

Escribimos desde el Club de Niños y Niñas Dionisio Díaz ubicado en la ciudad de Maldonado, en el barrio 14 de Febrero. Quienes suscriben formamos parte del equipo técnico del centro. El Club funciona hace 25 años y atiende a niños de entre 5 y 12 años en el horario de 8 a 12 hs a contra turno escolar. Se constituye como un centro de referencia barrial, acompañando a familias que se encuentran en situación de vulnerabilidad social.

Actualmente, nos encontramos trabajando en el proyecto *“Crecer seguros en el mundo digital: jugamos, conocemos y aprendemos”* el que se viene desarrollando desde el inicio del presente año.

El interés en abordar esta temática surge del conocimiento por parte del equipo de que en la actualidad, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) forman parte central de la vida cotidiana de niños y niñas, configurando nuevas formas de vincularse, aprender, jugar y construir identidad. A este respecto Lucía Fainboim (2025), expresa lo siguiente:

“En el mundo de hoy, cuidar en (y para) Internet se ha vuelto casi una aventura diaria, llena de sorpresas, retos y momentos que, a veces, ni logramos imaginar y para los que, seguramente, nadie se ha preparado. Aprendemos casi en tiempo real que lo digital no es solo una cuestión de gadgets y aplicaciones, sino que tiene que ver más con edificar un espacio de (tecno)convivencia -en donde agentes de inteligencia artificial también dicen “presente”-, que impacta en la construcción de una nueva identidad, personal, humana. colectiva y tecnológica a la vez”. A este desafío debemos sumarle la adopción de un nuevo vocabulario que nos atraviesa.

En este sentido, es importante señalar que el uso de las TIC sin una orientación adecuada puede exponer a niños, niñas y adolescentes a situaciones de riesgo, especialmente en etapas en las que aún se están desarrollando habilidades como la autorregulación, el pensamiento crítico y el autocuidado. Al respecto, la autora previamente mencionada sostiene que, en muchas ocasiones, las infancias quedan expuestas a estos riesgos debido a ciertas ideologías socialmente instaladas que atraviesan nuestras prácticas, como el conocido mito del “nativo digital”. Este mito se basa en la creencia de que, por haber crecido rodeados de dispositivos como teléfonos, tablets y redes sociales, niños, niñas y jóvenes son expertos en el mundo virtual. Pero la experiencia de quienes trabajan en el ámbito de la tecnología enseña que, aunque niños/as y adolescentes puedan navegar con

soltura, no necesariamente sabrán cómo evitar peligros o cómo interpretar de forma segura la gran cantidad de información que reciben.

En el contexto del Club de Niños/as Dionisio Díaz, se ha observado que muchos de los niños y niñas, según su relato y el de sus familias, presentan dificultades para regular en el hogar el tiempo de uso de pantallas, asimismo, se han encontrado expuestos a situaciones de riesgos en entornos de juego digital. Además, en espacio de taller con los adultos referentes, se identifican dificultades en las familias para acompañar y supervisar estos usos, lo que incrementa la vulnerabilidad frente a posibles situaciones de abuso digital o vulneración de la privacidad.

Entonces, desde la perspectiva de diversos autores, no se trata de restringir o prohibir el acceso a la tecnología, sino de promover un uso acompañado, progresivo y acorde al desarrollo evolutivo, donde los adultos cumplen un rol fundamental como guías. Fanboim plantea la importancia de construir criterios en los niños y niñas para que puedan desenvolverse de manera autónoma y segura en entornos digitales, comprendiendo los riesgos, pero también las oportunidades que estos espacios ofrecen. Expresa, *“no se trata de llenar la vida de normas o de prohibiciones, sino de encontrar maneras de acompañar a quienes están creciendo para que puedan disfrutar de las ventajas de internet sin perder la noción de lo que realmente importa (...) ayudar a ganar autonomía poco a poco y de hallar el equilibrio entre el uso de la tecnología y el tiempo para jugar, para conversar y para soñar (...) que no se pierda el valor de la vida real”*.

En este sentido, el presente proyecto busca generar instancias educativas y de reflexión que permitan a los niños y niñas desarrollar herramientas para un uso responsable, seguro y consciente de las TICs. Se apunta a fortalecer habilidades como la autorregulación del tiempo en pantalla, el reconocimiento de situaciones de riesgo, el cuidado de la identidad digital y la importancia de pedir ayuda ante situaciones incómodas o peligrosas.

Asimismo, se considera fundamental involucrar a las familias, promoviendo estrategias de acompañamiento basadas en el diálogo, la confianza y la construcción de acuerdos.

Diagnóstico institucional:

Para pensar el vínculo actual de niños, niñas y preadolescentes con las pantallas, es indispensable empezar por dar cuenta del estado de situación, el mundo tal como lo conocimos cambió estructuralmente. Los chicos y las chicas suelen recorrer los territorios digitales de manera prematura y solitaria desde la primera infancia. Al hablar de conexión prematura, Fainboim se refiere a infancias que, desde su primer o segundo año de vida,

ya tienen a disposición dispositivos individuales (como tablets o celulares) para ver contenido a medida que lo demandan o por necesidad de la persona adulta cuidadora. Esta sobre exposición a temprana edad impacta de manera significativa en el desarrollo integral de niños y niñas. Estudios demuestran que se visualizan consecuencias a nivel emocional, cognitivo y físico. Al ingresar a la escuela, uno de cada cuatro niños/as muestra déficits y retrasos en el resultado de desarrollo, tal como el lenguaje, la comunicación, las habilidades motrices o la salud socioemocional. Asimismo, esta sobreexposición a las pantallas conlleva a un déficit de las prácticas de otras actividades esenciales para la vida.

Los niños/as del Club de Niños/as Dionisio Díaz no escapan a esta realidad presentando dificultades en su autorregulación emocional, en el control de sus impulsos, ansiedad y dificultad para sostener los tiempos de las actividades y espacios y los tiempos de espera. Dificultades para sostener la atención y para tolerar el aburrimiento *“cuando uso el celular el tiempo pasa rápido y cuando no pasa lento”*.

Para acercarnos a las prácticas de los niños y niñas del Club con las tecnologías, realizamos una instancia de taller con cada grupo en el que se les aplicó un cuestionario confeccionado con preguntas y múltiples opciones que nos permitiera *conocer el uso que le dan a las pantallas, el tiempo de exposición y qué lugar ocupan en la dinámica familiar*. De esta instancia se desprenden los siguientes resultados:

En los grupos Horneros y Colibrí, integrados por niños y niñas de entre 5 y 7 años (un total de 17), se observa que el 53% pasa más de dos horas diarias frente a pantallas. El uso se concentra principalmente en la tarde y la noche. Las actividades más frecuentes son jugar —especialmente a Roblox y Free Fire— y mirar videos en TikTok. En muchos casos, este uso se da sin supervisión adulta: suelen estar solos en el dormitorio (en la cama), en el sillón del living y, en menor medida, durante las comidas.

En los grupos Teros y Cardenales, conformados por niños y niñas de entre 8 y 12 años, de un total de 13, el 62% también supera las dos horas diarias de exposición a pantallas. Al igual que en los más pequeños, el uso se concentra en la tarde y la noche. Sus principales intereses son jugar a Roblox y usar TikTok, tanto para ver como para crear videos. En relación con los límites y el acompañamiento adulto, la situación es dispar: la mitad señala que utiliza los dispositivos sin horarios ni supervisión, mientras que la otra mitad refiere tener tiempos pautados y cierto control por parte de los adultos sobre sus prácticas.

Es importante señalar que los datos presentados corresponden únicamente a una muestra y no a la totalidad de los niños y niñas del Club. Los resultados se basan en quienes estuvieron presentes el día de la actividad y participaron del cuestionario, por lo que reflejan una aproximación a la realidad del grupo, pero no permiten generalizaciones absolutas sobre toda la población del Club.

A modo de cierre, los resultados aquí presentados no solo describen prácticas concretas, sino que evidencian una transformación profunda en las formas de crecer, vincularse y habitar el tiempo en la infancia. La presencia extendida —y muchas veces desregulada— de las pantallas en la vida cotidiana de los niños y niñas del Club Dionisio Díaz no puede leerse como un fenómeno aislado, sino como parte de un cambio cultural más amplio que interpela directamente a los adultos, a las instituciones y a la comunidad en su conjunto. Lo relevado permite afirmar que las tecnologías no están siendo, en estos casos, herramientas mediadas y acompañadas, sino experiencias mayormente solitarias, sostenidas en la inmediatez, con escaso registro de límites y con un lugar central en la organización de la vida diaria. Esto no solo impacta en los tiempos de atención, en la tolerancia a la espera o en la regulación emocional, sino que también desplaza otras experiencias fundamentales para el desarrollo, como el juego compartido, el intercambio cara a cara y la construcción de vínculos significativos.

Así, los datos obtenidos constituyen un punto de partida clave para pensar estrategias de intervención desde el Club, orientadas a fortalecer tanto las habilidades socioemocionales de los niños y niñas como las capacidades de los adultos referentes para acompañar estos procesos. La urgencia no es menor: se trata de intervenir hoy para habilitar infancias más equilibradas, presentes y cuidadas.

Breve descripción de las temáticas que se están abordando con niños, niñas y preadolescentes:

Primer acercamiento al mundo digital: reconocer qué es internet, qué hacemos cuando usamos pantallas y cómo forman parte de nuestra vida cotidiana. Se busca visibilizar usos y experiencias de los niños/as.
Profundización en los usos: tipos de contenidos, juegos y plataformas. Reflexión sobre oportunidades y riesgos en los entornos digitales que frecuentan.

Introducción al concepto de identidad digital. Qué datos personales existen y por qué es importante protegerlos en internet.
Estrategias de autocuidado: contraseñas seguras, no compartir información personal, reconocer situaciones de riesgo y saber pedir ayuda.
Reflexión sobre los vínculos en línea: respeto, empatía y buen trato. Identificación de situaciones como el ciberacoso y cómo actuar frente a ellas.
Reconocimiento del tiempo de uso de pantallas. Importancia de equilibrar actividades digitales con juego, descanso, vínculos y actividades fuera de la pantalla.
Construcción de hábitos saludables: acuerdos grupales y personales sobre el uso de tecnologías, fortaleciendo la autorregulación y el uso consciente. Cierre y evaluación del proceso.

En relación al acompañamiento a los adultos referentes, desde el centro nos encontramos trabajando en el proyecto *“Familias conectadas: acompañar y cuidar en el mundo digital”*.

Diagnóstico institucional:

En el marco del trabajo con familias, durante el año 2025 se implementó un taller orientado al acompañamiento en el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en niños y niñas. A partir de dicha instancia, se identificó una preocupación generalizada por parte de los adultos responsables respecto al uso excesivo de pantallas por parte de sus niños y niñas, así como dificultades para establecer límites claros y sostener acuerdos en el hogar.

Las familias manifestaron, además, sentimientos de inseguridad y temor frente a posibles riesgos digitales, mencionando situaciones en las que los niños y niñas habrían estado expuestos a contenidos inapropiados o interacciones poco seguras. Se evidenció también un escaso conocimiento sobre las actividades que realizan los niños en los entornos digitales, lo que dificulta el acompañamiento y la supervisión de sus prácticas.

Teniendo en cuenta lo relevado, el objetivo del proyecto es promover el fortalecimiento de las capacidades parentales para acompañar, orientar y supervisar el uso de las TIC en niños y niñas, favoreciendo prácticas de cuidado, prevención de riesgos digitales y construcción de acuerdos en el hogar desde el diálogo y la confianza.

Fortalecer las capacidades parentales implica no solo brindar información sobre riesgos y herramientas de control, sino también promover habilidades para el acompañamiento cercano, el establecimiento de límites claros y la generación de espacios de diálogo.

Asimismo, la construcción de acuerdos en el hogar —basados en el respeto mutuo y la comunicación abierta— favorece la corresponsabilidad y la autonomía progresiva de niños y niñas. Estos acuerdos permiten establecer normas coherentes sobre tiempos de uso, tipos de contenido y conductas en línea, contribuyendo a la prevención de riesgos digitales y al desarrollo de hábitos saludables.

Promover el fortalecimiento de las capacidades parentales en el uso de las TIC es fundamental para garantizar entornos digitales seguros, protectores y enriquecedores, donde niños y niñas puedan desarrollarse de manera integral. Este enfoque no solo reduce la exposición a riesgos, sino que también potencia el aprovechamiento positivo de la tecnología en el ámbito familiar y educativo.

Breve descripción de las temáticas que se están abordando:

Comprender el mundo digital de niños y niñas	Espacio de sensibilización para conocer cómo usan las TIC los niños y niñas, identificar prácticas cotidianas en el hogar y reflexionar a partir de las preocupaciones y experiencias familiares.
Riesgos digitales y acompañamiento adulto	Abordaje de los principales riesgos en entornos digitales y fortalecimiento del rol adulto, brindando herramientas concretas para la supervisión, el cuidado y el acompañamiento.
Límites, hábitos y uso saludable de pantallas	Trabajo sobre la construcción de hábitos saludables, establecimiento de límites claros y manejo de situaciones de conflicto vinculadas al uso de pantallas.

Acuerdos familiares y uso responsable de las TIC	Elaboración y consolidación de acuerdos familiares basados en el diálogo, promoviendo la corresponsabilidad y un uso seguro, equilibrado y responsable de la tecnología.
--	--

Evaluación de los proyectos hasta la actualidad:

Talleres con los niños/as

A lo largo de los talleres, los niños y niñas han ido incorporando y apropiándose de los distintos aspectos trabajados en torno al uso de internet y los entornos digitales. Actualmente, pueden explicar con sus propias palabras qué es internet, identificar las plataformas y aplicaciones que utilizan habitualmente y reconocer algunos de los momentos en que han permanecido frente a las pantallas durante períodos prolongados. En este sentido, han podido identificar señales que les permiten darse cuenta de que necesitan hacer una pausa, como el cansancio, el ardor o molestia en los ojos, o incluso perder la noción del tiempo y no saber si es de día o de noche. Asimismo, en relación con el cuidado de los datos personales, han logrado reconocer diversas situaciones en las que estuvieron expuestos a riesgos, pudiendo relatarlas y reflexionar sobre cómo actuaron en ese momento, identificando que algunas de sus respuestas no fueron las más adecuadas. A partir de lo trabajado, actualmente pueden distinguir qué información personal pueden compartir y cuál deben proteger, reconocer la importancia de pedir ayuda y contar lo sucedido a un adulto de confianza, así como identificar qué plataformas y aplicaciones son apropiadas para ellos y cuáles no, comprendiendo algunos de los riesgos asociados a cada una.

Lo trabajado en los talleres también han comenzado a llegar a los hogares. Algunas familias se han comunicado para compartir aprendizajes transmitidos por los niños y niñas, dando cuenta de que los contenidos son retomados y conversados en el ámbito familiar. Por ejemplo, han expresado que sus hijos/as les han señalado que “no deben hablar con desconocidos en internet”, estableciendo una relación entre este aprendizaje y otros cuidados que ya conocen, como no abrir la puerta de la casa a personas desconocidas. Este tipo de asociaciones permite observar que los niños y niñas no solo recuerdan los

contenidos trabajados, sino que pueden relacionarlos con situaciones de su vida cotidiana y trasladarlos a nuevos contextos.

Estos aprendizajes se han trabajado principalmente a través de una metodología lúdica, utilizando juegos, situaciones cotidianas y dinámicas participativas que han favorecido la reflexión y el intercambio entre los niños y niñas. Esta forma de trabajo ha permitido que los contenidos resulten significativos, facilitando que puedan recordarlos, relacionarlos con sus propias experiencias e incorporarlos con mayor facilidad a sus prácticas cotidianas.

Talleres con las familias:

En el trabajo con las familias se generó un espacio de sensibilización y reflexión en torno al uso que los niños y niñas hacen de las TIC, permitiendo conocer algunas de las prácticas cotidianas en los hogares, compartir preocupaciones y poner en común las experiencias que atraviesan las familias frente a los desafíos del entorno digital. Durante estos espacios, las familias pudieron intercambiar entre sí y reconocer que muchas de las dificultades que enfrentan son compartidas. Surgieron, por ejemplo, preocupaciones vinculadas a cómo establecer límites en el uso de las pantallas, qué hacer cuando los niños y niñas se aburren o cómo acompañarlos sin que esto se transforme en una fuente permanente de conflictos. También pudieron reflexionar sobre sus propias experiencias de infancia y reconocer las diferencias con la realidad actual, así como las dificultades que muchas veces encuentran para acompañar a sus hijos/as en un mundo digital que conocen menos.

A su vez, estos encuentros permitieron que las familias accedieran a información que en muchos casos desconocían, especialmente en relación con los riesgos a los que los niños y niñas pueden estar expuestos en internet y con las herramientas disponibles para acompañarlos y protegerlos. El intercambio entre las propias familias se constituyó en un importante espacio de apoyo y contención, donde pudieron compartir estrategias que les han resultado útiles en sus hogares. De esta manera, algunas familias pudieron llevarse ideas y recursos aportados por otras para ponerlos en práctica en sus propias casas. Entre las herramientas compartidas, se destacó especialmente el uso de aplicaciones de control parental, valoradas por las familias como un recurso de utilidad para acompañar y establecer ciertos límites en el uso de dispositivos.

En este sentido, el espacio no solo permitió brindar información y herramientas concretas, sino también generar un sentimiento de acompañamiento entre las familias. El poder compartir experiencias, preocupaciones y estrategias con otros adultos que atraviesan

situaciones similares favoreció que se sintieran comprendidos y reconocieran que no están solos frente a los desafíos que implica acompañar a los niños y niñas en el entorno digital actual.

Sin otro particular, quedando a disposición y agradecidos por la oportunidad.

Saludan atentamente,

Equipo técnico del Club de Niños/as Dionisio Díaz.

TS. Karen Amaral – Ps. Lucía Molina.