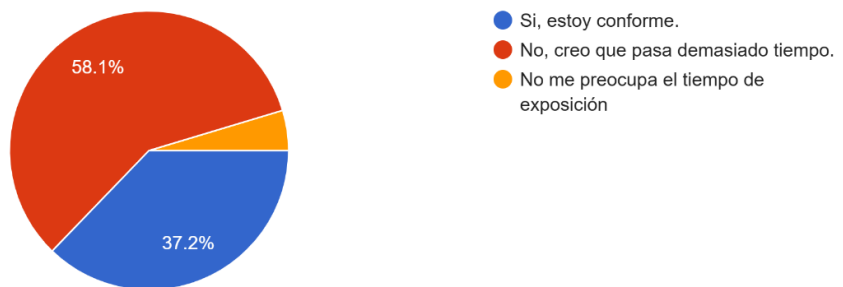
preguntas cerradas arrojaron información precisa y comparativa referente al tiempo de exposición a diferentes dispositivos electrónicos, mientras que las preguntas semiabiertas permitieron que las personas expresen sus experiencias y opiniones de forma más libre, enriqueciendo los resultados.

A partir de la sistematización de los datos recolectados en el cuestionario autoadministrado, se identifican tres líneas de análisis en relación a las infancias y las pantallas:

**1 - Inquietud generalizada:** existe conocimiento claro de los riesgos que surgen del uso excesivo de pantallas en la primera infancia. Se perciben efectos negativos, esto revela que las familias se encuentran atentas a las consecuencias, estiman la necesidad de un uso controlado.

5- ¿Está satisfecho con la cantidad de tiempo que su hijo/a pasa frente a las pantallas?

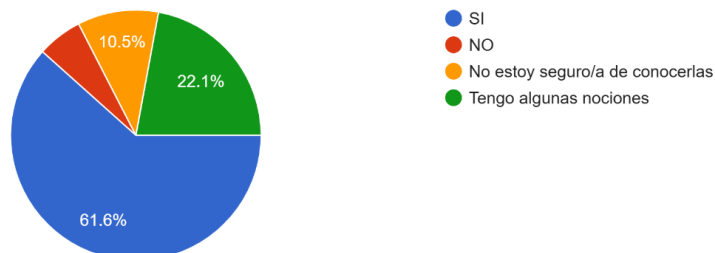
86 respuestas



**2 - Conflicto entre ideal y realidad:** muchos adultos manifiestan la necesidad de equilibrar y regular el uso de las pantallas, pero, en ocasiones, se enfrentan a una realidad cuyas exigencias cotidianas obligan a “entretener” a los niños mediante las mismas, esto visibiliza la necesidad de realizar y proponer estrategias viables y adaptadas a familias reales.

6- ¿Conoce las recomendaciones actuales sobre el uso de pantallas en niños/as de 3 a 6 años?

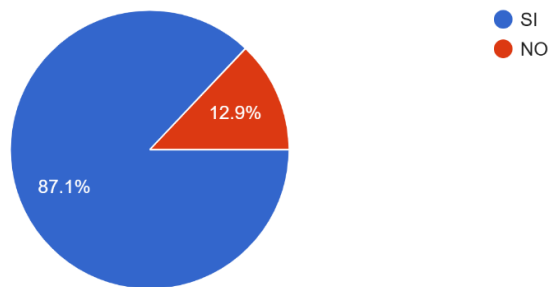
86 respuestas



### 3 - Necesidad de recursos y herramientas: las familias buscan herramientas y alternativas responsables a la problemática.

12 - ¿Le interesaría contar con más recursos e información, elaborada por profesionales de diversas disciplinas, que contribuyan a la gestión de las pantallas en su hogar?

85 respuestas



#### *Ecós del mapeo: hallazgos que resuenan*

Al inicio de este camino temíamos encontrarnos con un elefante blanco: el desinterés, la indiferencia o la distancia entre nuestras inquietudes y las realidades familiares. Pero lo que hallamos fue justamente lo contrario.

Las respuestas de madres, padres y cuidadores revelaron una preocupación genuina, una conciencia activa y una necesidad clara de acompañamiento. No hubo vacío, sino presencia; no hubo indiferencia, sino preguntas urgentes. Lo que en un principio temíamos terminó siendo reemplazado por una invitación: la de seguir



## *Producción: justificación de las decisiones de producción y diseño de la guía*

El diseño y la producción de la guía digital ***Conectando Miradas*** responden a un conjunto de decisiones estéticas, discursivas y organizativas orientadas a garantizar su coherencia interna, accesibilidad, legibilidad y pertinencia en relación con los destinatarios.


Comenzamos a trabajar en el boceto inicial de la guía. Empezamos a delinear lo que queríamos transmitir, a definir una paleta de colores y a realizar los primeros borradores. Sin embargo, en ese proceso nos encontramos con ciertas limitaciones que no nos permitían reflejar el producto con la calidad y la identidad visual que imaginábamos. Con el propósito de alcanzar un producto final con una identidad visual sólida y una presentación profesional, decidimos incorporar a un diseñador gráfico al equipo de trabajo para la ejecución de la guía. Esta decisión surgió ante las limitaciones encontradas al momento de aplicar determinadas herramientas de diseño. Durante la primera reunión con el profesional se consideró, además, la participación de un ilustrador, con el fin de que las imágenes incluidas en el trabajo final fueran de producción y selección propia. La incorporación de ambos profesionales fue planteada y aprobada en una reunión virtual con la tutora, quien avaló su participación en el proyecto.


A continuación, se detallan estas decisiones, que abarcan desde la elección cromática y tipográfica hasta el tratamiento del contenido, la identidad local y los elementos editoriales como la tapa y la contratapa.


En primer lugar, la paleta cromática se definió como un aspecto central en la construcción de la identidad visual.

Se utilizó una paleta de tres colores, seleccionando tonos verde, naranja y azul desaturados, y con alto valor lumínico, vinculados al universo de la infancia, con un registro sereno y equilibrado, que aportan un toque de energía y calidez. La elección de estos colores tiene un doble propósito: por un lado, transmitir un clima de ternura, cercanía y confianza, relajar la lectura; y por otro, evitar la sobrecarga visual, que pudiera distraer de los contenidos centrales y dificultar la lectura digital. Además, la paleta se pensó en relación con la identidad local y la propuesta general de la guía: los tonos evocan la rosarinidad, sus tardecitas soleadas y el entorno del río, símbolos cercanos para las familias destinatarias. Así, los colores refuerzan el anclaje territorial de la guía y acompañan la idea de equilibrio entre pantallas y experiencias fuera de ellas, en sintonía con la invitación al juego al aire libre y al disfrute de los espacios abiertos de la ciudad.



#CFDC9C 

#EFD299 

#8FABD6 

En estrecha relación con lo visual, la selección tipográfica se pensó para garantizar y reforzar la legibilidad y transmitir modernidad. Varela-Round-Regular de Google Font mayúscula San Serif fue elegida para títulos por su fuerza visual y además se utilizó la negrita.

# Varela Round

Designed by [Joe Prince](#)

*Varela Round se basa en la conocida fuente Varela. Sus esquinas redondeadas la hacen perfecta para una sensación suave y funciona a la perfección en cualquier tamaño. Es ideal para titulares y materiales impresos, y conserva sus características distintivas entre otros objetos. Varela Round es una fuente ideal para cualquier sitio web. (Google Fonts. (s.f.). Varela Round.*

## Bienvenidos a la guía

1

Lato también de la familia San Serif, fue la elegida para cuerpo de texto y subtítulos, asegura claridad y un estilo limpio en cualquier dispositivo, lo cual resulta fundamental en un material pensado para circular en formato digital.



# Lato

Designed by [Łukasz Dziejczak](#)

*Lato es una familia tipográfica sanserif diseñada en el verano de 2010 por el diseñador varsoviano Łukasz Dziejczak para la fundación tyPoland. Esta fuente, que incluye cinco grosores (hairline, light, regular, bold y black). Google Fonts. (s.f.). Lato.*

Del plano visual pasamos al organizativo: la estructura y el formato se diseñaron en coherencia con los objetivos de accesibilidad, sustentabilidad y alcance. La decisión de producir la guía en formato digital responde a la intención de facilitar el acceso en múltiples dispositivos, permitir hipervínculos y recursos descargables, y ofrecer una lectura adaptable a los tiempos y necesidades de cada familia.



El contenido está organizado en secciones, con títulos claros, íconos y recursos visuales que refuerzan la comprensión y aportan dinamismo. Además, se diseñó un índice interactivo que permite acceder directamente a cada sección con tan solo un click, facilitando así la búsqueda de información específica y garantizando una navegación ágil, dinámica y a la medida de cada familia.



Hoja de ruta		
1	Bienvenidos a la guía	Pág. 3
2	¿Para quién es esta guía? ¿Qué vas a encontrar?	Pág. 4
3	Familias reales, desafíos reales	Pág. 6
4	Entender para acompañar	Pág. 9
5	Pantallas, ¿cómo, cuándo y para qué?	Pág. 13
6	¿A qué jugar, qué mirar y escuchar?	Pág. 16
7	Acompañar y planificar en familia	Pág. 29
8	Conectar con lo nuestro	Pág. 31
9	Seguir conectados	Pág. 35

Ahora bien, además de lo estético y lo organizativo, se consideró fundamental el lenguaje con el que se presenta el contenido. Se optó por un tono cercano, claro y sin tecnicismos, con el objetivo de interpelar a las familias sin juzgarlas, desde un lugar de empatía y confianza.

En cuanto al uso del lenguaje, elegimos mencionar tanto el género femenino como el masculino —por ejemplo, “niños y niñas”— en lugar de utilizar el masculino genérico (“niños”) para referirnos a ambos. Esta decisión busca mantener la claridad y, al mismo tiempo, visibilizar a varones y mujeres, acompañando el tono cercano, empático y accesible que atraviesa toda la guía.

El material combina aportes de profesionales que trabajan con infancias y la experiencia de las familias: se elaboró a partir de las entrevistas realizadas a Sofia Siburu Psicóloga y Ana Carla Machain Docente de Nivel Inicial, además de aportes relevados del cuestionario realizado a familias rosarinas. Estos insumos fueron retrabajados para ofrecer un discurso accesible y comprensible, evitando un lenguaje técnico, pero conservando el rigor de la mirada experta. En determinados apartados se incluyen citas textuales de las entrevistas, lo que aporta autenticidad, respaldo, les da voz a las especialistas y refuerza un tono conversacional más directo.

En este marco, el tratamiento del contenido se concibió como una estrategia pedagógica y comunicacional que articula claridad, utilidad y adaptabilidad. Cada sección parte de un objetivo específico —explicar, proponer y acompañar— y organiza la información en torno a síntesis breves, ejemplos prácticos y actividades concretas que puedan replicarse en la vida cotidiana, adecuados a la franja etaria



de 3 a 6 años. Las recomendaciones de programas, apps, podcasts y juegos se evaluaron por su pertinencia, accesibilidad y respaldo educativo, privilegiando producciones locales cuando fue posible. Asimismo, se incorporaron íconos guía para indicar edad sugerida, tipo de actividad y nivel de acompañamiento adulto. El material articula la voz experta con la voz familiar, logrando equilibrio entre el conocimiento técnico y la experiencia cotidiana.


"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

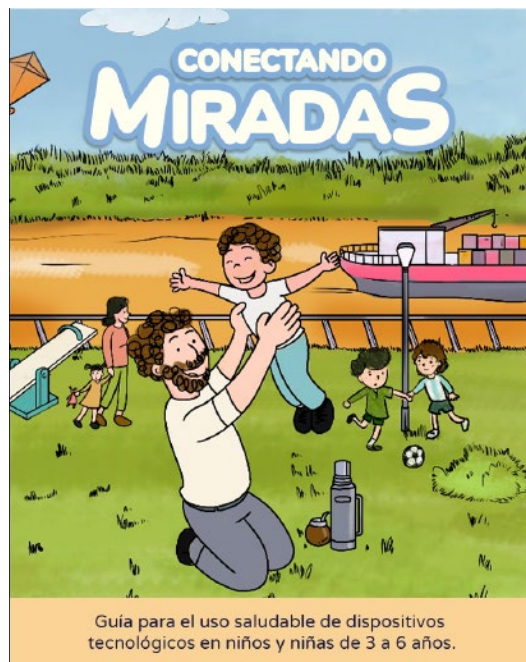
Otro aspecto central de la guía es su carácter dialógico, busca dialogar con las familias, interpelar además de brindar criterios e información. Para ello se incorporaron preguntas disparadoras que invitan a la reflexión sobre las prácticas cotidianas en el hogar. Estas preguntas abren un espacio de intercambio y de apropiación del material, de modo que cada familia pueda pensarse a sí misma en relación al uso de las pantallas.

- ✓ ¿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?




Junto con estas definiciones, se incorporó un eje de identidad local y juego al aire libre. La guía incluye referencias a Rosario y a producciones culturales argentinas como Pakapaka, Zamba, Monstriña, fortaleciendo la pertinencia cultural del material. Se promueve también el aprovechamiento de los espacios urbanos de la ciudad —plazas, parques, museos— para equilibrar el tiempo de pantallas con experiencias corporales, lúdicas, creativas y sociales y vinculares.

Finalmente, estas decisiones se plasman en los elementos editoriales de apertura y cierre: la tapa y la contratapa, fueron concebidas como una sola pieza que envuelve la guía y proyecta un mismo universo visual y simbólico, pensadas como un espacio de presentación e identidad, combinando ilustraciones propias que fueron solicitadas a un ilustrador; todas ellas, ligadas a la infancia, al juego y el aire libre con una paleta cromática suave y tipografía clara que transmiten cercanía y calidez. La incorporación de referencias gráficas a Rosario —el río, las plazas, la vida cultural— refuerza el anclaje territorial. Es una invitación a conectarnos con todos sus



elementos, invita a conectarnos entre nosotros, invita a conectar nuestras miradas, a darnos la oportunidad, aunque sea por un momento, se diseñaron como un espacio de cierre y proyección: allí se reafirma el mensaje de comunidad e invita a las familias a seguir conectadas con propuestas de juego, encuentro y exploración más allá de las pantallas.

En conjunto, estas decisiones de producción hacen que *Conectando Miradas* no sea solo un repositorio de información, sino un material práctico, confiable, culturalmente situado y participativo, que invita a las familias a reflexionar, dialogar y construir sus propias estrategias de acompañamiento en el uso saludable de las pantallas.



## Post - producción

La etapa de post-producción de **Conectando Miradas** implicó revisar, ajustar y evaluar la coherencia del material final en relación con los objetivos planteados al inicio del proyecto. Este proceso permitió verificar la funcionalidad de la guía digital, su claridad comunicativa y su pertinencia para las familias destinatarias.

Se cuidó especialmente la navegabilidad del formato, la legibilidad en distintos dispositivos y la armonía visual entre los elementos gráficos y textuales. Asimismo, se revisaron los hipervínculos, la organización de los recursos descargables y la accesibilidad general del contenido, garantizando una experiencia de lectura fluida y amigable.

Como parte de esta etapa, la guía fue puesta en circulación a modo de testeo dentro de un círculo cercano de familias, amistades y padres de distintos entornos educativos, con el propósito de observar su nivel de comprensión, el grado de interés y el tipo de vínculo que generaba el material. Las devoluciones recibidas resultaron valiosas para confirmar que el tono, el diseño y la estructura favorecen la lectura, despiertan curiosidad y logran interpelar sin juzgar.

*“Herramienta de uso indispensable para los que - en distintos roles - acompañamos el crecimiento de nuestros niños, ya que reúne un simple y eficiente acceso a su contenido, una atractiva diagramación, y - lo más importante a mi criterio - aún la mirada sensata del rosarino medio a la afiatada fundamentación teórica que contiene sobre una problemática tan propia de los tiempos que corren ¡Felicitaciones a sus autoras!” (María Norma Camperchioli – mamá - docente - abogada – abuela)*

*“La guía presenta un índice claro y ofrece información precisa y específica para acompañar la crianza de niños y niñas de entre 3 y 6 años. Las estadísticas incluidas resultan impactantes, verosímiles y reflejan una problemática cotidiana: las consecuencias del uso excesivo de pantallas son abrumadoras y, lamentablemente, frecuentes en la actualidad. Las estrategias propuestas para modificar dichos hábitos son claras y pertinentes. Entre ellas se destacan la realización de acuerdos y consensos sobre los contenidos y los tiempos de uso, así como la importancia de supervisar y acompañar a los niños durante la exposición a dispositivos digitales. También se sugiere apagar las pantallas y permitir momentos de aburrimiento, estimulando así la imaginación y la creatividad. Asimismo, se recomienda promover actividades al aire libre, en espacios públicos y naturales, que favorezcan el juego, la interacción y la convivencia familiar. En cuanto a los aspectos comunicativos, la guía resulta adecuada en la elección de la tipografía, los colores y el diseño general, que contribuyen a una lectura clara, atractiva*



y accesible para las familias.” (Sabrina Acurso – Licenciada en Comunicación Social – periodista – deportista – mamá)

*“Habiendo vivido el proceso completo de la ideación y producción de la Guía, y como padre ocupado y preocupado con la temática que aborda, el producto final que me encuentro ha evolucionado notablemente hacia el fin que buscaba: generar las preguntas y reflexiones necesarias para darnos cuenta de que un rol activo como padres es clave, dar herramientas concretas que bajan el umbral de “dolor” a la hora de organizar una dinámica familiar que reduzca la exposición a las pantallas y una contención tanto desde lo conceptual como desde la cercanía a nuestra ciudad.”* (Leonardo Marraffini – Ingeniero Industrial – papá de 2 niñas 4 y 6 años)

A futuro, se prevé poner en circulación la guía dentro de las instituciones educativas cuyas familias participaron del cuestionario inicial –el Colegio Dante Alighieri, el Instituto Adoratrices y el Instituto Fisherton de Educación Integral– con el fin de compartir los resultados y ofrecer el material como recurso de acompañamiento en el hogar y las familias. Esta primera instancia de difusión busca fortalecer el vínculo entre investigación, comunidad educativa y práctica cotidiana. Más allá de los aspectos técnicos, la post-producción significó también un momento de reflexión sobre el recorrido transitado. La construcción colectiva, el diálogo entre saberes profesionales y familiares, y la posibilidad de traducir la teoría en una herramienta concreta evidencian el valor del enfoque educomunicacional adoptado.

El trabajo en equipo, sostenido a la distancia, pero unido por un propósito común, reafirmó la potencia de la comunicación como puente para transformar y acompañar. En este sentido, *Conectando Miradas* no solo constituye un producto terminado, sino un punto de partida: una invitación a seguir generando espacios de encuentro, conversación y acompañamiento en torno al uso saludable de las pantallas en la infancia.



## Palabras finales

“*Conectando Miradas*” se propuso abrir un espacio de encuentro entre la comunicación, la educación y las familias, para acompañar los desafíos que plantea la crianza en tiempos de pantallas. A lo largo del proceso, el proyecto fue tejiendo saberes, voces y experiencias que permitieron construir una mirada integral sobre el uso saludable de la tecnología en la primera infancia.

Desde el enfoque educomunicacional, la guía digital se concibe no solo como un material informativo, sino como una herramienta dialógica que invita a pensar, conversar y crear nuevos acuerdos familiares. Al recuperar la palabra de profesionales y de las propias familias, el trabajo reafirma la importancia del rol adulto como mediador y del diálogo como camino hacia un vínculo más consciente con la tecnología.

Este recorrido deja en evidencia que acompañar las infancias en la era digital implica mucho más que limitar el uso de pantallas: supone habilitar espacios de reflexión, juego y encuentro que fortalezcan los lazos afectivos y promuevan una ciudadanía digital crítica, empática y participativa. *Conectando Miradas* es, en definitiva, una invitación a mirar, escucharnos y reconectarnos desde la ternura y la presencia.



## Bibliografía

- Aparici, R. (2010). *Educomunicación: más allá del 2.0*. Barcelona: Gedisa.
- Buckingham, D. (2012). *Creciendo en la era de los medios*. Paidós.
- Carli, S. (2007). *Niñez, pedagogía y política*. Paidós.
- Castells, M. (2000). *La era de la información*. Alianza Editorial.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.
- Freire, P. (1997). *La educación como práctica de la libertad*. Siglo XXI.
- Kaplún, M. (1998). *Una pedagogía de la comunicación*. Ediciones de la Torre.
- Martín-Barbero, J. (2003). *De los medios a las mediaciones*. Anthropos.
- McLuhan, M. (1996). *Comprender los medios de comunicación*. Paidós.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1982). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación, la búsqueda de significados*. Buenos Aires: Paidós.
- Valdettaro, S. (2015). *Comunicación, cultura y argamasa*. Editorial de la Universidad Nacional de Rosario.

## Referencias

- Google Fonts. (s.f.). *Varela Round*. <https://fonts.google.com/specimen/Varela+Round>
- Google Fonts. (s.f.). *Lato*. <https://fonts.google.com/specimen/Lato>

## Material Consultado

- Díaz, V. (2025, 7 de marzo). *Guía para la gestión del tiempo de pantalla en niños y adolescentes*. EPP360. <https://epp360.org/wp-content/uploads/2025/03/Guia-para-la-Gestion-del-Tiempo-de-Pantalla-en-Ninos-y-Adolescentes.pdf>



- Diputación Barcelona. (2023). *Educación en el uso saludable de las pantallas*. <https://www.diba.cat/documents/130988559/378117872/Guia+para+familias+Educacion+en+el+uso+saludable+de+las+pantallas+CAST.pdf/11f55545-18e8-c646-6608-d3d748569a1d?t=1702898054702>
- El Sanserito. (2022, 3 de junio). *Uso adecuado de las pantallas*. Escuela Infantil Sanserito. <https://escuelainfantil-sanserito.com/uso-adecuado-de-pantallas%EF%BF%BC/>
- Estefanell, L. (2021). *Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una navegación segura en internet. Guía para las familias*. Revista UNICEF. <https://www.unicef.org/lac/media/41866/file/Pantallas-en-casa.pdf>
- Ministerio de Educación, Buenos Aires ciudad. (2023). *Recomendaciones para el uso responsable de las tecnologías en casa - Guías para familias*. <https://buenosaires.gob.ar/sites/default/files/2024-08/recomendaciones%20para%20el%20uso%20de%20las%20tecnologias.pdf>
- Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia. (2022, diciembre). *Guía de acompañamiento a niños y niñas en los entornos digitales*. Ministerio de Desarrollo Social.
- Somos Conexión, cooperativa de telecomunicaciones. (2023). *Despantállame: Guía para criar sin pantallas de 0 a 3 años*. <https://somconexio.coop/es/educacion/despantallame-la-nueva-guia-para-criar-sin-pantallas-de-0-a-3-anos/>
- Tarrés, S. (2023, 9 de enero). *Tiempo frente a la pantalla y niños: Guía parental para un uso saludable de los medios*. Mamá Psicóloga Infantil. <https://www.mamapsicologainfantil.com/tiempo-frente-a-la-pantalla-y-ninos-guia-parental-para-un-uso-saludable-de-los-medios/>
- World Vision Ecuador. (2022, 15 de abril). *Nuevas tecnologías: Factores de riesgo y recomendaciones para su uso*. <https://blog.worldvision.org.ec/nuevas-tecnologias-factores-de-riesgo-y-recomendaciones-para-su-uso>



# Anexo



## Análisis ampliado de guías sobre el uso saludable de TIC en la infancia

### Matriz de análisis de guías:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/17vUelhmqgNIF7uwJbg6xESIVIPwygmq1/edit?usp=sharing&ouid=100803728533163136274&rtpof=true&sd=true>

#### *1-Pantallas en casa (UNICEF)*

Esta guía, elaborada por UNICEF y publicada en Montevideo en julio de 2021, tiene como objetivo principal brindar herramientas a las familias para fomentar un uso saludable de las pantallas. Se enmarca en una perspectiva de derechos de la niñez y propone recomendaciones claras, contextualizadas y accesibles. Se destaca por promover el acompañamiento adulto en el consumo digital de los niños, el establecimiento de rutinas sin pantallas, y el fortalecimiento del vínculo afectivo en el entorno familiar. Además, incorpora fundamentos pedagógicos y psicológicos que respaldan sus propuestas, haciendo una guía completa y de alta legitimidad institucional.

#### *2-Educar en el uso saludable de las pantallas (Barcelona)*

Producida por el Centre SPOTT y la Diputación de Barcelona en 2023, esta guía se caracteriza por su enfoque preventivo y por la calidad de sus recursos pedagógicos. Está dirigida a familias de España, pero presenta una estructura adaptable a otros contextos. Ofrece pautas para establecer límites, distinguir entre tipos de contenidos y fomentar el uso activo y reflexivo de la tecnología. La guía combina teoría con ejemplos prácticos y está pensada para empoderar a las familias en la gestión digital de sus hogares. Utiliza un lenguaje claro, accesible y respetuoso de las diversas realidades familiares.

#### *3-Click Derechos (Argentina)*

Esta guía fue publicada por la Secretaría Nacional de Niñez, Adolescencia y Familia del Ministerio de desarrollo social de Argentina diciembre de 2022. Su propósito es acompañar a personas adultas responsables en la crianza digital de niños y niñas. Ofrece herramientas, recomendaciones y estrategias para mediar el uso de tecnologías, priorizando el desarrollo emocional, el juego libre y la comunicación afectiva. Está enmarcada en políticas públicas de niñez y destaca por



su enfoque integral y respetuoso de los derechos infantiles. El lenguaje es claro y didáctico, con énfasis en la cotidianidad y la práctica.

#### *4-Guía Buenos Aires (Argentina)*

Esta guía, desarrollada por el Ministerio de Educación de la Provincia de Buenos Aires, tiene una orientación institucional fuerte y se dirige principalmente a adultos responsables del acompañamiento educativo de niños y niñas. Aunque no se indica una fecha de publicación específica, se infiere que fue elaborada entre 2021 y 2023. Propone lineamientos generales y recomendaciones concretas para el uso responsable de las TIC, destacando el papel de las familias y docentes en la educación digital. Su fortaleza radica en su aplicabilidad dentro del sistema educativo formal y su adaptación al contexto argentino.

#### *5-Despantállame*

Elaborada por la cooperativa Somos Conexión, esta guía tiene un enfoque más comunitario y crítico respecto al uso excesivo de pantallas. Apela a la concientización y a la reflexión sobre los impactos de las TIC en la infancia. A diferencia de otras guías más institucionales, se centra en empoderar a las familias desde un enfoque afectivo y de cuidado mutuo. Aunque no tiene año de publicación ni respaldo institucional explícito, se valora su tono empático, su lenguaje sencillo y su propuesta de prácticas cotidianas para “despantallar” la vida familiar y reconectar con lo analógico.

#### *6-Usa adecuado de pantallas (SANSERITO)*

Esta guía es más bien un artículo de divulgación pedagógica, elaborado por la comunidad educativa El Sanserito. Se orienta a familias con niños pequeños (hasta 6 años) y ofrece recomendaciones breves pero significativas sobre el impacto de las pantallas. Aunque no está sistematizada como una guía formal, aborda preocupaciones actuales sobre la sobreexposición tecnológica y plantea algunas ideas para limitar el tiempo frente a las pantallas. Tiene un enfoque más intuitivo y carece de referencias teóricas explícitas, aunque mantiene un tono cálido y directo.

#### *7-Sitio web Mamá Psicóloga Infantil (Barcelona)*



Publicada en el sitio web Mamá Psicóloga Infantil, esta guía ofrece una mirada profesional desde la psicología infantil sobre la gestión del tiempo de pantalla. Aunque no cuenta con fecha de publicación ni formato institucional, se destaca por su enfoque personalizado y su capacidad de conectar con los desafíos reales de las familias. Presenta estrategias adaptadas a diferentes edades, considerando tanto los beneficios como los riesgos del uso tecnológico en la infancia. Tiene un estilo cercano, con ejemplos concretos y sugerencias que pueden aplicarse fácilmente en el hogar.

### *8-Guía para madres, padres y educadores (Ecuador)*

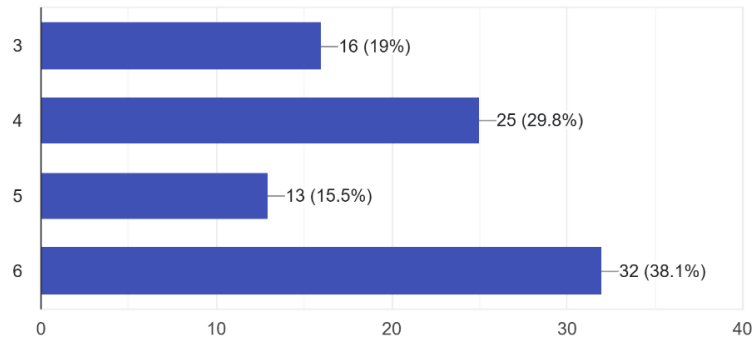
Se trata de una guía breve de origen ecuatoriano, sin institución ni año de publicación claramente identificables. Si bien incluye algunas ideas sobre acompañamiento adulto, resulta limitada en su desarrollo y profundidad. Carece de un marco teórico o pedagógico que respalde sus orientaciones y no aborda de forma específica la etapa de 3 a 6 años. Aporta sugerencias generales sobre el uso de pantallas, pero sin estrategias diferenciadas por edad ni recursos visuales que favorezcan su aplicación concreta. Puede servir como base inicial, pero requiere mayor sistematización para ser efectiva.



## Análisis pormenorizado del cuestionario autoadministrado

### 1 - Edad de su hijo/a

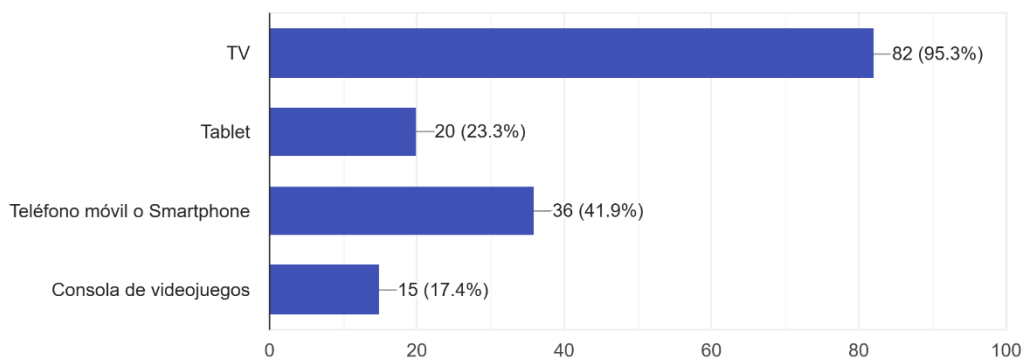
84 respuestas



La muestra se concentra claramente en el rango de 3 a 6 años, primera infancia, etapa clave en la formación de hábitos relacionados a habilidades motoras, sociales y lingüísticas fundamentales que se adquieren mejor mediante el juego tradicional y la interacción con otros niños y adultos.

### 2 - ¿A qué pantallas y/o dispositivos tiene acceso su hijo/a en el hogar? (Marcar los que correspondan)

86 respuestas



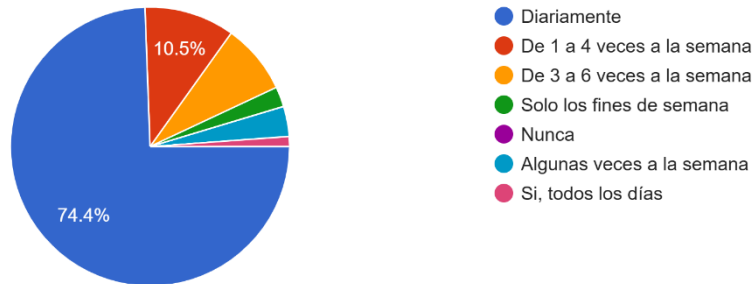
De la lectura de este gráfico se desprende que la TV continúa siendo el dispositivo más elegido, eso resulta independiente del nivel socioeconómico de las familias. Por otro lado, se evidencia un creciente uso de teléfonos móviles sugiriendo así la temprana digitalización de los infantes interactuando con otro tipo de contenido digital, el beneficio redunda si los niños acceden a Apps educativas, por ejemplo, pero tiende a convertirse en un riesgo si los pequeños usuarios no son controlados en el tiempo de exposición. El acceso a múltiples pantallas también puede implicar una mayor exposición a riesgos digitales, por lo que la supervisión parental es clave. Ahora bien, existe uso limitado de Tablet en



esta franja etaria y escasa presencia de consolas de videojuegos. Los datos arrojados permitirán pensar diversas estrategias de utilización saludable y regulación de contenidos al interior de las familias.

3 - ¿Con qué frecuencia su hijo esta expuesto a las pantallas?

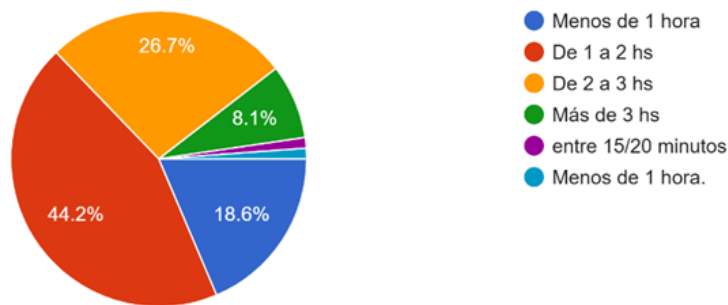
86 respuestas



La exposición diaria parece convertirse en norma, esto puede estar ligado o no al entretenimiento y/o educación. Una minoría familiar aplica controles o algún tipo de restricción. Desde este análisis de datos es plausible establecer diseños de rutinas digitales saludables.

4- ¿Cuántas horas continuas en promedio, en un día, pasa su hijo/a frente a las pantallas?

86 respuestas

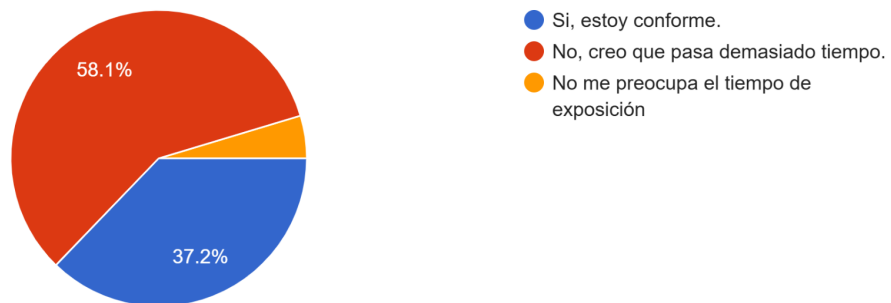


Este conjunto de datos sugiere que los niños en promedio pasan entre 1 y 3 horas frente a pantallas en forma diaria, esto puede considerarse un rango moderado y tolerable. Se evidencian ciertos límites respecto a la exposición de los menores frente a las pantallas.



5- ¿Está satisfecho con la cantidad de tiempo que su hijo/a pasa frente a las pantallas?

86 respuestas



El gráfico muestra una importante preocupación de los adultos por el tiempo de exposición a las pantallas en forma diaria de los niños y niñas, evidenciando así la necesidad de generar alternativas de actividades que no involucren pantallas, vale decir, juegos al aire libre, deportes, juegos de mesa, lectura, dibujo, música, etc.

El indicador que arroja un porcentaje menor en cuanto a la conformidad del tiempo de exposición frente a las pantallas puede ser el resultado del tipo de contenido (lo considera saludable) y la exposición considerada razonable frente a los dispositivos.

**¿Por qué tiene esta opinión sobre el tiempo que su hijo pasa frente a las pantallas?**

De acuerdo a la lectura y análisis de las diferentes respuestas queda expuesta la creciente preocupación por los efectos negativos que arroja el tiempo excesivo de exposición a las pantallas, este grupo de padres observa: mal comportamiento, adicción y ansiedad, mal humor ante el límite. Existe alarma en las respuestas al expresar efectos negativos a nivel cognitivo y comportamental, alteraciones en la visión y de los daños que genera una mala postura corporal.

*a - "Porque se vuelve adicto y cada vez quiere ver más tiempo y jugar menos"*

*b - No me parece que sea algo que le aporta. Ni a su crecimiento ni a su desarrollo, ni a nada. De hecho, le genera mal humor / ansiedad a la hora de apagarlo. Incluso a veces escenas de llanto o situaciones del estilo.*

*c - Me gustaría que pase más horas jugando con sus juguetes y no tanto con el celular. Pero no se entretiene con ningún juego.*



Por otro lado, en la diversidad de las respuestas existe un patrón tendiente a identificar la conformidad de los adultos ante la gestión familiar de la utilización de las pantallas ya que consideran han logrado equilibrar el juego libre y el deporte con la utilización de las mismas, consideran que el uso moderado es correcto. Muchos logran generar otras alternativas para que esto no resulte extremadamente perjudicial.

*a - Creo que no es mucho tiempo, y los fines de semana estamos mucho al aire libre, no usan tablet, ni celular que a nuestro entender es lo que más daño les hace.*

*b - Mis hijas hacen actividades diarias en el club, haciendo deportes, usan los dispositivos en tiempos libres de ocio, pero intentamos generar también momentos de juegos, de escritura, de pintura.*

*c - Me gustaría que no vea nada, pero vivimos inmersos en un mundo que nos obliga bastante. Tratamos de adecuarlo poniendo programas exclusivamente recomendados por varias características en colores información y procesos, aun así, siempre alentamos la lectura de libros, y conseguimos que empiece a leer a los 3 años. Así que vamos variando la oferta de entretenimiento.*

Finalmente nos encontramos con aquellos padres que, debido a sus obligaciones diarias, consideran que no logran el equilibrio necesario.

*a - Me gustaría que fuera menos, pero necesito en muchas ocasiones que estén entretenidos para poder hacer tareas de la casa.*

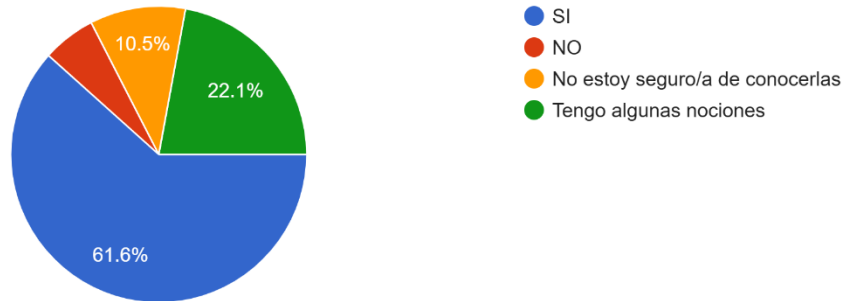
*b - Porque quisiera que no vea. Pero es difícil cuando hay televisores en casa y también a veces se necesita como recurso cuando el Adulto tiene que hacer cosas en la casa.*

*c - Porque sé que no es bueno. Pero a veces no puedo manejarlo.*



6- ¿Conoce las recomendaciones actuales sobre el uso de pantallas en niños/as de 3 a 6 años?

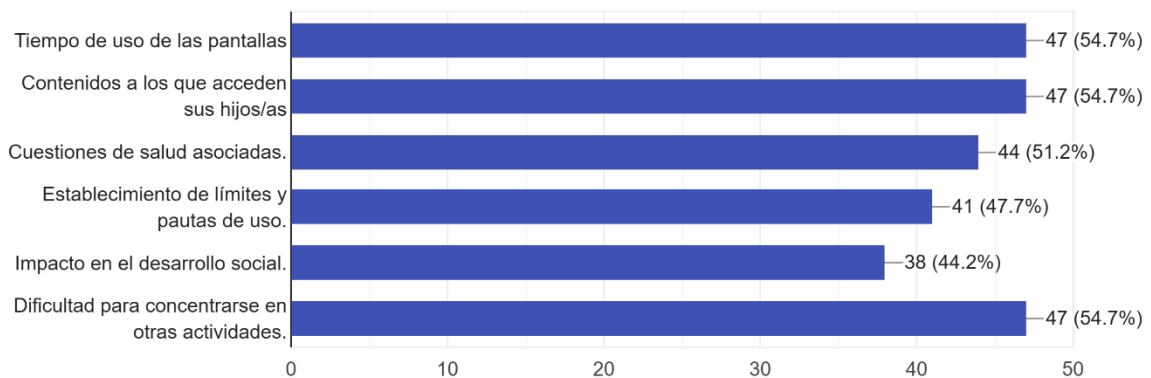
86 respuestas



De acuerdo al análisis de las respuestas existe un buen conocimiento de la problemática a nivel general, no obstante, coexisten personas que no se encuentran totalmente seguras de lo que creen saber, lo que sugiere la necesidad de generar contenido que refuerce el conocimiento en esas áreas. Se percibe un bajo desconocimiento de la temática en este grupo etario consultado evidenciando así que el conjunto de la información que se genera en diferentes áreas del conocimiento a nivel nacional tiene llegada.

7 - ¿Cuáles son las principales preocupaciones que tiene respecto al uso de pantallas por parte de su hijo/a? (Marcar todas las que apliquen)

86 respuestas



Del análisis de este grupo de respuestas se desprende que la principal preocupación de los padres/madres es el tiempo de uso de pantallas y el contenido, el control de estos factores resulta relevante ya que hay reconocimiento de los riesgos físicos y psicológicos. Se evidencia la necesidad de establecer límites y pautas de uso.



### Otro tema que no esté mencionado:

Al momento de proceder a la lectura e interpretación de las respuestas puede inferirse que existen 3 temas principales en torno a la problemática planteada:

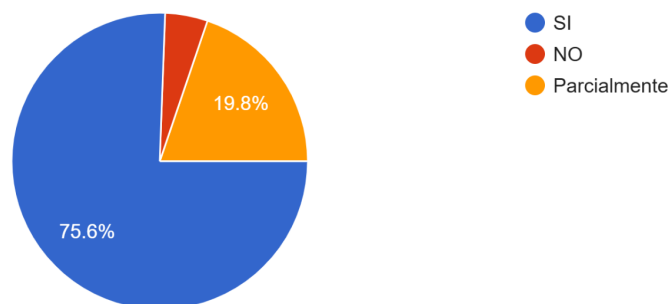
*1 - El establecimiento de límites y pautas de utilización:* se pone de manifiesto aquí la alta preocupación por intentar establecer límites claros y la dificultad para enfrentar esto debido a las contradicciones que se presentan, por ejemplo: adultos sí, niños no.

*2 - El impacto de las pantallas a nivel socioemocional:* el establecimiento de límites y su cumplimiento trae asociado, muchas veces, la ansiedad y el mal humor de los infantes al tener que cumplimentarlos ya que se genera una relación de dependencia que deriva en alteraciones del comportamiento y desinterés por actividades deportivas y recreativas. Esto trae aparejado el impacto directo en la dinámica familiar.

*3 - Problemas de salud asociados:* problemas visuales y del lenguaje ya que se encuentran expuestos muchas veces a lenguaje inapropiado.

8 - ¿Tiene conocimiento de los efectos negativos en la salud de su hijo/a asociados al vínculo temprano con las pantallas, tales como problemas d...astornos del sueño, sedentarismo, entre otros?

86 respuestas

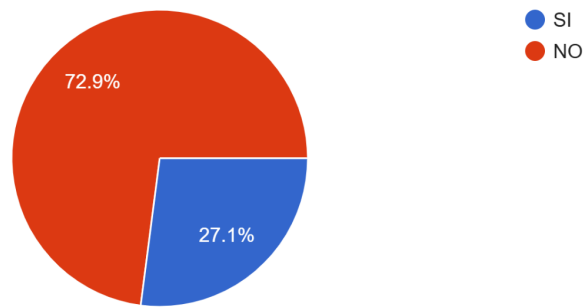


Como se aprecia en el gráfico, evidentemente existe consenso en la percepción de los riesgos, al mismo tiempo se evidencia la necesidad de generar estrategias que profundicen el conocimiento sobre el tema ya que hay un porcentaje menor que ha manifestado parcialidad en sus saberes.



9- ¿Ha observado alguna modificación en el comportamiento, conducta o alguna dificultad en su hijo/a para interactuar y/o relacionarse con otros niños que pueda derivar del uso de las pantallas?

85 respuestas



Existe un grupo de padres preocupados por el impacto de las pantallas en sus hijos, esto sugiere la necesidad e importancia de reforzar los conocimientos en cuanto a las consecuencias negativas que acarrea la utilización sin control alguno de las pantallas en casa.

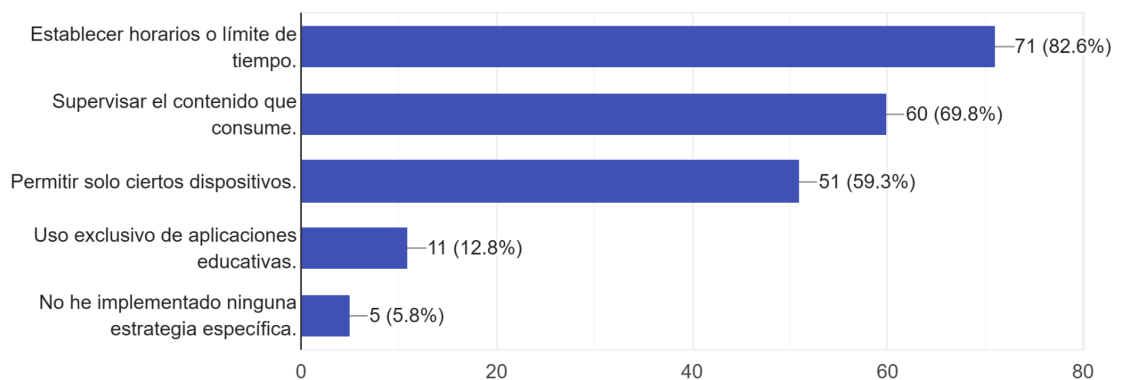
### ¿Puede describirla?

Del análisis y lectura de este conjunto de respuesta se observa concordancia respecto al punto anterior en tanto y en cuanto existe preocupación marcada por el tipo de comportamiento que adoptan los menores si se encuentran mucho tiempo expuestos a las pantallas: irritabilidad, enojo, bajo manejo de frustración, impacto en el lenguaje.

Esto demuestra la necesidad de generar herramientas para limitar el uso de pantallas y generar interés por actividades y contenidos apropiados para la edad.

10- ¿Qué tipo de estrategias ha implementado para regular el uso de pantallas en casa?

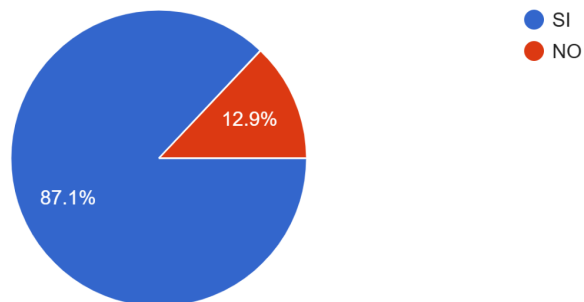
86 respuestas



Se observa que la mayoría de los grupos familiares establecen varias estrategias tendientes a limitar la exposición de las pantallas ya que se reconocen los riesgos de la utilización excesiva de las mismas. Se menciona la necesidad del uso de aplicaciones educativas.

12 - ¿Le interesaría contar con más recursos e información, elaborada por profesionales de diversas disciplinas, que contribuyan a la gestión de las pantallas en su hogar?

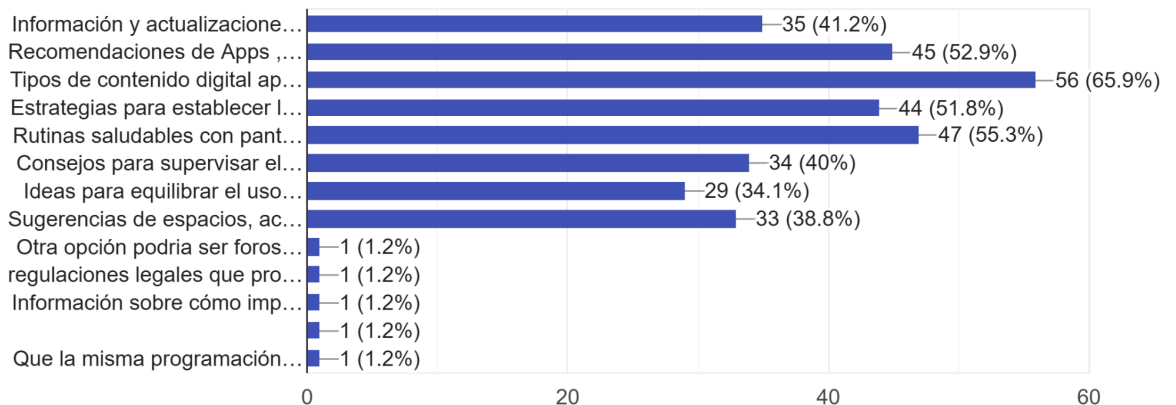
85 respuestas



Se evidencia aquí el interés de contar con mayores recursos para gestionar la utilización de las pantallas.

13- ¿Qué tipo de contenido le gustaría encontrar en una guía digital sobre uso y gestión saludable de pantallas en la infancia? (Marque todas las que apliquen)

85 respuestas



De acuerdo a la lectura interpretativa de las respuestas existe aprobación en la necesidad de acceder a información de calidad, herramientas prácticas que faciliten y ayuden a organizar rutinas, siempre con respaldo profesional.



## CUESTIONARIO PARA ENTREVISTA

### Proyecto: Guía digital "Conectando Miradas"

*Destinataria:* Ana Carla Machain: Docente de nivel inicial. Fundadora y docente en Recreo espacio recreativo vincular.

*Objetivo:* Obtener insumos para el desarrollo de los contenidos de la guía digital para familias sobre el uso saludable de pantallas en la primera infancia.

#### Bloque 1 – Mirar con otros ojos

- ¿Qué observan en relación al uso de pantallas en niños/as de 3 a 6 años en su práctica cotidiana?
- ¿Que entendemos por uso saludable de pantallas en la infancia?
- ¿Qué señales les llaman la atención en relación al uso excesivo o inadecuado de pantallas?
- ¿Qué recomendaciones generales harían a las familias sobre el uso saludable de pantallas?
- ¿Por qué creen que a veces cuesta tanto poner límites al uso de pantallas?
- ¿Qué rol juegan los adultos como modelos en el uso de la tecnología?
- ¿Qué importancia tiene el aburrimiento en la infancia? ¿Qué lugar debería tener?
- ¿Cómo se manifiesta en el aula el vínculo de los niños/as con la tecnología?
- ¿Qué señales dan los niños/as cuando están muy expuestos a pantallas en casa?
- ¿Qué estrategias implementan en la institución para fomentar otras formas de juego y aprendizaje?

#### Bloque 2 – Conectar más allá de la pantalla

- ¿Qué tipo de contenido digital consideran valioso para la infancia? ¿Qué características debe tener?
- ¿Conocen apps, plataformas o canales que recomendarían para esta franja etaria?
- ¿Qué juegos o actividades sin pantallas consideran fundamentales en esta etapa?
- ¿Qué estrategias prácticas pueden ayudar a organizar un uso equilibrado de la tecnología en casa?
- ¿Qué experiencias positivas han tenido con el uso de recursos digitales en el jardín (si los usan)?



- ¿Qué juegos, canciones, cuentos o actividades recomiendan para hacer en casa sin pantallas?

### Situaciones problemáticas

¿Qué estrategias pueden implementarse cuando el uso de pantallas en casa ya es excesivo o genera conflictos?

¿Por dónde se puede empezar a cambiar una rutina si ya hay un uso instalado y difícil de modificar?

¿Qué recomendaciones darían para acompañar a familias que sienten culpa o frustración por no poder poner límites?

¿Qué pueden hacer las instituciones o docentes para acompañar a las familias que enfrentan esta dificultad?

¿Han visto cambios positivos cuando se interviene con propuestas que reduzcan o reemplacen el uso de pantallas? ¿Podés compartir algún ejemplo?

### Bloque 3 – Seguir conectados

- ¿Qué preguntas o reflexiones proponen para que las familias conversen entre sí y con sus hijos/as sobre las pantallas?
- ¿Qué mensajes creen que es importante dejar a las familias al finalizar una guía como esta?
- ¿Por qué es importante que las familias se sientan acompañadas en este proceso y no juzgadas?

### Preguntas de cierre

- ¿Hay algo que quieran agregar que no les hayamos preguntado?
- Si pudieran dar un solo consejo clave a las familias sobre el uso de pantallas, ¿cuál sería?



Destinataria: Sofia Siburu: Psicóloga UNR. Profesora de psicología UNR. Diplomada en Filosofía para niños. Actualmente forma parte del equipo interdisciplinario del Colegio Joan Miro.

Objetivo: Obtener insumos para el desarrollo de los contenidos de la guía digital para familias sobre el uso saludable de pantallas en la primera infancia.

### **Bloque 1 – Mirar con otros ojos**

- ¿Qué observan en relación al uso de pantallas en niños/as de 3 a 6 años en su práctica cotidiana?
- ¿Que entendemos por uso saludable de pantallas en la infancia?
- ¿Qué señales les llaman la atención en relación al uso excesivo o inadecuado de pantallas?
- ¿Qué recomendaciones generales harían a las familias sobre el uso saludable de pantallas?
- ¿Por qué creen que a veces cuesta tanto poner límites al uso de pantallas?
- ¿Qué rol juegan los adultos como modelos en el uso de la tecnología?
- ¿Qué importancia tiene el aburrimiento en la infancia? ¿Qué lugar debería tener?
- ¿Qué impacto emocional o conductual puede tener el uso excesivo de pantallas en la infancia?
- ¿Cómo influye el uso de pantallas en el desarrollo del juego libre y la capacidad de espera o frustración?
- ¿Cuáles son las recomendaciones clave desde la psicología para promover una relación saludable con la tecnología?

### **Bloque 2 – Conectar más allá de la pantalla**

- ¿Qué tipo de contenido digital consideran valioso para la infancia? ¿Qué características debe tener?
- ¿Conocen apps, plataformas o canales que recomendarían para esta franja etaria?
- ¿Qué juegos o actividades sin pantallas consideran fundamentales en esta etapa?
- ¿Qué estrategias prácticas pueden ayudar a organizar un uso equilibrado de la tecnología en casa?
- ¿Qué importancia tiene la rutina diaria y cómo puede impactar el uso desorganizado de pantallas?
- ¿Cómo puede una familia construir un “plan familiar” de uso de pantallas? ¿Qué debe tener en cuenta?



### Situaciones problemáticas

- ¿Qué estrategias pueden implementarse cuando el uso de pantallas en casa ya es excesivo o genera conflictos?
- ¿Por dónde se puede empezar a cambiar una rutina si ya hay un uso instalado y difícil de modificar?
- ¿Qué recomendaciones darían para acompañar a familias que sienten culpa o frustración por no poder poner límites?
- ¿Qué signos indican que el uso de pantallas se volvió problemático y merece atención profesional?
- ¿Cómo se puede ayudar a un niño o niña que reacciona con irritabilidad o angustia cuando se le retira la pantalla?
- ¿Qué importancia tiene el acompañamiento emocional cuando se empieza a reducir el tiempo frente a las pantallas?

### Bloque 3 – Seguir conectados

- ¿Qué preguntas o reflexiones proponen para que las familias conversen entre sí y con sus hijos/as sobre las pantallas?
- ¿Qué mensajes creen que es importante dejar a las familias al finalizar una guía como esta?
- ¿Por qué es importante que las familias se sientan acompañadas en este proceso y no juzgadas?

### Preguntas de cierre

- ¿Hay algo que quieran agregar que no les hayamos preguntado?
- Si pudieran dar un solo consejo clave a las familias sobre el uso de pantallas, ¿cuál sería?

