



CUADERNILLO N° 5



HACIA UNA CIUDADANÍA DIGITAL CRÍTICA Y SALUDABLE

=



=



Ministerio de Salud
Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos



MINISTERIO DE SALUD

PROGRAMA ABORDAJE INTEGRAL CONSUMOS PROBLEMÁTICOS - APASA (LEY N° 5151) - GOBIERNO PROVINCIA DE RÍO NEGRO

Autoridades

Gobernador de la Provincia de Río Negro

- Alberto Weretilneck

Ministro de Salud Provincia de Río Negro

- Dr. Demetrio Caldis Thalasselis

Secretaría de Salud Río Negro

- Dra. Deorsola Mariana

Ministra de Educación y de DDHH de Río Negro

- Prof. Campos Patricia

Secretaría de Educación Río Negro

- Prof. Arza Silvia

Directora General de Educación

- Prof. Strahl Marcela

Directora Ejecutiva Programa Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos AGENCIA APASA

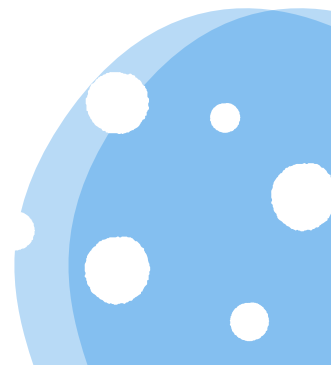
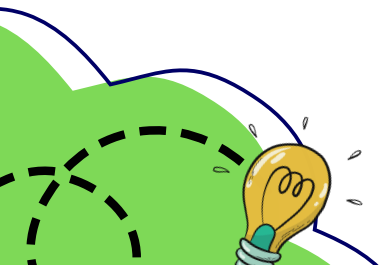
- Lic. Norma Beatríz Mora

Equipo de Ámbito Educativo APASA (Autoría)

- Reuque Mayra Soledad (Técnico)
- Sandoval Karen Sabrina (Técnico)
- Lucía Antonela Cerasa (Diseño Gráfico)

Equipo Técnico del Ministerio de Educación (Revisión)

- Paula Quezada.
- María Jimena Serra.
- Maricel Entraigas.
- Hugo Cervero
- María Ester Heinze.
- Vanina Raul.





¡Hola queridos docentes, niños y niñas de Río Negro, Caminantes de grandes aventuras!

Estos manuales que hemos diseñado para ustedes, constituyen una ruta para que transitemos juntos la vida escolar.

Como Gobierno de la Provincia de Río Negro anhelamos contribuir a un desarrollo y crecimiento integral de cada niño y niña, por eso estamos fuertemente comprometidos a pensar y crear, desde el juego, herramientas que contribuyan al mismo.

En la vida van a explorar muchos caminos nuevos, descubrirán pasiones y enfrentarán grandes desafíos. Para disfrutarlos al máximo, el cuerpo y la mente necesitan estar fuertes, sanos y protegidos.

Aquí van a encontrar juegos, historias y actividades para descubrir el superpoder más grande que tienen: saber cómo cuidarse y elegir lo mejor para sus vidas, en lo personal, en lo familiar y en comunidad.

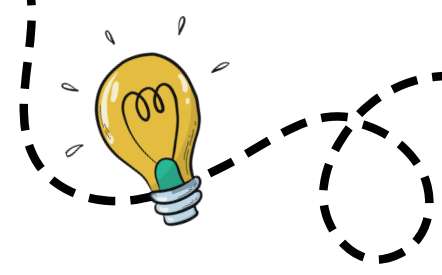
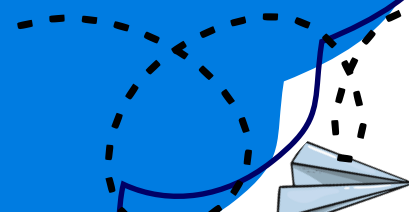
En estas páginas aprenderán a:

- **Conocer las emociones:** saber qué sienten y cómo expresar los sentimientos con palabras.
- **Cuidar el cuerpo:** aprender a protegerlo porque es el vehículo más valioso que tenemos.
- **Decir que no:** recordar que somos nosotros quienes decidimos, qué cosas favorecen mi bienestar y cuales lo afectan.
- **Pedir ayuda:** saber que nunca estamos solos/as y que siempre hay adultos que nos quieren y cuidan.

Los consumos que nos hacen daño, no tienen lugar en una vida llena de proyectos, risas y amigos de verdad.

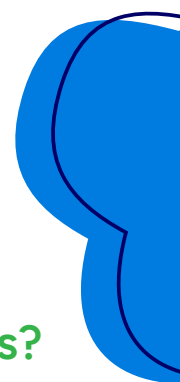
¡El presente y el futuro brilla mucho y cada uno de nosotros tiene el control para hacerlo brillar aún más!

¡Empecemos a jugar, aprender y crecer juntos!



CUADERNILLO N° 5:

HACIA UNA CIUDADANÍA DIGITAL CRÍTICA Y SALUDABLE



¿Qué significa hablar de consumos digitales en las infancias?

Hablar de consumos digitales en las infancias implica reconocer que las tecnologías no son un agregado externo, sino parte constitutiva de la experiencia cotidiana de niñas y niños. Pantallas, videojuegos, plataformas y dispositivos móviles se integran a sus formas de jugar, aprender, comunicarse y vincularse.

Los consumos digitales no pueden reducirse a la cantidad de horas frente a una pantalla. Implican experiencias subjetivas, emocionales y relacionales. Consumir digitalmente es interactuar con narrativas, imágenes, sonidos y dinámicas diseñadas para captar la atención.



LOS ENTORNOS DIGITALES CONTEMPORÁNEOS NO SON NEUTROS: ESTÁN DISEÑADOS PARA PROMOVER PERMANENCIA, RAPIDEZ E INMEDIATEZ. ESTO IMPACTA EN LOS MODOS DE ATENCIÓN, EN LA CONSTRUCCIÓN DEL DESEO Y EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL.

Desde una perspectiva pedagógica y de cuidado:

- No se trata de demonizar la tecnología.
- Tampoco de naturalizar su presencia sin reflexión.
- El desafío es acompañar críticamente su uso.



Mediación adulta y desigualdades digitales

Los consumos digitales adquieren sentidos distintos según el contexto en que ocurren. No es lo mismo un uso acompañado, dialogado y reflexivo que un consumo solitario y sin mediación.

Mediar no es solo controlar, implica:



- Conversar sobre lo que se ve.
- Nombrar emociones.
- Ayudar a diferenciar ficción y realidad.
- Construir criterios de cuidado.

ANTE EL IMPACTO DE LOS ENTORNOS DIGITALES, LA PROVINCIA DE RÍO NEGRO IMPLEMENTA LA POLÍTICA EDUCATIVA DE PAUSA DIGITAL (RÍO NEGRO - RESOLUCIÓN CPE N.º 3024/26), QUE PROMUEVE EN LAS ESCUELAS DE RÍO NEGRO UN USO PEDAGÓGICO, REGULADO Y ACOMPAÑADO DE LAS TECNOLOGÍAS. NO IMPLICA PROHIBICIÓN DE DISPOSITIVOS, SINO LA CONSTRUCCIÓN DE ACUERDOS INSTITUCIONALES QUE PERMITAN ENSEÑAR A PAUSAR, REGULAR Y REFLEXIONAR SOBRE LOS MODOS DE USO DIGITAL. DESDE ESTA PERSPECTIVA, SE RECONOCE LA IMPORTANCIA DE ALTERNAR TIEMPOS DE USO CON TIEMPOS DE DESCONEXIÓN, FAVORECIENDO EL BIENESTAR, LA CONVIVENCIA Y EL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES, EN ARTICULACIÓN CON LAS FAMILIAS Y LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

Además, es importante mencionar que no todas las infancias acceden a la tecnología en igualdad de condiciones. Las desigualdades no se limitan a la conectividad o a los dispositivos, sino también al tiempo adulto disponible, a la alfabetización digital familiar y a las propuestas escolares.

PENSAR LOS CONSUMOS DIGITALES EXIGE UNA MIRADA SITUADA, QUE RECONOZCA CONTEXTOS, TRAYECTORIAS Y CONDICIONES MATERIALES.

Vida online y desarrollo subjetivo

Como dijimos las pantallas forman parte estructurante de la vida infantil. Esto no es accesorio: configura modos de atención, relación y construcción de identidad.

Algunos fenómenos observables invitan a la reflexión:

- Dificultad para sostener la espera.
- Dispersión atencional.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Empobrecimiento del juego simbólico.
- Sobreestimulación y cansancio.



Estas manifestaciones son multicausales. No pueden atribuirse exclusivamente a las pantallas, pero sí invitan a interrogar el lugar que ocupan en la vida cotidiana.

Las infancias necesitan:

- Tiempo para el juego libre.
- Espacio para el aburrimiento creativo.
- Experiencias corporales compartidas.
- Interacción cara a cara.



Cuando la vida online desplaza sistemáticamente estas experiencias, se generan tensiones en el desarrollo.

Realidad y virtualidad: la cuestión de la sobreexposición.

Uno de los fenómenos centrales de la experiencia digital en las infancias contemporáneas es la sobreexposición.

Vivimos en una cultura digital que promueve la visibilidad constante. Niñas y niños comienzan a construir una identidad digital desde edades cada vez más tempranas, muchas veces sin plena conciencia de la permanencia y el alcance de aquello que se publica.. Frente a esto aparece la noción de "Huella digital".



¿Qué es la huella digital?

La huella digital es el conjunto de rastros que dejamos en Internet: fotos, comentarios, datos personales, interacciones y metadatos que permanecen almacenados y pueden circular fuera de nuestro control.

Esto introduce una novedad en el desarrollo infantil: lo publicado puede ser permanente.



LA BÚSQUEDA DE VALIDACIÓN A TRAVÉS DE “ME GUSTA” O VISUALIZACIONES PUEDE IMPACTAR EN LA AUTOESTIMA Y EN LA CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD.



El desafío educativo no es oponer el mundo real y virtual, sino ayudar a comprender sus diferencias y continuidades.

Propuestas pedagógicas para abordar realidad y virtualidad

La escuela puede:



- Generar conversaciones sobre qué decidimos mostrar y qué resguardar.
- Trabajar la diferencia entre imagen y realidad.
- Analizar situaciones ficticias de sobreexposición.
- Realizar talleres sobre identidad y huella digital.
- Promover experiencias corporales y juego libre.
- Revalorizar tiempos sostenidos: lectura, proyectos largos, trabajo cooperativo.

Más que prohibir, se trata de ampliar la experiencia y fortalecer la conciencia crítica.



El celular: acompañar su uso desde el cuidado



El celular suele presentarse de manera polarizado: o se lo presenta como una herramienta indispensable para el aprendizaje y la comunicación, o como el principal responsable de los malestares infantiles. Sin embargo, no es en sí mismo ni amenaza ni garantía de bienestar.

Su impacto depende de:

- Los modos de uso.
- La edad.
- La mediación adulta.
- El contexto.



El celular introduce una lógica de inmediatez, simultaneidad y recompensa instantánea que puede tensionar la temporalidad escolar, basada en espera, elaboración y proceso.

¿Cómo sostener un tiempo diferente al del algoritmo?

En educación primaria, donde su uso institucional puede estar regulado o prohibido, el trabajo se orienta principalmente al acompañamiento familiar y a la construcción progresiva de autonomía.

LA CUESTIÓN, ENTONCES, NO ES DECIDIR SI EL CELULAR ES AMIGO O ENEMIGO, SINO CÓMO ACOMPAÑAR A NIÑOS Y NIÑAS EN LA CONSTRUCCIÓN DE UN USO PROGRESIVAMENTE AUTÓNOMO, REFLEXIVO Y COMPATIBLE CON LOS TIEMPOS DEL APRENDIZAJE Y EL DESARROLLO INTEGRAL.



Plataformas y algoritmos: ¿Cómo funcionan?



Las plataformas digitales operan mediante algoritmos. Su arquitectura está diseñada para captar, sostener y maximizar la atención.

Un algoritmo es un sistema automatizado que organiza, selecciona y recomienda contenidos según los datos de comportamiento del usuario. Aprende de lo que miramos, cuánto tiempo permanecemos y qué interactuamos.

El llamado “scrolleo infinito”⁽¹⁾ no es casual: está diseñado para sostener la atención.

Esto puede generar:

- Consumo pasivo.
- Gratificación inmediata constante.
- Dificultad para tolerar la pausa.
- Oscilación entre sobreestimulación y apatía.

Comprender cómo funcionan estas lógicas es parte de la alfabetización digital.



LA SATISFACCIÓN INMEDIATA QUE OFRECEN LAS PLATAFORMAS NO ES PROBLEMÁTICA EN SÍ MISMA; EL DESAFÍO EMERGE CUANDO SE VUELVE LA MODALIDAD PREDOMINANTE DE VINCULACIÓN CON EL MUNDO.

1. Scrolleo infinito: función de algunas aplicaciones y redes sociales que permite visualizar contenidos de forma continua, sin interrupciones, lo que puede dificultar la percepción del tiempo de uso.

Ciudadanía digital: derechos y responsabilidades



La ciudadanía digital se refiere al ejercicio de derechos y responsabilidades en entornos virtuales. No se trata solo de saber usar tecnologías, sino de participar de manera crítica y democrática.

Ser ciudadano digital implica:



- Reconocer que detrás de cada perfil hay una persona.
- Respetar la privacidad propia y ajena.
- Comprender que lo que se publica deja huella.
- Identificar información confiable.
- Ejercer la libertad de expresión sin vulnerar derechos.

La ciudadanía digital articula derechos y responsabilidades. También supone comprender que el derecho a expresarse conlleva la responsabilidad de no dañar.

EN EDUCACIÓN PRIMARIA EL TRABAJO SE PROFUNDIZA EN EL ANÁLISIS CRÍTICO DE INFORMACIÓN, DERECHOS DIGITALES, IDENTIDAD, HUELLA DIGITAL Y PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO.

Bienestar digital

El bienestar digital puede definirse como la construcción de una relación saludable con la tecnología. En consonancia con las políticas provinciales, el bienestar digital en el ámbito educativo supone promover usos digitales con sentido pedagógico y, al mismo tiempo, garantizar tiempos de pausa y desconexión activa que favorezcan el bienestar, la convivencia y el desarrollo integral de niñas y niños.



Debemos tener en cuenta que no se trata solo de cuánto tiempo usamos dispositivos, sino de cómo ese uso impacta en:

- El sueño.
- La energía.
- La autoestima.
- La concentración.
- Los vínculos.



El bienestar digital en clave educativa se organiza en tres ejes:

1. Cuidado del cuerpo: Rutinas de descanso, pausas, actividad física, descanso visual.

2. Cuidado emocional: Reconocer emociones vinculadas a redes, comparación, ansiedad o frustración.

3. Gestión del tiempo digital: Aprender a desconectar, distribuir actividades y tolerar momentos sin estímulos inmediatos.

EL BIENESTAR DIGITAL SE TRATA DE UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA ENTRE FAMILIAS, ESCUELA, ESTADO Y PLATAFORMAS.

Uso crítico y responsable

Si el bienestar digital pone el foco en el cuidado, el uso crítico y responsable profundiza en la dimensión formativa de ese cuidado.

Para pensar decisiones situadas, se propone el criterio de las tres C (Jesi Farías y Nadia Fink, 2025), como una guía para pensar decisiones situadas, alejadas de recetas universales.

En este sentido, las “tres C” proponen un criterio orientador:

- **Contenido:** ¿Qué se consume? ¿Qué valores transmite?
- **Contexto:** ¿Solo o acompañado? ¿Con diálogo?
- **Características:** Edad, etapa de desarrollo, historia personal, recursos emocionales.



Más que medir horas de uso, importa analizar qué sucede en ese tiempo y qué aprendizajes se ponen en juego.

En Educación Primaria, el uso crítico y responsable se trabaja desde experiencias mediadas y acompañadas:

- Analizar publicaciones reales.
- Comprender algoritmos.
- Simular situaciones de convivencia digital.
- Construir acuerdos colectivos.
- Producir contenidos propios.

Educar para el uso crítico es formar criterio, no solo habilidades técnicas.

Tecnología, cuidado y escuela

Entonces, pensar tecnologías e infancias desde una perspectiva de derechos implica:

- Evitar el alarmismo.
- Evitar la indiferencia.
- Sustener una mirada crítica y situada.

No debemos olvidar que la escuela ocupa un lugar estratégico:

- Habilita el diálogo.
- Construye criterios.
- Promueve la ciudadanía digital.
- Fortalece vínculos.
- Protege derechos.



Sin embargo, hay que tener presente que las tecnologías no reemplazan el encuentro, el juego corporal ni la experiencia compartida. Pueden ampliarlas, si están mediadas por cuidado, reflexión y presencia adulta significativa.

EDUCAR EN TIEMPOS DE HIPERCONECTIVIDAD NO CONSISTE EN EXCLUIR LAS PANTALLAS, SINO EN ACOMPAÑAR A NIÑAS Y NIÑOS A HABITAR EL MUNDO DIGITAL CON CONCIENCIA, AUTONOMÍA PROGRESIVA Y RESPONSABILIDAD ÉTICA.



PROPUESTA PARA EL AULA

Las propuestas de taller⁽²⁾ que a continuación se detallan, se presentan a modo de sugerencia para abordar los contenidos teóricos desarrollados en el presente cuadernillo. El/la docente podrá seleccionar la o las actividad/es o realizar/producir/elaborar otra/s con el fin de llegar con el contenido abordado y/o cumplir con el propósito.

A medida que las y los estudiantes participan de las actividades y responden a las consignas, el o la docente podrá retomar y reforzar los conceptos trabajados, promoviendo espacios de reflexión y diálogo.

Es importante señalar que los siguientes talleres sugeridos, también pueden funcionar como instancias de introducción o preparación para las dinámicas lúdicas que se desarrollarán en los cuadernillos N° 6 y N° 7.

Taller: “Las huellas que dejamos en Internet”

Propósito

Promover instancias de diálogo y reflexión que permitan reconocer qué información compartimos en los entornos digitales y fortalecer prácticas de cuidado y protección de la privacidad.

Primer momento: Conversación inicial

El/la docente pregunta:



- ¿Quién mira YouTube o TikTok?
- ¿Quién tiene Instagram o Facebook?
- ¿Alguna vez subieron un video, foto o comentario?
- ¿Qué pasa con lo que se sube a Internet?

Se introduce la idea: “En Internet todo lo que hacemos puede dejar una huella digital, como cuando caminamos en la arena y queda la marca.”

2. Las propuestas se presentan bajo la modalidad de taller, entendida como un espacio de participación activa, diálogo, intercambio, construcción colectiva y reflexión sobre las experiencias. Los fundamentos pedagógicos de esta elección metodológica se encuentran desarrollados en el Cuadernillo de Presentación.

Segundo momento: Dinámica “Pisadas digitales”

Se pegan huellas⁽³⁾ de papel en el piso formando un camino. Cada huella tiene una situación cercana a su realidad:

- Subir un video jugando con amigos
- Mostrar mi escuela en un video
- Contar dónde vivo
- Subir un dibujo que hice
- Mostrar la cara de un amigo sin preguntarle
- Hacer un comentario que se burla de alguien
- Mostrar mi mascota
- Decir mi nombre completo

Los estudiantes avanzan por el camino. En cada huella deciden con el cuerpo:

- Paso adelante: se puede compartir
- Paso al costado: hay que pensarlo o pedir ayuda
- Paso atrás: mejor no compartirlo

Tercer momento: Reflexión⁽⁴⁾



Preguntas posibles:

- ¿Qué cosas conviene cuidar más?
- ¿Por qué es importante preguntar antes de subir algo de otra persona?
- ¿Creen que lo que subimos puede seguir circulando?

Cierre

A partir de las reflexiones realizadas, el grupo construirá de manera colectiva un "Decálogo para cuidarnos en Internet" (o "Acuerdos para el cuidado digital"), que podrá quedar visible en el aula.

Algunas ideas que podrían surgir son:

- Pensar antes de publicar.
- Pedir permiso antes de compartir imágenes o información de otras personas.
- Cuidar los datos personales.
- Conversar con una persona adulta de confianza cuando algo nos preocupa en Internet.
- Tratar a los demás con respeto en los espacios digitales.

Esta producción podrá retomarse, ampliarse o modificarse a medida que se continúe trabajando la temática durante el ciclo lectivo.

3. Se sugiere diversificar las huellas, utilizando imágenes en el interior de cada una, pictogramas o lectura accesible para garantizar que todos los/as estudiantes puedan comprender el desafío y participar de forma autónoma

4. Los cierres propuestos en cada uno de los talleres buscan generar instancias de reflexión y construcción colectiva que puedan constituirse en insumos para futuras actividades. Los intercambios, acuerdos, producciones y registros que surjan de estas preguntas podrán recuperarse y resignificarse a lo largo del proceso pedagógico, según los criterios de cada docente y las particularidades del grupo.

Taller: “¿Por qué aparecen siempre videos parecidos?”



Propósito

Favorecer la comprensión del modo en que las plataformas digitales recomiendan contenidos, promoviendo la reflexión sobre la circulación y repetición de videos o publicaciones en entornos digitales.

Primer momento

El/la docente pregunta:

- ¿Alguna vez empezaron a ver un video y después aparecieron muchos parecidos?
- ¿Les pasó en YouTube o TikTok?

Se explica brevemente: “Las plataformas aprenden lo que nos gusta y nos muestran más de lo mismo.”

Segundo momento: Juego “El algoritmo”

Roles:

- 1 estudiante = usuario
- 3 estudiantes = algoritmos

El resto del grupo recibe carteles con contenidos con imágenes:

- videos de animales
- fútbol
- gamers
- slime
- manualidades
- bromas
- música
- baile



=

El usuario elige dos contenidos favoritos.

Los “algoritmos” corren por el aula buscando contenidos parecidos y se los traen.

Se repite con otro estudiante.

Acá, para que sea más dinámica, previo a la actividad se pueden distribuir o pegar por las paredes del aula imágenes de objetos o situaciones vinculadas a los contenidos para que los estudiantes “algoritmos” busquen similares y se lo entreguen al estudiante “usuario”, se requiere de 5 o más imágenes por contenido

Tercer momento: Reflexión

Preguntas:

- ¿Qué pasó después de elegir algo?
- ¿Aparecían cosas distintas o siempre parecidas?
- ¿Puede pasar que sigamos mirando videos sin parar?

El docente explica con palabras simples: las plataformas quieren que sigamos mirando, por eso recomiendan más videos parecidos es importante decidir cuándo parar.

Cierre

Pregunta final:

- ¿Qué cosas nos ayudan a hacer una pausa en las pantallas?



Taller: "Pantallas y bienestar"

Propósito

Promover la reflexión sobre los efectos del uso de pantallas en el cuerpo, el descanso, las emociones y la organización del tiempo, promoviendo hábitos de cuidado en la vida cotidiana.

Primer momento: Experiencia corporal

El/la docente propone dos momentos:

1. Todos miran un "celular imaginario" durante 30 segundos (sentados).
2. Luego durante 30 segundos:
 - saltan
 - caminan
 - se saludan
 - hablan con alguien



Segundo momento: Conversación

Preguntas:

- ¿Cómo se sintió el cuerpo en cada momento?
- ¿Qué fue más divertido?

Tercer momento: Dinámica "Moverse por el aula"

Se colocan tres carteles:

- "Favorece mi bienestar"
- Depende
- "Puede afectar mi bienestar"

El/la docente dice situaciones cercanas:

- mirar videos antes de dormir
- jugar videojuegos con amigos
- mirar tele muchas horas seguidas
- ver un tutorial para aprender algo
- usar el celular mientras comemos
- hablar con familia por videollamada
- pasar toda la tarde con pantallas
- Los estudiantes se mueven hacia el cartel que consideren.

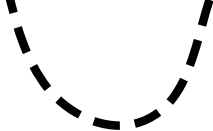
Los estudiantes se mueven hacia el cartel que consideren.

CIERRE

Se introduce la idea de bienestar digital:

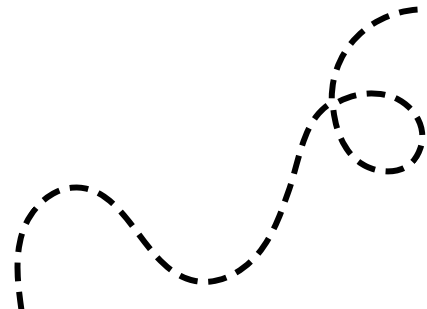
"Usar la tecnología de una forma que cuide nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestro tiempo."

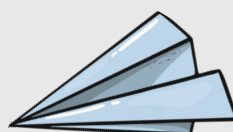
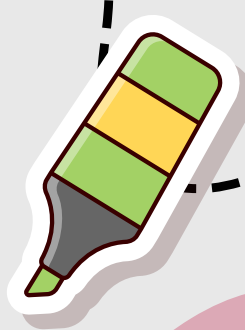
Cada estudiante completa: "Para cuidarme con las pantallas puedo..."



REFERENCIAS

- Chicos.net (s/f). Materiales sobre ciudadanía digital, acompañamiento adulto y derechos de niñas, niños y adolescentes en entornos digitales.
- Chicos.net (2025). Salud mental y bienestar digital: Aristas para pensar cómo impactan los entornos digitales en la salud mental de niños, niñas y adolescentes.
- Consejo Provincial de Educación de Río Negro (2026). Resolución N.º 3024/26 – “Pausa Digital”. Río Negro, Argentina.
- Educ.ar (2024): “Bienestar digital”.
- Farias, J. & Fink, N. (2025). Conectar en tiempos de pantallas: Crianzas y consumos digitales en infancias y adolescencias. Buenos Aires: Editorial Chirimbote.
- Tonucci, F. (2015). La ciudad de los niños. Losada.
- UNICEF. (2020). La infancia en la era digital en América Latina y el Caribe.





Ministerio de Salud
Abordaje Integral de
Consumos Problemáticos

