








La red delante de las pantallas



Acompañar y
sostener a niñas,
niños y adolescentes
en el entorno digital.



Presidencia
Uruguay

<>agesic



Apoya:

Grupo de Trabajo
Ciudadanía
Digital

*Documento elaborado en conjunto por la asociación civil Pensamiento Colectivo y la división Ciudadanía Digital de Agestic, en el marco de la Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital para una Sociedad de la Información y el Conocimiento de Uruguay 2024-2028.

Contó con la colaboración del equipo jurídico de la Unidad Reguladora y de Control de Datos Personales y del área de Seguridad de la Información de Agestic.

El documento cuenta además con el apoyo del Grupo de Trabajo de Ciudadanía Digital.

Mayo 2025



¿Cómo leer esta guía?

El propósito de esta guía es brindar herramientas a personas adultas para acompañar a niñas, niños y adolescentes en su relación con el entorno digital, con el objetivo de conocer, proteger y garantizar sus derechos.

Para aprovecharla al máximo sugerimos leerla de manera secuencial, reflexionando sobre las preguntas y aplicando las recomendaciones para el acompañamiento según las diferentes situaciones y necesidades.

Esta guía está estructurada en tres secciones en las que se desarrollan temáticas vinculadas a la privacidad e identidad en línea, a la convivencia en el entorno digital y al equilibrio entre conexión y desconexión.

Cada sección contiene:

- **Preguntas disparadoras**, que invitan a las personas adultas a reflexionar sobre sus propias prácticas en el entorno digital para construir nuevas formas de vincularse e involucrarse en el crecimiento y desarrollo de las infancias y adolescencias.
- **Conceptos y prácticas** asociadas al entorno digital, los impactos y consecuencias que puedan tener en la vida de las personas, ya sean físicos, psicológicos, vinculares o sociales; y su relación con los derechos.
- **Recomendaciones** para acompañar a infancias y adolescencias en el entorno digital, considerando las distintas etapas de su desarrollo y las condiciones del contexto, fomentando habilidades que promuevan una autonomía progresiva.

Contenido

¿Cómo leer esta guía?.....	3
La red delante de las pantallas	5
Acompañar en el entorno digital	6
Proteger los derechos de niñas, niños y adolescentes en el entorno digital.....	7
Cuidar la privacidad e identidad en línea	9
Consentimiento y su relación con la huella digital	11
Sharenting: cuando, sin querer, la familia es la que expone.....	14
Recomendaciones para el acompañamiento: contribuir al cuidado de la privacidad de infancias y adolescencias	17
Contribuir a la convivencia en el entorno digital	19
La violencia se potencia y adquiere nuevos formatos en el entorno digital.....	20
Discursos de odio: una forma extrema de violencia que puede alterar la paz social.....	22
Diferentes nombres para la situación de acoso: ciberbullying ciberhostigamiento/ ciberacoso escolar	24
Violencia sexual en el entorno digital.....	27
Recomendaciones para el acompañamiento: prevenir y mitigar los impactos de las situaciones de violencia en el entorno digital	36
Promover el equilibrio entre conexión y desconexión	39
Desconectar para reconectar	40
Economía de la atención: la disputa por un bien cada vez más escaso	42
El cuidado de nuestra salud en el entorno digital	44
Consumos culturales y sus impactos	52
Recomendaciones para el acompañamiento: contribuir a la relación saludable con el entorno digital.....	58
Sitios para canalizar consultas, peticiones y denuncias	61
Bibliografía.....	64



Entendemos a la red como un tejido que requiere el involucramiento y la comunicación entre todas las personas referentes adultas, tanto familiares, como educativas o comunitarias; cuya participación es fundamental para asegurar la protección y el ejercicio de los derechos de niños, niñas y adolescentes.

Este entretejido que acompaña y sostiene a infancias y adolescencias en el entorno digital también incluye la responsabilidad de otros actores. El Estado, como garante principal del ejercicio de estos derechos, tanto en el territorio físico como en el entorno digital. Las empresas del sector privado, que deben respetar, prevenir, mitigar y, en caso de ser necesario, reparar las consecuencias negativas que se constaten sobre los derechos humanos en el marco de sus actividades. La academia, en su rol de análisis e investigación, que dé sustento a las discusiones en torno a esta temática. Y la participación de la sociedad civil en el proceso de construcción, ejecución y monitoreo de las políticas.

Construir la red para acompañar y sostener a infancias y adolescencias en el entorno digital es una responsabilidad compartida, la invitación es a tejerla de forma colectiva.

Acompañar y sostener en el entorno digital

No basta con haber nacido en un contexto donde internet tiene una fuerte presencia cotidiana para garantizar la adquisición de las habilidades necesarias para transitar el entorno digital de forma segura, responsable, crítica, reflexiva, creativa y participativa.

El concepto de nativos digitales, usualmente utilizado, contribuye a una idea errónea acerca de que infancias y adolescencias son expertas tecnológicas. Tampoco da cuenta de las diferentes etapas de los procesos de desarrollo de niños, niñas y adolescentes, ni de la necesidad de acompañar la adquisición progresiva de autonomía para tomar decisiones vinculadas a las prácticas en el entorno digital.

El impacto del uso de los dispositivos y de las prácticas en el entorno digital no es igual para todas las personas. Los efectos dependen de factores como la cantidad de tiempo de exposición, el tipo de contenido, el contexto y las características individuales.

Para acompañar es necesario comprender el funcionamiento y las condiciones del entorno digital. Es decir, los modos en que los datos, los algoritmos y las plataformas condicionan las actitudes personales, comunitarias y sociales.

Involucra el conocimiento de los derechos humanos y los mecanismos para ejercerlos y defenderlos, cuando no son debidamente respetados y garantizados.

También, requiere reflexionar acerca de las formas en las que nos relacionamos, convivimos y contribuimos en la construcción de un entorno saludable, que nos permita alcanzar un mayor bienestar personal, comunitario y social.

A su vez, implica identificar las posibilidades de crear y participar, para no ser únicamente personas consumidoras o espectadoras, sino tener un rol activo en este entorno.

En este sentido, es clave entender que las tecnologías no son neutrales, en la medida que están creadas con propósitos específicos y desarrolladas con relación a intereses particulares. La concentración de la actividad del entorno digital en una reducida cantidad de plataformas privadas, que lideran y establecen sus propias reglas y compiten por la atención de quienes acceden a internet, implica un desafío para la garantía de los derechos.

Acompañar también significa que las personas adultas sean ejemplo en el vínculo con las tecnologías, se involucren en las actividades en línea de las niñas, niños y adolescentes, establezcan límites para fomentar el equilibrio entre actividades digitales y no digitales, y brinden espacios de intercambio basados en la escucha, el respeto y la confianza.

La infancia y la adolescencia son etapas en las que es indispensable que las personas adultas estén presentes y actúen como guía para que puedan habitar el entorno digital de forma saludable y disfrutable.

Proteger los derechos de niñas, niños y adolescentes en el entorno digital

Uruguay ratificó en 1990 la Convención sobre los Derechos del Niño de Naciones Unidas, que en 2021 estableció la [Observación general número 25 relativa a sus derechos en relación con el entorno digital](#).

Esta Observación identifica las oportunidades, los riesgos y los desafíos que plantean la promoción, el respeto, la protección y el ejercicio efectivo de los derechos de las infancias y adolescencias en el entorno digital.

En el documento se expone la importancia de mantener un equilibrio sano entre las actividades digitales y no digitales. Además, señala que el entorno digital “Ofrece nuevas oportunidades para hacer efectivos los derechos de los niños, aunque también plantea riesgos relacionados con su violación o abuso” (2021, ONU).

A su vez, establece que “Los derechos de todos los niños deben respetarse, protegerse y hacerse efectivos en el entorno digital. Las innovaciones en las tecnologías digitales tienen consecuencias de carácter amplio e interdependiente para la vida de los niños y para sus derechos, incluso cuando los propios niños no tienen acceso a Internet. La posibilidad de acceder a las tecnologías digitales de forma provechosa puede ayudar a los niños a ejercer efectivamente toda la gama de sus derechos civiles, políticos, culturales, económicos y sociales. Sin embargo, si no se logra la inclusión digital, es probable que aumenten las desigualdades existentes y que surjan otras nuevas” (2021, ONU).

Hablar de inclusión implica reconocer que todas las personas partimos de diferentes lugares, funcionales, sociales, culturales y educativos, y, por tanto, tenemos diferentes requisitos para acceder y participar en el entorno digital, lo que requiere trabajar para mitigar la reproducción de las desigualdades preexistentes y las nuevas que puedan generarse.

La inclusión debe atender especialmente a aquellas desigualdades que refieren a factores como la edad, la identidad de género, el origen, la etnia, la religión, la orientación sexual, la condición física y cognitiva, las trayectorias educativas o laborales, y el acumulado social y cultural; teniendo en cuenta que la combinación de factores incrementa la desigualdad y las condiciones de vulnerabilidad de las personas.


Es fundamental entender que el acceso a los dispositivos tecnológicos por sí solo no garantiza la igualdad de oportunidades. Se requiere el desarrollo de habilidades digitales para que las oportunidades que brinda el entorno digital puedan ser realmente aprovechadas por todas las personas.

En la [Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital para una Sociedad de la Información y el Conocimiento de Uruguay \(2024\)](#), se definen las habilidades digitales como la suma de conocimientos, capacidades, destrezas, actitudes y estrategias que se requieren para aprovechar las tecnologías digitales e internet.

Se diferencian en instrumentales y fundamentales. Las primeras están vinculadas con aptitudes y destrezas para el manejo de las herramientas. Por ejemplo: subir una imagen a una plataforma social, utilizar una hoja de cálculo o crear un archivo de texto.

Por su parte, las habilidades digitales fundamentales buscan promover en las personas el pensamiento crítico en su vínculo con internet. Por ejemplo: distinguir información de desinformación o no compartir la imagen de alguien sin su consentimiento.

En este sentido, se presenta el desafío de analizar algunos derechos que se ponen en juego en el entorno digital, en función del impacto que tienen sobre el cuidado de la privacidad, las formas de vincularse, y la promoción del equilibrio entre conexión y desconexión de niñas, niños y adolescentes.

An isometric illustration centered around a large blue rounded rectangle containing the title. The scene is populated with various digital and human elements: a woman sits on a white cube using a laptop; a magnifying glass is positioned over a tray of colorful blocks; a globe is shown next to a person standing and holding a smartphone; another person sits on a white cube using a laptop; a camera is shown next to two people, one holding a document; a grid of four profile pictures is displayed; a potted plant sits on the floor; and a smartphone with a speech bubble icon is on the ground. The background is white with faint blue lines suggesting a network or digital space.

Cuidar la privacidad e identidad en línea

¿Somos conscientes de toda la información que vamos dejando al navegar en internet?

¿Pensamos en los impactos que pueda tener sobre otras personas la información que compartimos en línea?

¿Les consultamos a quienes aparecen en nuestras publicaciones si están de acuerdo?

¿Hay información sobre niñas, niños o adolescentes en nuestras publicaciones?

Construcción de la huella digital y su relación con la exposición en línea

Cuando hablamos de exposición nos referimos a la acción de compartir información en las plataformas sociales relacionada con nuestros datos personales, nuestra imagen, nuestras ideas, opiniones, sentimientos, gustos, pasatiempos, personas con las que nos vinculamos, nuestro trabajo, entre otros aspectos.

Al revelar toda esta información, damos cuenta parcialmente de quiénes somos y vamos conformando nuestra identidad en línea. Al mismo tiempo, habilitamos a que las plataformas recopilen y utilicen nuestros datos, acorde a sus términos de uso y condiciones. El acumulado de toda esta información construye nuestra huella digital.

La huella digital es el rastro de lo que hacemos en internet, se crea con datos que dejamos de forma consciente y voluntaria y otros tantos de forma inconsciente e involuntaria a través de:

- **Publicaciones propias:** contenido propio o sobre familia o amistades, como textos, videos, imágenes y audios, en una plataforma social, página web, aplicaciones u otros sitios. Esta información queda registrada y se puede rastrear fácilmente.
- **Publicaciones de otras personas:** imágenes o información que se comparte sobre otras personas, y puede generar efectos en su identidad digital que impacta en su reputación.
- **Navegación en Internet:** los sitios web, los navegadores y las aplicaciones para celulares registran datos de los recorridos y elecciones de las personas para luego ofrecer resultados, contenidos y publicidad personalizada. Esta información es obtenida a través de la dirección IP de los dispositivos, el historial de búsqueda, los sitios web frecuentados, las [cookies](#) aceptadas (pequeños archivos que almacenan información que el sitio web utiliza para personalizar la experiencia de navegación), la activación de la geolocalización, al hacer compras en línea, o al interactuar en las plataformas sociales, por ejemplo, dar “me gusta”, reenviar una publicación o detenerse a mirar algo; así como cualquier otro tipo de interacción con medios digitales.
- **Omisión:** las acciones que dejamos de hacer en Internet o las realizamos de forma anónima, mediante seudónimos o apodos, también constituyen nuestra identidad digital.

Construir la huella digital de forma consciente y responsable

Cualquier interacción que se realice en el entorno digital permanece más allá de nuestra decisión, por lo que es igual de importante pensar en las consecuencias para la propia persona sobre su huella digital, así como responsabilizarnos sobre el impacto de nuestros comportamientos en las huellas de otras personas. Por ello es preciso reflexionar sobre algunos aspectos:

- **El mensaje:** antes de publicar o enviar un mensaje es importante definir el contenido, reflexionar si es necesario compartirlo, si aporta en alguna medida, y si hay posibilidad de que lastime o perjudique a otra persona.
- **La clasificación:** evaluar cuán importante, sensible o personal es la información a compartir y a quién o a quiénes puedo estar exponiendo. Ser responsable con la información, a quiénes dirigirla y a quiénes no, y en qué contexto o plataforma publicarla.
- **Las medidas de seguridad:** verificar las medidas de seguridad y privacidad en el navegador, cuentas y plataformas sociales. Leer y evaluar al aceptar o rechazar cookies. Navegar en modo incógnito y borrar periódicamente las cookies de los navegadores es una buena práctica para reducir el rastro de nuestra información en línea.



Consentimiento y su relación con la huella digital

El consentimiento es una manifestación de voluntad libre, inequívoca, específica e informada de una persona.

En la medida en que se desarrollan destrezas, habilidades cognitivas y emocionales, se adquiere mayor autonomía para tomar decisiones que involucren el consentimiento.

Dar consentimiento implica comprender qué es lo que se quiere hacer y lo que no. Requiere de un espacio seguro y las herramientas necesarias para poder comunicarlo con claridad. Toda persona tiene derecho a decir que sí, que no o, incluso, a no tenerlo claro.

Cuando se habla de consentimiento informado se entiende que, quien lo otorga tiene toda la información necesaria para comprender cabalmente la naturaleza de aquello que consiente, el alcance y el propósito de su participación, así como las eventuales consecuencias o los riesgos.

Cuando alguien solicita hacer cualquier cosa que involucre a otra persona, es importante pedir permiso, solicitar su consentimiento, escuchar y respetar su respuesta. Hay que tener en cuenta que las personas podemos cambiar de parecer de un momento a otro y esa decisión debe ser aceptada.

La importancia de escuchar y escucharnos más allá de las palabras

La comunicación va más allá de las palabras. El consentimiento se expresa también con lo que el cuerpo siente y manifiesta a través de gestos, posturas, miradas, tonos de voz. Escuchar nuestro propio cuerpo nos permite atender a nuestros sentimientos y emociones para poder pensar y luego actuar en función de ellos. Al mismo tiempo, incorporar esta práctica agudiza nuestra percepción hacia lo que expresan otras personas.

Consentimiento y asimetría de poder, un tema complejo

El consentimiento es un tema que se complejiza cuando tenemos en cuenta la existencia de dinámicas de poder en donde el desequilibrio puede afectar directamente a la persona con menos poder en su capacidad para dar consentimiento. Por ejemplo, en la relación desigual entre quien tiene mayor conocimiento sobre un tema y quien no, entre diferentes cargos jerárquicos, entre personas adultas y niños, niñas o adolescentes.

También la inexperiencia, la ausencia de herramientas o habilidades para comunicar los sentimientos que se ponen en juego como la vergüenza, la timidez, el deseo, entre otros, hacen que sea difícil o no sea posible decidir y expresar libremente si consentir o no.

La importancia del consentimiento en relación al entorno digital

El consentimiento es de suma importancia en la toma de decisiones y en el relacionamiento con otras personas.

Al aceptar términos y condiciones para utilizar una aplicación o cuando confirmamos las cookies para ingresar a un sitio web, estamos dando nuestro consentimiento a una empresa u organización. Es decir que aceptamos lo que definan hacer con nuestra información. Por ejemplo, entre una plataforma y una persona la asimetría de poder se evidencia en la diferencia entre la capacidad de recolección de datos que tiene la empresa y la posibilidad que tiene la persona de leer, comprender y dimensionar las implicancias al aceptar los términos y condiciones que se le presentan, que además no siempre son claros, concretos y accesibles.

Con frecuencia, la comprensión de los términos y las condiciones presenta dificultad para las personas adultas. En este sentido, es importante considerar la complejidad a la que se enfrentan las infancias y adolescencias para dimensionar los efectos de este consentimiento.

El consentimiento en el entorno digital también está presente en la relación con otras personas. Algunos ejemplos son: pedir permiso para registrar una imagen, vídeo o audio que involucre a otra persona, solicitar su autorización para subirla y compartirla, consultar antes de etiquetar o mencionar a otra persona o preguntar antes de reenviar un mensaje.

El consentimiento: un músculo a ejercitar

Es responsabilidad de las personas adultas fomentar la importancia del consentimiento en lo cotidiano y desde edades tempranas, y es más efectivo cuando se realiza desde el ejemplo y las propias acciones. Es fundamental tener presente la etapa del desarrollo del niño, niña o adolescente, su autonomía y su capacidad de dimensionar lo que está consintiendo, siempre considerando el reconocimiento de sus derechos y las responsabilidades de cuidado y protección desde el mundo adulto.

Sharenting: cuando, sin querer, la familia es la que expone

Sharenting es la práctica en la que algún referente familiar registra o publica y comparte en plataformas sociales información sobre niños, niñas o adolescentes.

Esta información se presenta de múltiples formas, como fotos, videos, stickers, audios o anécdotas, y puede impactar en distintos aspectos:

- **Privacidad:** los contenidos publicados en las plataformas sociales generan una huella digital que queda asociada a los datos personales de infancias y adolescencias. Según el código de la Niñez y la Adolescencia, es un derecho el respeto a la privacidad de su vida y que no se utilice su imagen en forma tal que pueda generarle un daño, ni se publique ninguna información que le perjudique o dé lugar a la individualización de su persona. (Artículo 11, Ley N° 17.823). A su vez, en Uruguay, la Ley de Protección de Datos Personales (Ley N° 18.331) establece que la protección de datos personales es un derecho fundamental para todas las personas sin distinción.
- **Disponibilidad:** cuando se prioriza el registro digital por encima de lo que sucede, se interrumpe la conexión entre las personas y con el momento presente, al mismo tiempo que se genera una barrera en la comunicación.

La importancia de la escucha: preguntar al hacer el registro es importante para fomentar el consentimiento siempre considerando la autonomía y capacidad de niñas, niños y adolescentes de dimensionar lo que se está consintiendo.



Privacidad y riesgos asociados en el entorno digital

En el caso de las infancias y adolescencias, la Observación 25 del Comité de los Derechos del Niño de Naciones Unidas reconoce especialmente el derecho a la privacidad en el siguiente artículo:

“Artículo 67. La privacidad es vital para la autonomía, la dignidad y la seguridad de los niños y para el ejercicio de sus derechos. Los datos personales de los niños se procesan para ofrecerles prestaciones educativas, sanitarias y de otra índole. Las amenazas a la privacidad de los niños pueden provenir de la reunión y el procesamiento de datos por instituciones públicas, empresas y otras organizaciones, así como de actividades delictivas como el robo de la identidad. Esas amenazas también pueden surgir como resultado de las propias actividades de los niños y de las actividades de los miembros de la familia, sus iguales u otras personas, por ejemplo cuando los padres publican fotografías en línea o una persona desconocida difunde información sobre un niño.” (2021, ONU)

A continuación, se detallan ejemplos de riesgos asociados con esta práctica. Algunas de estas conductas pueden tener consecuencias penales y se encuentran reguladas en la legislación vigente.

Robo de datos personales

Damián es papá hace poco y su perfil se llenó de imágenes de su hija. En la emoción, compartió hasta una foto de la cédula de Lucrecia, porque le pareció muy tierno su primer documento de identidad. Lo que no se dio cuenta es que estaba compartiendo con otras personas, además de la imagen, el nombre completo, la fecha de nacimiento y hasta el número de cédula de su hija. Años más tarde, Marina tomó esta información para cometer un fraude.

Suplantación de identidad

A Victoria le encanta sacar fotos, editarle la luz y los colores. Siempre que puede, publica imágenes de sus sobrinas, a quienes quiere mucho. Navegando por la plataforma social, un día descubre un perfil con el nombre de otras niñas, con las fotos de sus sobrinas. Alguien creó una cuenta falsa y utilizó todas las fotos que, hasta el momento, Victoria había publicado de ellas.



Ciberbullying

Martina es mamá de Juan y muchas de las fotos que sube a su red social lo tienen a él como protagonista. Si bien su perfil es privado, tiene como seguidor a Diego, un compañero del liceo de su hijo, quien utiliza las imágenes de Juan para hacer stickers y, durante meses, burlarse de él en grupos de WhatsApp.

Grooming

Susana tiene una cuenta pública en una plataforma social. En ella hace años que orgullosa y feliz, sube constantemente imágenes de su hijo. Con la información compartida, cualquiera puede saber que Martín tiene 13 años, juega en un cuadro de fútbol, veranea en Piriápolis y quiénes son algunos de sus amigos. Eduardo, ingresa a la lista de seguidores de Susana, encuentra el perfil de Martín y le manda un mensaje haciéndose pasar por un niño. Le cuenta que había veraneado en el mismo lugar y que tenía ganas de jugar en su equipo de fútbol. De esta manera comienza un vínculo de confianza con el objetivo de concretar un abuso sexual.

Explotación sexual

Gustavo es un abuelo orgulloso de su nieta María y publica constantemente imágenes de la niña en los estados de su aplicación de mensajería. Juan Carlos está dentro de sus contactos de celular y decide hacer captura de pantalla de alguna de las fotos de María, para compartirlas en un sitio web de explotación sexual hacia niños, niñas y adolescentes.

Sharenting: una práctica a revisar

Compartir contenido en el entorno digital sobre niños, niñas y adolescentes puede vulnerar su privacidad, vital para su autonomía, dignidad y seguridad. Las prácticas que tenemos las personas adultas funcionan como ejemplo para las infancias y adolescencias. Se transforman en modelos de referencia que pueden servir tanto para naturalizar conductas que vulneren derechos, como para ejercitar hábitos de cuidado y prácticas protectoras.

RECOMENDACIONES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO:

Contribuir al cuidado de la privacidad de infancias y adolescencias

Tener presente que las imágenes y videos son datos personales y están protegidas en Uruguay por la Ley N°18.331

Incorporar el pedir permiso a niños, niñas o adolescentes antes de realizar cualquier registro que les involucre, como sacar una foto, filmar un video, grabar un audio, etc.

Prestar atención a sensaciones o emociones como la incomodidad, el miedo, la vergüenza u otra que pueda impedir consentir, o no hacerlo libremente, para acompañar desde la escucha y el respeto.

Cuidar la identidad y la reputación en línea de niños, niñas y adolescentes para minimizar el riesgo de exposición y viralización de todo contenido que les incluya.

Tener en cuenta que al publicar o compartir contenidos, perdemos el control sobre el alcance que puedan tener.

Leer los términos y condiciones de las aplicaciones, y plataformas sociales para conocer qué hacen con nuestros datos y el contenido que publicamos.

Configurar la privacidad y seguridad de las aplicaciones y las plataformas para decidir a qué personas les permitimos ver lo que compartimos.

Recordar que las fotos pueden ser utilizadas o alteradas con otros fines, incluso delictivos, como por ejemplo en redes de explotación sexual.

Considerar que las imágenes o videos publicados pueden guardarse en servidores que están fuera del país lo que dificulta su gestión y puede generar algún riesgo.

Actuar con responsabilidad y no difundir contenido que contribuya a la propagación de la exposición y la vulneración de derechos.

Generar espacios de diálogo e intercambio con infancias y adolescencias para reflexionar sobre la implicancia de la exposición del contenido propio o de otras personas en el entorno digital.

Tejer red con otras personas adultas de la comunidad: establecer límites y acuerdos sobre el registro de datos, imágenes, audios y videos y toda publicación de contenidos que involucren a infancias y adolescencias. Promover el cuidado y respeto del derecho a la privacidad también en el entorno digital.

Compartir desde el cuidado

Mateo de 4 años está tomando helado de chocolate. La escena es tan tierna como graciosa porque el chocolate está por toda su cara.

Sin tener en cuenta el derecho a la privacidad de Mateo: Camila, la tía de Mateo, decide sacarle fotos, grabar un video y compartir los registros en sus plataformas sociales con la descripción “¡Qué lindo mi sobrino Mateo!”, recibe varios me gusta y comentarios diversos sobre su sobrino

Teniendo en cuenta el derecho de Mateo: Camila, la tía de Mateo, quiere registrar el momento. Reflexiona cómo sería la mejor forma de hacerlo sin vulnerar los derechos de Mateo. En su plataforma social sube una imagen del chocolate en el piso y comenta “¡Qué lindo que es ser tía y tomar helado!”.



Contribuir a la convivencia en el entorno digital

¿Qué tipo de contenidos “elegimos” consumir, compartir, comentar y producir en el entorno digital?

¿Cómo reaccionamos ante las críticas o comentarios discriminatorios?

Y en la calle, ¿cómo reaccionamos ante una situación violenta?

¿Con qué tono intercambiamos opiniones?

¿Reconocemos diferencias en las formas de habitar el entorno digital según la identidad de género de las personas?

¿Cómo hablamos sobre otras personas delante de infancias y adolescencias?

La violencia se potencia y adquiere nuevos formatos en el entorno digital

Comprender el impacto de las situaciones de violencia en el entorno digital es necesario para reflexionar sobre nuestras propias prácticas y sus consecuencias. Al mismo tiempo, es importante comprender que nuestras acciones también son ejemplo para otras personas, sobre todo para infancias y adolescencias.

El entorno digital es un territorio muy extenso que nos permite ampliar los canales de comunicación. En él podemos encontrar y poner a disposición información, acceder a recursos de aprendizaje, fuentes de entretenimiento, herramientas de gestión de servicios estatales, construir espacios de participación colectiva, entre otras posibilidades que favorecen a una convivencia saludable.

En este mismo entorno, como se menciona en la Observación 25, puede haber información que promueva los estereotipos de género, la discriminación, el racismo, la violencia, la pornografía y la explotación, así como relatos falsos, información errónea, desinformación, y contenidos que inciten a las infancias y adolescencias a participar en actividades ilícitas o perjudiciales.

Esa información puede proceder de múltiples fuentes, de otras personas, creadoras de contenidos comerciales, delincuentes sexuales o grupos armados designados como terroristas o extremistas violentos.

La exposición a este tipo de contenidos por parte de niños, niñas y adolescentes, no solo vulnera sus derechos, sino que puede naturalizar esa violencia, fomentando también la vulneración de los derechos de otras personas.

Muchas de las plataformas sociales que se utilizan no están diseñadas por defecto para proteger los derechos de infancias y adolescencias. Algunas tienen funcionalidades más riesgosas que pueden exponerles a diversas situaciones de violencia.

Es indispensable que niños, niñas y adolescentes comprendan el impacto que puede tener en la vida real de una persona cualquier acto de agresión, violencia, burla, acoso o discriminación realizado en Internet. Acompañar, conversar, intercambiar opiniones, reflexionar y ayudar a la toma de conciencia es una de las mejores maneras de prevenir situaciones de acoso o discriminación.

Formas en las que se expresa la violencia digital

Algunas de estas conductas pueden tener consecuencias penales y se encuentran reguladas en la legislación vigente.

- **Suplantación de identidad o creación de perfiles falsos:** es el uso de la identidad de alguien sin su consentimiento, o la creación y difusión de datos personales falsos, con la intención de dañar la reputación de una persona u organización.
- **Vigilancia y control:** implica el monitoreo constante de las actividades de una persona, su vida diaria, o información, sea pública o privada.
- **Rastreo de movimientos sin consentimiento:** a través del uso de GPS u otros servicios de geolocalización, se registran los diferentes puntos y tiempos por los que transita una persona.
- **Acoso:** se trata de actos repetidos y no solicitados contra una persona, grupo de personas u organización que son percibidos como intrusivos o amenazadores. El acoso en el entorno digital, definido por la [Ley N° 20.327](#) como acoso telemático, refiere a la utilización de medios telemáticos para vigilar, perseguir o procurar cercanía física, estableciendo o intentando establecer contacto con una persona, sea de forma directa o por intermedio de terceros, de tal modo que altere gravemente el desarrollo de su vida.
- **Difusión de fotos íntimas o información privada:** compartir sin autorización cualquier tipo de información, datos o detalles privados relacionados con una persona. Las difusiones de imágenes íntimas suelen ser usadas con la intención de causar daño en la reputación de una persona. Esta forma de violencia mediática y simbólica daña la integridad y dignidad de las personas.
- **Extorsión:** forzar a una persona a actuar de acuerdo a la voluntad de otra, a través de amenazas e intimidación por medios digitales. Si la extorsión involucra contenido íntimo, se denomina sextorsión.
- **Discursos de odio:** son discursos ofensivos que atacan tanto a personas como a pueblos en función de su identidad. Suceden en línea y fuera de ella, y sus efectos impactan en la convivencia y la inclusión social.
- **Cyberbullying:** es el hostigamiento sistemático y sostenido en el tiempo entre niños, niñas y adolescentes en entornos digitales. Es el correlato digital del bullying, y es un tipo de agresión que se caracteriza por ser constante y duradera, no se trata de peleas aisladas.
- **Grooming:** es el contacto de una persona adulta hacia un niño, niña o

adolescente con la intención de abusar de su integridad sexual a través de plataformas digitales.

• **Phubbing:** ignorar o despreciar a las personas que están a nuestro alrededor por dar prioridad a nuestros dispositivos móviles. Es una combinación de las palabras en inglés phone (teléfono) y snubbing (hacer un desprecio). Se puede traducir al español como ningufoneo.

Violencia en línea: revisar nuestras propias prácticas

Conocer las diferentes formas en que la violencia se expresa en el entorno digital es una acción necesaria para contribuir a un cambio cultural y a la promoción de pautas de relacionamiento no violentas.

Es clave tener presente que, en las etapas de desarrollo de infancias y adolescencias, les resulta más difícil identificar riesgos o peligros, así como dimensionar las consecuencias de sus acciones. Por ello se hace indispensable la presencia de las personas adultas como espacio seguro y referente para recurrir en caso de exposición a situaciones riesgosas.

Discursos de odio: una forma extrema de violencia que puede alterar la paz social

Como advierte la [Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura \(Unesco, por su sigla en inglés\) \(2024\)](#), el discurso de odio, que puede presentarse en forma de xenofobia, racismo, antisemitismo, odio contra los musulmanes, odio anti-LGBTQI+, misoginia y otros tipos de intolerancia, aumenta en todo el mundo, extendiéndose más rápido y más lejos mediante las plataformas digitales.

El discurso de odio no sólo provoca daños a nivel personal y puede incitar a la violencia, sino que constituye un ataque a la inclusión, la diversidad y los derechos humanos. Socava la cohesión social y erosiona los valores comunes, retrasando la paz, la estabilidad, el desarrollo sostenible y el cumplimiento de los derechos humanos.

Según la Organización de Naciones Unidas (ONU), el discurso de odio tiene tres características esenciales:

• Se manifiesta en cualquier forma de expresión, incluidas imágenes, dibujos

animados o ilustraciones, memes, objetos, gestos y símbolos; y se difunde a través de medios digitales o analógicos.

- Es discriminatorio o peyorativo, es decir, sesgado, fanático, intolerante, basado en prejuicios, despectivo o humillante, hacia una persona o grupo.
- Se centra en factores de identidad reales o percibidos de una persona o grupo, que incluyen: su religión, etnia, nacionalidad, raza, color, ascendencia o género, pero también en otras características como su idioma, origen económico o social, discapacidades, diversidad corporal, estado de salud u orientación sexual, entre otras muchas.

En Uruguay, la [Ley N° 17817](#) define a la discriminación como “toda distinción, exclusión, restricción, preferencia o ejercicio de violencia física y moral, basada en motivos de raza, color de piel, religión, origen nacional o étnico, discapacidad, aspecto estético, género, orientación e identidad sexual, que tenga por objeto o por resultado anular o menoscabar el reconocimiento, goce o ejercicio, en condiciones de igualdad, de los derechos humanos y libertades fundamentales en las esferas política, económica, social, cultural o en cualquier otra esfera de la vida pública”.

Desarmar los discursos de odio para construir ciudadanía

Garantizar la libertad de expresión y desalentar la difusión de discursos de odio, además de comprender las consecuencias y la repercusión de las palabras y acciones en otras personas, fomenta el respeto, la comprensión mutua y un sentimiento compartido de humanidad.

Diferentes nombres para la situación de acoso: *ciberbullying/ ciberhostigamiento/ ciberacoso*

El *ciberbullying* es el acoso virtual entre pares, siendo estos niños, niñas o adolescentes, e incluye las conductas hostiles sostenidas en el tiempo, de forma reiterada e intencionada por parte de una persona o grupo, con la finalidad de producir daño a otra, mediante la utilización de tecnologías digitales, independientemente del conocimiento de lo que está sucediendo.

Algunos de los medios que pueden ser utilizados en el *ciberbullying* son las plataformas sociales, servicios de mensajería, videojuegos, la cámara de los dispositivos móviles, aplicaciones de edición de imágenes y videos, entre otros.

El hostigamiento en línea o ciberhostigamiento permite la continuidad del acoso a toda hora y desde cualquier sitio, no hay control sobre el alcance de la información y la viralización puede expandir la repercusión de la violencia en el tiempo. La falta de empatía que puede generar la distancia impuesta por la virtualidad y el anonimato, contribuyen a que más personas se sumen a la agresión

El *bullying* se refiere al hostigamiento físico o psicológico, de forma intencionada, entre pares en los espacios de convivencia presencial. Esto significa que la agresión en sí se detiene una vez que el niño, niña o adolescente se retira del lugar.

Actualmente, ambas violencias pueden suceder en un continuo, lo que genera la sensación de desamparo e imposibilidad de escapatoria ante la agresión.

El ciberacoso es el acoso o intimidación por medio de tecnologías digitales, que se repite en el tiempo y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas.

El *ciberbullying* puede ampliarse a una situación de ciberacoso cuando se expande en el territorio digital, es decir, el alcance de esa violencia trasciende a las personas involucradas inicialmente y se suman otros actores al hostigamiento, incluso personas adultas.

Formas en las que puede presentarse el *ciberbullying*

- **Manipulación de contenido:** utilizar información encontrada en las plataformas para difundirla de forma no adecuada, ya sea editada o descontextualizada.
- **Denigración:** enviar o compartir rumores sobre otra persona para desacreditar, difamar, ofender, discriminar o dañar su reputación o sus amistades.

- **Hostigamiento:** envío reiterado de mensajes desagradables.
- **Exclusión:** excluir de forma explícita o implícita a alguien de un grupo en línea de forma deliberada y cruel.
- **Suplantación de identidad:** hacerse pasar por la víctima o usar sus perfiles para realizar acciones en su nombre que puedan perjudicarla.
- **Violación de la intimidad:** compartir secretos, conversaciones, audios, información o imágenes embarazosas de la víctima en la red.

Roles en el *ciberbullying*

Para abordar en forma integral esta temática es importante identificar los distintos roles que se ejercen:

- **Víctima:** persona que sufre el acoso.
- **Quien o quienes acosan:** inicia y realiza el acoso activamente.
- **Cómplices:** no inician el acoso, pero toman parte activa y lo potencian.
- **Testigos:** observan y están al tanto de lo que sucede, pero no intervienen. Esta omisión les posiciona más cerca de las personas cómplices.
- **Quienes defienden:** desapruueban el acoso y tratan de defender a la víctima.



Es fundamental tener presente que los roles no definen a las personas, sino que éstas los ocupan momentáneamente.

Esta perspectiva colabora en la promoción del corrimiento de las personas hacia otros roles para desactivar la situación de acoso. Contribuye a que quienes ejercen violencia puedan reflexionar y reparar el daño, que aquellas personas testigos puedan transformarse en defensoras, que la persona acosada no se sienta desesperanzada y a su vez, evita que quien acosa se transforme en víctima.

Percibir el acoso como un conflicto entre una persona fuerte (quien acosa) y una persona débil (víctima) es una idea que requiere ampliar la perspectiva: ambas partes se encuentran afectadas, existiendo diversos factores sociales, familiares o emocionales que pueden contribuir a que se produzcan las situaciones de violencia.

Es importante prestar atención tanto a la víctima como a quiénes acosan, ya que pueden necesitar ayuda para abordar su comportamiento y desarrollar conexiones sanas con otras personas, aprendiendo nuevas habilidades sociales y emocionales.

Puede que niños, niñas o adolescentes no se transformen en personas defensoras por entender que el asunto no les compete, o por temor a ser víctimas de hostigamiento, por lo que es importante acompañar y brindar las garantías que fomenten una actitud activa y compasiva para detener la violencia y promover la convivencia saludable.

Repercusiones del *ciberbullying*

La pérdida de control de la información en Internet hace que se dificulte su eliminación y que perdure en el tiempo, más allá del contexto de las personas protagonistas. Una experiencia vivida en la infancia o adolescencia puede salir a la luz en la etapa adulta, con diversas repercusiones.

Esta práctica puede traer, según el rol, distintas consecuencias legales, psicoemocionales y vinculares. Algunas de las repercusiones que el ciberbullying puede traer a quien lo sufre se relacionan con la baja autoestima, el estrés, las somatizaciones como dolores físicos, fiebre, alergias; modificaciones en los patrones de sueño, aislamiento o sentimientos de soledad, bajo rendimiento académico, pérdida de interés en sus actividades habituales, actitudes de ansiedad, actitudes depresivas, conductas agresivas, pensamientos autodestructivos que, en casos extremos, pueden llevar al suicidio.

Esta violencia no afecta únicamente a quien la padece o ejerce, sino a todas las personas que se exponen a ella. Visibilizarla contribuye a desnaturalizarla.

La forma en la que las personas adultas actúan y colaboran en la resolución de esa situación marca precedentes, por lo que es fundamental su involucramiento en la desnaturalización de la violencia y la promoción de vínculos saludables para una convivencia pacífica.

Ciberbullying: la escucha como clave en el acompañamiento

Desde el rol adulto se debe cooperar para desescalar y desarticular la situación de violencia. Para ello es necesario intervenir desde la escucha de todas las partes y así poder acompañar desde el respeto y la moderación. Esto puede ser desafiante, evaluar involucrar a un mediador neutral como herramienta clave para facilitar el entendimiento y avanzar hacia una solución constructiva. Es además una tarea que requiere un abordaje colectivo, en donde es tan imprescindible tender puentes de comunicación entre las familias de las personas involucradas, como la participación activa de la comunidad educativa, centro deportivo o institución que les reúna.

Violencia sexual en el entorno digital

La violencia sexual digital afecta especialmente a mujeres, niñas, niños y adolescentes.

Se trata de interacciones y comportamientos en el entorno digital que reproducen dinámicas sexuales violentas o que tienen el objetivo de agredir sexualmente a una persona. Esta violencia se expresa mediante la interacción o el envío de contenidos de carácter sexual como imágenes, videos, comentarios inapropiados, amenazas, ofensas e insultos. Implica una vulneración de derechos al incluir exposición a contenidos que pueden ser nocivos, difusión no consentida, humillación, hostigamiento, daño a la intimidad, a la integridad psíquica y a la seguridad de las personas.

En el caso de niños, niñas y adolescentes, la violencia sexual digital refiere a cualquier forma de abuso, acoso o explotación sexual que ocurre a través de plataformas digitales.

Según Unicef “La explotación sexual ocurre cuando un grupo de personas o una persona involucra a niñas, niños o adolescentes en actos sexuales para satisfacción propia o de otras personas a cambio de cualquier tipo de retribución, dinero, especias, protección, regalos. Es una flagrante violación de Derechos Humanos.”

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el abuso sexual a infancias y adolescencias como: “Participación de un niño, niña o adolescente en una actividad sexual que no entiende plenamente y con respecto a la que no está capacitado para dar su consentimiento informado, o para la cual no está preparado de acuerdo con su nivel de desarrollo y no puede dar su consentimiento, o que infringe las leyes o tabús de la sociedad. Los niños y las niñas pueden ser objeto de abuso sexual perpetrado tanto por adultos como por otros niños o niñas que, en virtud de su edad o etapa de desarrollo, se encuentran en una posición de responsabilidad, confianza o poder sobre la víctima”.

Un factor relevante que puede favorecer la prevención de la violencia sexual es la educación sexual integral (ESI). Se trata de un derecho fundamental para el desarrollo saludable de la sexualidad, que se debería garantizar en los distintos espacios de socialización, como el hogar y las instituciones educativas. La ESI promueve el cuidado propio y de las demás personas, la construcción de vínculos saludables y brinda herramientas que permiten la identificación y prevención de abusos sexuales y otras violencias, tanto de forma presencial como en el entorno digital.

Exposición a contenido sexual explícito

El acceso a dispositivos y plataformas sociales a edades cada vez más tempranas pone al alcance de infancias y adolescencias todo tipo de contenidos. Entre los que se encuentran materiales de carácter sexual, incluso sin haberlo buscado o consentido. Por la etapa del ciclo vital en la que se encuentran, la exposición a estos contenidos puede ser abrumadora y difícil de procesar.

Hay prácticas que se han naturalizado, como el envío de stickers con imágenes sexuales explícitas. Es común que éstos circulen en grupos de servicios de mensajería donde sus participantes son niños, niñas o adolescentes. La exposición a estos contenidos es una forma de violencia sexual que vulnera los derechos de infancias y adolescencias. Es importante reflexionar sobre quién tiene la responsabilidad de que esas imágenes estén disponibles y circulen sin restricciones, conversar sobre lo violento que es compartir este tipo de contenidos y pensar en el impacto que puede tener en las personas que los reciben y en los derechos de quienes aparecen en las imágenes.

Al hablar de contenido sexual explícito, es importante mencionar a la pornografía que, actualmente, debido a las posibilidades que brinda el entorno digital, presenta mayor facilidad de acceso, cantidad de producción, variedad de contenidos, como también diversidad de formatos y espacios donde acceder a ella.

Algunas de las formas o sitios en los que puede presentarse este tipo de contenido son: al buscar determinada información en imágenes, en ventanas emergentes de publicidad en sitios web sin restricciones, en las plataformas sociales, recepción de mensajes sin consentimiento a través de chats, algunos videojuegos, suplantación y manipulación de dibujos animados populares con contenidos inapropiados, animaciones para mayores de 18 años, sitios porno gratuitos con restricciones de acceso poco efectivas, o en dispositivos de personas adultas cercanas.

En una encuesta realizada en nuestro país entre 2021 y 2022, por el Programa Género, Sexualidad y Salud Reproductiva de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República, el 68 % de adolescentes encuestados declaró haber visto pornografía y de ese número, casi un cuarto la vieron por primera vez entre los 6 y los 11 años.

La exposición a contenido sexual explícito desde una edad temprana y de manera frecuente afecta el desarrollo sexual esperable e interfiere negativamente en el proceso de autoconocimiento y autoexploración. Los guiones que establecen y reproducen determinadas formas de relacionarse sexualmente, obstaculizan el desarrollo de los propios deseos y pueden desensibilizar sobre la violencia sexual y las desigualdades. La exposición sostenida en el tiempo puede generar ansiedad, baja autoestima e inseguridad, y llevar a tener ideas distorsionadas sobre las relaciones sexoafectivas, los roles de género, la intimidación y el consentimiento. Al mismo tiempo, puede aumentar la vulnerabilidad a ser víctimas de grooming.

Difusión de imágenes íntimas sin consentimiento no es sexting

La palabra sexting proviene del inglés “sex”, que significa sexo y “texting”, que se refiere al envío de mensajes de texto. Es una práctica sexual dentro de una relación sexoafectiva que consiste en el envío y recepción con consentimiento de contenido de índole sexual o erótico, producidos por el propio remitente, utilizando para ello el teléfono móvil u otro dispositivo tecnológico. Pueden ser: fotografías, audios, vídeos, textos, stickers, emoticones.

Cuando no es una práctica consensuada por quienes participan del intercambio, se atenta contra la intimidad de las personas y puede volverse un problema. Se produce un daño cuando ese contenido se comparte o viraliza sin el consentimiento de quien allí aparece.

Es importante diferenciar el sexting como una forma compartida y consensuada de expresar y experimentar la sexualidad en el entorno digital, de la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento y la sextorsión.

Cuando un contenido íntimo sale del ámbito privado deja de ser sexting y la difusión sin consentimiento de ese contenido se convierte en una forma de violencia sexual digital. Puede reproducir la violencia de género ya que la mayoría de las víctimas son mujeres, a las que se les adjudica responsabilidad por haberse tomado las fotografías o videos.



Es importante reconocer que en el proceso de difusión o viralización no solo pueden participar personas adultas, varones y mujeres, sino también niños, niñas o adolescentes. En estos casos, la responsabilidad del daño causado es de todas las personas que comparten o publican las fotografías, videos o audios sin consentimiento.

La palabra sextorsión proviene de la combinación de “sexo” y “extorsión”. Se refiere a un chantaje para que la víctima realice una determinada acción como, mantener relaciones sexuales con alguien, entregar más imágenes, dinero o alguna otra contrapartida, bajo la amenaza de compartir o distribuir sus imágenes íntimas. Las víctimas podrían conocer o no a quien realiza la extorsión.

En Uruguay la divulgación de imágenes o grabaciones con contenido íntimo sin consentimiento, puede constituir un delito. El artículo 92 de la Ley 19.580 establece que “el que difunda, revele, exhiba o ceda a terceros imágenes o grabaciones de una persona con contenido íntimo o sexual, sin su autorización, será castigado con una pena de seis meses de prisión a dos años de penitenciaría. En ningún caso se considerará válida la autorización otorgada por una persona menor de dieciocho años de edad. Este delito se configura aun cuando el que difunda las imágenes o grabaciones haya participado en ellas.”

Prácticas como la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento o la sextorsión pueden tener consecuencias como:

- Daños en la víctima en su integridad física, psicológica, emocional y social.
- Impacto en la huella digital de la víctima y, por consiguiente, daño a su identidad y reputación, considerando la dificultad para eliminar el contenido.
- La ausencia de espacios de refugio, ya que el entorno digital es un territorio en donde las fronteras de tiempo y espacio son difusas, por lo que la violencia puede seguir reproduciéndose, aunque la víctima no esté conectada e incluso reaparecer más adelante en el tiempo.
- Repercusiones legales para quien produce el daño.

Algunas estrategias de cuidado para la práctica del sexting:

- Que el registro, envío y la recepción sea siempre con consentimiento.
- Anonimizar las imágenes para que no se identifiquen las personas a través de rasgos físicos distintivos, marcas, tatuajes, accesorios, ubicación, entre otros.
- Borrar el contenido íntimo de los dispositivos, incluso el que pueda estar alojado en la nube.
- Tener [contraseñas seguras](#) para los dispositivos y para las aplicaciones. Recordar que las contraseñas son personales y no deben compartirse con otras personas.

Acompañamiento para la prevención de la difusión de imágenes íntimas sin consentimiento:

- Educar sobre el consentimiento desde lo cotidiano.
- Promover el ejercicio reflexivo y crítico de las prácticas que, estando naturalizadas, pueden vulnerar los propios derechos o los de otras personas.
- Tener un enfoque que priorice el respeto, el cuidado y la empatía para no contribuir al daño hacia otras personas.
- Fomentar el diálogo sobre estas temáticas. Escuchar con disponibilidad emocional a infancias y adolescencias.



En el entorno digital: con consentimiento una práctica sexual, sin consentimiento violencia sexual

La práctica de sexting no es buena o mala en sí misma, pero es importante conocer las estrategias para realizarla desde el cuidado y respeto. Es clave también identificar riesgos y consecuencias que puede traer romper el acuerdo, tanto para realizar la práctica como para la divulgación sin consentimiento del material registrado en un marco de privacidad.

En estas situaciones, es importante reflexionar sobre las consecuencias del reenvío de este tipo de contenido y la responsabilidad sobre el daño que puede ocasionar, sea intencional o no.

Grooming: ciberengaño pederasta

El *grooming* se define como una práctica delictiva ejercida por una persona adulta (con excepciones), que consiste en las acciones realizadas deliberadamente para establecer una relación y un control emocional sobre un niño, niña o adolescente con el propósito de ejercer abuso sexual.

En este delito la persona adulta, cercana o desconocida, engaña a un niño, niña o adolescente para ganar su confianza, con intención de obtener fotos o vídeos sexuales o de desnudos, e incluso utilizarlos para la extorsión. Pueden limitarse a coleccionar de forma anónima fotos y videos, ser parte de una red de explotación sexual o incluso buscar el encuentro presencial con intenciones de abusar sexualmente de la víctima.

Quien ejerce *grooming* puede hacerlo a través de la suplantación de identidad, al hacerse pasar por otro niño, niña o adolescente. Puede incluir también engaño, manipulación, extorsión, promoción de conversaciones incómodas con contenido sexual, envío de pornografía, solicitud de imágenes íntimas pertenecientes al niño, niña o adolescente y sextorsión, entre otras. Existe la posibilidad de que esta práctica sea ejercida también por una persona adolescente hacia un niño o niña.

El artículo 94 de la Ley 19.580 establece que “el que, mediante la utilización de tecnologías, de internet, de cualquier sistema informático o cualquier medio de comunicación o tecnología de transmisión de datos, contactare a una persona menor de edad o ejerza influencia sobre el mismo, con el propósito de cometer cualquier delito contra su integridad sexual, actos con connotaciones sexuales, obtener material pornográfico u obligarlo a hacer o no hacer algo en contra de su voluntad será castigado con de seis meses de prisión a cuatro años de penitenciaría”

¿Cómo acompañar para prevenir el *grooming*?

Reconocer a una persona extraña en Internet puede ser más difícil que en la presencialidad. Alguien que en línea se presenta como un par y establece un vínculo de confianza conectando con los gustos, intereses o experiencias del niño, niña o adolescente, puede resultar difícil de identificar como una persona extraña. Por ello, es clave promover la construcción de criterios sólidos que les permitan evaluar cuándo y en quiénes confiar.

Al mismo tiempo, se hace indispensable conversar sobre los riesgos y las diversas situaciones de violencia existentes en Internet para que infancias y adolescencias puedan reconocerlas si las experimentan y sepan que pueden pedir ayuda a sus referentes.

El diálogo puede ser en relación a las características de las plataformas que utilizan, por qué es importante cumplir con el mínimo de edad necesario para poder crearse una cuenta, cuál es el alcance que tiene la información que publican, quiénes pueden acceder a su contenido y quiénes no, quiénes pueden ver sus perfiles, con quiénes se pueden contactar en caso de que sea un videojuego en línea, quiénes pueden enviarles mensajes.

Es preciso hacer mención acerca de lo que puede suceder en las conversaciones que se dan en Internet, como el tipo de lenguaje que se utiliza, las temáticas que se presentan, los contenidos, pedidos o presiones que puedan aparecer, para que logren identificar situaciones riesgosas, incómodas, que vulneren sus derechos o los de otras personas. Promover la comunicación sobre sentimientos, emociones o sensaciones incómodas o negativas habilita la posibilidad de identificar situaciones de manipulación, extorsión, sometimiento y otras formas de violencia a las que las infancias y adolescencias pueden estar expuestas.

Muchas veces las personas que realizan el ciberengaño pederasta, suelen utilizar estrategias, como ofrecerles beneficios en un videojuego a cambio de imágenes, hacerse pasar por agentes de modelos para solicitar fotos, por representantes que les ofrecen fama o dinero, o por pares que se muestran “enamorados” aun sin

haberse conocido personalmente. Es importante promover el cuestionamiento a las promesas y recetas con soluciones “mágicas” o “inmediatas” que enmascaran prácticas abusivas.

Es fundamental prestar atención a las relaciones que infancias y adolescencias establecen en las plataformas sin ejercer una mirada persecutoria o de excesivo control. Esta intromisión suele generar un efecto contraproducente que les lleva a intentar esconder más sus actividades. Por el contrario, se trata de propiciar momentos de confianza para que puedan recurrir a referentes adultos ante dudas, inquietudes o situaciones que les perturben.

¿Cómo actuar ante un caso de *grooming*?

Infancias y adolescencias no deben gestionar por sí mismas un caso de *grooming*, las personas adultas son las que deben llevar a cabo la denuncia y acompañar a la víctima.

Para facilitar la investigación y el proceso de denuncia se sugiere:

- Escuchar a la víctima con empatía y compasión: dejar claro que la responsabilidad es enteramente de quién comete el abuso y no de quién lo sufre.
- No increpar a quién comete el abuso para evitar que se dé cuenta que fue descubierto.
- No hacerse pasar por la víctima: esta práctica no aporta pruebas y puede entorpecer la investigación.
- No denunciar ni bloquear en las plataformas a quién comete el abuso, ya que se pueden perder pruebas del delito y el rastro de quién abusa, que puede continuar agrediendo a otras víctimas.
- Se deben guardar todas las pruebas posibles como: capturas de pantalla, nombre del perfil, url de la cuenta, imágenes recibidas y enviadas, entre otras; y hacer la denuncia en la fiscalía especializada o comisaría más cercana.
- Se puede llamar a la Línea azul para recibir orientación sobre cómo actuar.

Grooming: concientizar para evitar el daño

Es importante saber que entre el primer contacto ejercido por quién abusa y un posible daño deben ocurrir una cadena de acontecimientos. Este proceso puede ser frustrado por el niño, niña o adolescente, siempre que tenga las herramientas para lograr identificar situaciones de riesgo y que sus referentes sean un espacio seguro y de confianza a donde recurrir si algo negativo les sucede. Es fundamental que las personas adultas tengan presente que emitir juicios o enojarse con quién es víctima de un abuso sólo aumenta su situación de vulnerabilidad.

Entorno digital: un espacio propicio para socializar, pero con cuidados

Infancias y adolescencias encuentran en el entorno digital personas o grupos de interés a través de las plataformas sociales, con los que compartir e intercambiar, por ejemplo, sobre ideas, opiniones, música, juegos, libros.

Es fundamental acompañarles en el desarrollo de habilidades para que esa socialización, al igual que en la vida analógica, se realice en forma segura, cuidada y responsable.

Desde una perspectiva de beneficios que disminuya los riesgos es necesario tomar recaudos, teniendo en cuenta que tanto las plataformas sociales como los videojuegos en línea, en su mayoría, no están diseñados para protegerles.

Encontrarse presencialmente con alguien que se contactó en línea puede ser beneficioso en muchos casos. Para prevenir situaciones riesgosas, existen algunas estrategias al acordar encuentros con personas desconocidas:

- Comunicar, con antelación, sobre estos encuentros a alguna persona adulta de confianza.
- Asistir siempre con compañía.
- Aceptar determinadas zonas geográficas, preferentemente cercanas a su entorno habitual para que pueda ubicarse con facilidad.
- Preferir lugares públicos, muy concurridos y en horarios diurnos.

Ante situaciones de violencia, constituirse en un espacio seguro

A pesar de que hayan existido conversaciones previas con niños, niñas y adolescentes sobre los cuidados que hay que tener en el entorno digital, es posible que alguna vez cometan un error, se confundan o pase algo que les genere incomodidad o angustia. El acompañamiento de las personas adultas se hace indispensable ante la exposición a este tipo de contenido, sobre todo para ayudarles a procesar lo que puedan haber experimentado. Es fundamental transmitirles el mensaje de que siempre pueden recurrir a las personas adultas y contarles lo que pasó, con la confianza de que lo más importante es su bienestar.

RECOMENDACIONES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO:

Prevenir y mitigar los impactos de las situaciones de violencia en el entorno digital

Tener siempre presente que nuestras acciones tienen un mayor impacto que nuestras palabras; no basta con decir lo que hay, o no, que hacer, sino ser ejemplo de cómo convivir armónicamente, también en el entorno digital.

Generar espacios para conversar y reflexionar acerca de las distintas formas de abuso o violencias existentes en el entorno digital, con el propósito de identificarlas, dimensionar su impacto y evitar reproducirlas.

Dialogar sobre los discursos de odio y las actitudes que pueden provocar la autocensura. Por ejemplo, ante situaciones de hostigamiento en Internet hacia ciertos colectivos, estos deciden retirar su presencia en línea o autocensurarse para evitar ser dañados. Estas situaciones contribuyen a generar un espacio digital más hostil y menos diverso.

Promover una actitud activa para detener o desarmar las situaciones de violencia, recordar que no intervenir nos hace cómplices. Contribuir, a través de prácticas amables, respetuosas y conciliadoras, a la construcción de un entorno digital que favorezca una convivencia saludable.

Contener y demostrar disponibilidad al diálogo ante una situación de violencia en línea. Evitar avergonzar o culpar a las personas involucradas para que puedan contar con sinceridad lo que pasó.

Acompañar con afecto y empatía a quién está sufriendo, evitar cargar el peso de la responsabilidad en sus acciones y recordar que estamos frente a un caso de violencia donde sus derechos están siendo vulnerados.

Evitar preguntas y juicios que puedan hacer sentir culpable a la víctima y aumentar su sufrimiento. La revictimización dificulta la reparación, la posibilidad de realizar denuncias y puede incidir en su retractación.

Proteger la intimidad de las personas involucradas. Tener especial cuidado al compartir información con otras personas sobre lo sucedido.

Reforzar la importancia de contarle a una persona adulta de confianza si alguien les exige, extorsiona o manipula para hacer algo que les incomoda, perturba o vulnera sus derechos, ya que es una forma de violencia.

Generar ámbitos de confianza para que, ante situaciones de violencia digital, niños, niñas y adolescentes puedan pedir ayuda.

Reflexionar acerca de cómo algunas prácticas, consideradas como cuidados, pueden constituir formas de vulneración de derechos, siempre que no se realicen de forma acordada, consensuada y respetando el desarrollo de su autonomía progresiva. Por ejemplo: monitorear los horarios de conexión o los contactos de infancias y adolescencias; pedirles las contraseñas para revisar sus plataformas o interacciones en línea, controlar la ubicación a través de los dispositivos.

Tejer red con familias y otros referentes de la comunidad: frente a una situación de violencia, dialogar entre las personas adultas para colaborar en la resolución de conflictos también en el entorno digital, y así promover una mejor convivencia.


Responder ante la violencia

Hace días que Alejo nota que Felipe, su hijo de 13 años, está irritado, enojado y hasta sin ganas de comer. Nota en su mirada un dejo de tristeza o angustia, pero cuando le pregunta se incomoda y no comenta nada. Alejo no sabe si son estados propios de su edad o es por algo puntual, así que comienza a prestarle más atención y concluye que este estado empeora luego de sus clases de gimnasia en el liceo.

Una tarde en la que Felipe está de buen ánimo, al volver de hacer mandados, su papá aprovecha a indagar sobre cómo se siente en esta nueva etapa liceal. Felipe le cuenta que sus compañeros hicieron un sticker de él haciendo gimnasia y desde hace un mes se burlan de él, compartiéndolo reiteradamente en los grupos de WhatsApp.

Sin involucramiento adulto: Alejo le resta importancia y le dice que no les preste atención, que ya se van a aburrir y lo van a dejar en paz. Felipe, frustrado y aún más angustiado, siente que su padre no lo entiende y no sabe a quién más recurrir. La violencia continúa y cada vez se aísla más de sus vínculos.

Con involucramiento adulto: Alejo lo abraza y le comenta que haciendo fuerza o ejercicios aeróbicos todos parecemos medio ridículos, sin embargo, no por eso debemos burlarnos de otras personas. Le explica que es importante que las personas adultas estén al tanto de esta situación y tomen acciones para desactivarla. Le avisa que va a hablar con su profesora para que juntos familia y liceo puedan parar esta situación. Felipe, aunque le incomoda un poco la idea, se siente escuchado, acompañado y cuidado por su padre. Así comienzan a desarticular una situación de violencia y contribuyen a evitar que otras personas la padezcan.



Promover el equilibrio entre conexión y desconexión

¿Permanecemos en el entorno digital más tiempo del que desearíamos?

¿Cuántas veces tomamos el celular para chequear algo específico y terminamos scrolleando en una plataforma social?

¿Qué tan difícil resulta poner o ponernos límites en el uso de las pantallas?

¿Cómo sentimos el cuerpo y la mente después de pasar muchas horas en línea?

Desconectar para reconectar

La incorporación al entorno digital como parte de las relaciones sociales, laborales y estudiantiles es para muchas personas indispensable o conveniente. Ejemplo de esto es la comunicación a través de servicios de mensajería instantánea, la utilización del correo electrónico o plataformas educativas como [CREA](#).

Al mismo tiempo, es preciso reconocer la existencia de un mercado, cuyo modelo de negocio tiene como principal fuente de ingresos las interacciones de las personas en el entorno digital, por lo que captar la atención para mantenernos allí se transforma en su principal objetivo.

Es relevante, entonces, tener presente que permanecer en este entorno no siempre es una decisión personal. En este sentido, las infancias y adolescencias pueden presentar dificultades para lograr desconectarse, lo que tiene impactos negativos en distintas esferas de su vida.

En la Observación 25 se plantea que “las tecnologías digitales ofrecen múltiples oportunidades para mejorar la salud y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes cuando están en armonía con su necesidad de descanso, ejercicio e interacción directa con sus iguales, familias y comunidades. Los Estados partes deben formular orientaciones destinadas a los niños, los padres, los cuidadores y los educadores sobre la importancia de mantener un equilibrio sano entre las actividades digitales y no digitales, así como de gozar de suficiente descanso.”

Debido a la etapa de neurodesarrollo en la que se encuentran niños, niñas y adolescentes, su sistema de autocontrol todavía es inmaduro y se suele anteponer el valor de la recompensa por sobre otras cosas. Por tanto, en un entorno digital diseñado para captar y mantener la atención a través de mecanismos de gratificación inmediata, se vuelve más compleja la posibilidad de autorregulación y por ello, resulta imprescindible el acompañamiento de las personas.



¿Cómo?

Tener presente la etapa del desarrollo en la que se encuentra el niño, niña o adolescente al momento de tomar decisiones acerca de la exposición a las pantallas, teniendo en cuenta las recomendaciones de Unicef en su [Guía Pantallas en Casa](#). Construir límites entre los momentos de conexión y desconexión ayudan al proceso de autorregulación y autonomía. Definir qué tipos de dispositivos se utilizarán y bajo qué condiciones.



¿Cuándo?

Definir cuándo priorizar la desconexión o la conexión. Resulta importante no tener contacto con las pantallas una hora antes de dormir y hasta una hora después de despertarse, para asegurar un buen descanso.

Es importante comer sin pantallas para favorecer la conexión con la nutrición que nos permite disfrutar de los alimentos que estamos ingiriendo e identificar cuándo estamos satisfechos.

Evitar las pantallas como elemento distractor, que pueda interrumpir la capacidad de concentración, la gestión de emociones, o el vínculo con otras personas.



¿Qué?

Definir qué contenidos son apropiados y cuáles no, acorde a la etapa del desarrollo. Es importante tener presente y respetar la clasificación por edades y características de los contenidos audiovisuales, videojuegos y las plataformas sociales para evitar la exposición a contenidos que puedan ser nocivos.

Acompañar los consumos dialogando sobre lo que ven o escuchan, haciendo preguntas para que conecten con la reflexión al momento de estar mirando o escuchando un contenido es esencial para el desarrollo del pensamiento crítico.

El equilibrio es dinámico

Cada niño, niña y adolescente tiene sus particularidades más allá de la etapa del desarrollo en la que se encuentran. Poder identificarlas, nos ayuda a tomar mejores decisiones a la hora de acompañar su relación con el entorno digital y respetar el proceso progresivo de su autonomía.

Economía de la atención: la disputa por un bien cada vez más escaso

La gran mayoría de las plataformas están diseñadas con fines económicos, el modelo de negocio consiste en brindar servicios de forma “gratuita”, financiados a través de la publicidad, a cambio de poder recolectar nuestra información.

La arquitectura de estas plataformas se propone sostener nuestra atención para que pasemos más tiempo en ellas y así poder obtener información sobre nuestros datos personales, gustos, intereses, consumos y comportamiento en el entorno digital. Cuanta más información obtenga, más segmentada, personalizada y efectiva logrará ser la publicidad o la propaganda (política, ideológica, religiosa, etc.) que nos presente.

Por lo tanto, la “gratuidad” resulta aparente porque si bien no abonamos con dinero el servicio, lo estamos pagando con nuestros datos, información, privacidad y tiempo; y éste pasa a ser un activo de gran valor para sostener el modelo de negocio de las empresas, lo que se conoce como economía de la atención.

Para lograr captar y mantener nuestra atención la mayor cantidad de tiempo posible, las empresas tecnológicas recurren a los conocimientos provenientes de diversas disciplinas como la neurociencia y la psicología cognitiva conductual, entre otras. Al diseñar las plataformas digitales, se toma como insumo el impacto que los sistemas de recompensa generan en nuestro cerebro y, en consecuencia, en nuestra conducta.

Las notificaciones, los “me gusta”, los comentarios, el escroleo infinito que siempre presenta nuevo contenido y emula el movimiento de los tragamonedas de los casinos, así como los videojuegos con premios visuales y sonidos excitantes, ofrecen una recompensa inmediata que estimula la liberación de dopamina en el cerebro, una sustancia química que proporciona placer y relajación. Pero se trata de descargas cortas, pequeños instantes de felicidad, que precisan de la retroalimentación constante, ya que cuando desciende su efecto genera una sensación de desasosiego que nos empuja a tratar de recuperar el estado anterior.

Aunque este funcionamiento afecta a todas las personas, es especialmente riesgoso para niños, niñas y adolescentes en su interacción con el entorno digital, ya que la facilidad para activar el sistema de recompensa, junto con la inmadurez de la corteza prefrontal, favorece el desarrollo de conductas adictivas a edades tempranas. En el siguiente gráfico, elaborado por [Ted Gioia \(2024\)](#) y ajustado para esta guía, podemos observar cómo este modelo de economía de la atención basado en la gratificación inmediata, tiene un impacto a nivel individual y social, transformando nuestro comportamiento y las formas de relacionarnos con distintas dimensiones de la cultura.

El auge de la cultura de la dopamina

	Cultura tradicional lenta	Cultura moderna rápida	Cultura de la dopamina
Deportes	Jugar un deporte	Ver un deporte	Apostar a un deporte
Periodismo	Diarios	Multimedia	Ciberanzuelo
Audiovisual	Cine y televisión	Vídeo	Reels de videos cortos
Música	Álbum completo	Canciones sueltas	Fragmentos de canciones
Imágenes	Visitar una galería	Mirar en el celular	Scrollear en el celular
Comunicación	Cartas escritas a mano	Correo electrónico	Mensaje de texto en el celular
Relaciones	Noviazgo matrimonio	Relaciones libres	Aplicaciones de citas

Fuente: Ted Gioia (con adaptaciones)

Algunas problemáticas asociadas al diseño de las plataformas

Identificar el funcionamiento de estas plataformas, cuyo diseño se basa en la economía de la atención, nos permite reconocer algunas problemáticas que pueden afectar a todas las personas, entre las que se encuentran:

- **Nomofobia:** acrónimo de la expresión en inglés *non mobil phone phobia*, en español, fobia a no acceder al celular. Es el miedo irracional o la ansiedad extrema a estar sin celular o sin conexión a Internet.
- **FOMO:** acrónimo de la expresión en inglés *fear of missing out*, en español, miedo a quedarse por fuera o a no enterarse. Es el miedo a perderse acontecimientos que suceden o pueden verse en línea. Quienes experimentan FOMO pueden sentir ansiedad por querer estar en línea y al día con todo lo que sucede en el entorno digital. Esto puede llevar a un uso excesivo de las plataformas y acarrear dificultades para disfrutar de los momentos presentes sin que medien los dispositivos.
- **Bulimia informativa:** expresión que refiere al consumo obsesivo de información. Este comportamiento se ve potenciado por el fenómeno de la infodemia en el entorno digital. La *Infodemia* es un acrónimo a partir

de las palabras información y epidemia y refiere a la sobreabundancia de información, ya sea verídica o falsa, lo que puede condicionar cómo se prioriza la información, dónde se concentra la atención y cuál es el sentido que se le da.

• **Phubbing:** acrónimo de las palabras en inglés *phone* y *snubbing*, que en español significan teléfono y hacer un desprecio. Se puede traducir al español como ningufoneo y significa ignorar o despreciar a las personas que están a nuestro alrededor por dar prioridad a nuestros dispositivos móviles. Esta práctica puede tener consecuencias en las relaciones, ya que al priorizar lo virtual sobre lo presencial, reduce la interacción, genera frustración y distanciamiento, favoreciendo los conflictos.

¿A qué no atendemos cuando distraen nuestra atención?

Reflexionar sobre el modelo de negocio basado en la economía de la atención nos invita a revisar nuestras propias prácticas y buscar estrategias para contrarrestar sus efectos. Al comprender el funcionamiento del entorno digital, cabe preguntarnos a qué no atendemos cuando nuestra atención está atrapada en la dinámica de las plataformas, qué nos estamos perdiendo, con quiénes estamos dejando de conectar. Atender y acompañar a infancias y adolescencias en su relación con el entorno digital en este contexto, se torna imprescindible.

El cuidado de nuestra salud en el entorno digital

La salud, según la Organización Mundial de la Salud, es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Como seres bio-psico-sociales, los aspectos físicos, psicológicos, socioeconómicos y el contexto en el que estamos inmersos —el ambiente, la sociedad, la cultura, el momento socio-histórico— inciden en la construcción de nuestro ser y de nuestra calidad de vida, en todos sus aspectos.

En relación al entorno digital, el bienestar se asocia con poder encontrar un equilibrio saludable entre la conexión y la desconexión, atendiendo a la etapa del desarrollo y las características de cada persona, así como al tipo de contenido o actividades con los que se involucra. Cuando este equilibrio se ve alterado, repercute en distintas dimensiones de la salud de las personas, tanto a nivel físico, como biológico, psico-emocional y cognitivo.

Ambiente y salud colectiva

Pensar en la salud de las personas también implica reflexionar sobre las condiciones ambientales y el cuidado del ambiente. En este marco, cuando hablamos de condiciones ambientales nos referimos al cuidado de los recursos naturales, considerando el impacto ambiental del desarrollo digital y de nuestro comportamiento cotidiano. El agotamiento de los recursos naturales (hídricos, mineros y fósiles) que implica la fabricación de dispositivos, el peso de las emisiones que supone distribuirlos y las consecuencias de las decisiones en cuanto a la disposición final de los desechos tecnológicos, compone un panorama complejo que es necesario considerar.

A su vez, nuestro comportamiento en el entorno digital emite grandes cantidades de dióxido de carbono y consume un importante volumen de agua y energía al realizar actividades como almacenar información, cargar y descargar contenidos en línea, realizar búsquedas, consultar modelos de inteligencia artificial generativa, entre otros.

Entender la relación de interdependencia con el ambiente, permite pensar la salud de forma integral, donde el impacto de nuestras acciones en el ambiente tiene una repercusión también en nuestra salud colectiva.



Aspectos en los que puede incidir el uso excesivo de las pantallas

Cuando la exposición a dispositivos digitales es prolongada y sostenida en el tiempo puede repercutir de distintas maneras en la salud. Si bien a continuación se mencionan algunos aspectos de forma específica, es necesario considerar que las dimensiones física, cognitiva y emocional de las personas, están interrelacionadas.

Descanso

Durante el sueño el organismo realiza diversos procesos restaurativos fundamentales para la salud y el bienestar de las personas. Además, se asimila y se favorece lo aprendido y se estimula la memoria. En particular, resulta esencial para niños, niñas y adolescentes, ya que mientras duermen también se realizan procesos fisiológicos fundamentales para su desarrollo, crecimiento y maduración.

El derecho a un buen descanso y a un sueño adecuado forma parte de la Convención sobre los derechos del niño, y la Observación 25 hace énfasis en que la tecnología ofrece beneficios para niños, niñas y adolescentes siempre que esté en armonía con su necesidad de descanso.

La luz azul que emiten las pantallas de los dispositivos como el celular, la tablet o la televisión, interfiere en la secreción de melatonina, la hormona que se encarga de regular el ciclo del sueño y que aparece en las horas nocturnas para prepararnos para el descanso. Al mismo tiempo, el contenido en las plataformas sociales, los videojuegos, las series o películas pueden ser muy estimulantes y dificultar al cerebro su preparación para ese momento.

La privación de sueño, o una mala calidad de éste, puede tener consecuencias como: somnolencia, insomnio, cansancio físico, irritabilidad, falta de concentración e incluso reducir la motivación para realizar actividad física. La falta de sueño puede también repercutir en la salud a niveles más profundos, afectando el metabolismo, el desarrollo o el adecuado funcionamiento del sistema nervioso y el sistema inmunológico, entre otros.

Un buen descanso es necesario para la construcción de hábitos saludables, por lo que se recomienda no mirar pantallas al menos una hora antes de acostarse para asegurarse un sueño de calidad, y una hora después de levantarse, para acompañar al ciclo circadiano y que el despertar sea progresivo. Otra recomendación es que los dispositivos digitales no permanezcan en el dormitorio durante las horas de descanso.

Lenguaje y comunicación

La adquisición del lenguaje es un proceso que comienza desde la primera etapa de vida, donde es posible observar las primeras manifestaciones de expresión y comunicación como ser gestos, movimientos, sonidos, la sonrisa y la mirada.



Para la adquisición del lenguaje, además del rol fundamental que cumplen la atención y la memoria, se destaca la afectividad, la conexión e interacción cara a cara, en donde se manifiesta el deseo y la necesidad de comunicarse con otras personas.

Si bien el ser humano tiene la capacidad innata para comunicarse, además del factor genético, el factor ambiental es también imprescindible para que el lenguaje sea posible. En este sentido, el uso prolongado o excesivo de las pantallas se presenta como un obstáculo para el desarrollo del lenguaje debido a que interrumpe la interacción con otras personas y el entorno, lo que limita las oportunidades de intercambios sociales, tanto verbales como no verbales.

Es importante limitar y monitorear el uso de pantallas en la infancia tratando de evitarlas lo más posible en la primera infancia, salvo alguna interacción puntual con familiares a través de una videollamada. Al mismo tiempo, es esencial que las personas adultas estén disponibles para interactuar con niños, niñas y adolescentes sin la intervención de pantallas como obstáculo en la comunicación y la atención. Fomentar la comunicación, hacerles parte de la vida cotidiana, la lectura, los juegos en colectivo, entre otras, son actividades que promueven el desarrollo del lenguaje.

Atención y memoria

La atención está relacionada con otras funciones del cerebro como la memoria, el aprendizaje y la regulación emocional. Es a través de la selección y organización de lo que se percibe, que las personas toman contacto con el mundo.

En el proceso de desarrollo de la atención influyen aspectos biológicos como el desarrollo de la corteza prefrontal, encargada de las funciones ejecutivas como la planificación, el autocontrol, la toma de decisiones y la autorregulación. Y también aspectos sociales como el contexto que se habita, las interacciones con otras personas y el ejemplo que las personas adultas referentes proporcionen.

En este sentido, un consumo excesivo o no monitoreado de pantallas y contenido altamente estimulante afecta negativamente la atención; tanto en la capacidad de centrarse en algo sin permitir que otros estímulos interrumpan la tarea, como en la posibilidad de sostener la atención por períodos prolongados. Esto puede

repercutir en actividades como leer y comprender textos, seguir instrucciones, prestar atención en clase, entre otras.

Por otro lado, la posibilidad que ofrece el entorno digital de hacer varias cosas a la vez es algo que fragmenta nuestra atención e impacta en la memoria, al mismo tiempo que el uso de motores de búsqueda o aplicaciones que nos brindan información a demanda repercute en la capacidad de recordar a largo plazo, lo que incide en el proceso de aprendizaje.

Para que la atención y la memoria puedan desarrollarse son muy importantes las interacciones sociales y las propuestas que promuevan la concentración. Las charlas, los juegos, los puzzles, la lectura, las actividades gráficas como el dibujo, la escritura, actividades para encontrar diferencias, laberintos, la escucha consciente de la música, entre otras. son todas actividades recomendables para favorecer su desarrollo.



Desarrollo psicomotor y juego

El juego, además de ser un derecho de niños, niñas y adolescentes, es una actividad muy importante en la vida, siendo esencial para el desarrollo cognitivo, emocional, social y motor de las personas.

Si bien presenta diferentes características según la etapa del ciclo vital, el juego siempre compromete al cuerpo. Permite el dominio de la motricidad, la comunicación, la estructuración del espacio y del tiempo, el conocimiento del mundo que nos rodea, la comprensión progresiva de la realidad y de nuestro cuerpo, la expresión de sí mismo y la regulación de las emociones, entre otras. También promueve el desarrollo de la imaginación y la creatividad.

El juego y el movimiento son herramientas privilegiadas para el aprendizaje. Se aprende a partir de la curiosidad por conocer el mundo; para favorecerla debe existir seguridad afectiva, provista por figuras adultas disponibles, y un entorno accesible y habilitador. Es esencial ofrecer un espacio y un tiempo en el que niños y niñas puedan mantenerse activos, para que, por sus propios medios y posibilidades, puedan ir observando y comprendiendo su alrededor. El exceso de pantallas se interpone y obstaculiza estos procesos al reducir las oportunidades de interacción física y social.

Además, es importante considerar los objetos y juguetes que se les brinden. Las características de estos materiales deben promover una participación activa, de esta forma podrán explorar y manipular, modificar y transformar el entorno que les rodea.

Al momento de seleccionar los juguetes y juegos, es deseable tener en cuenta, además de la edad, otros aspectos: que sea motivador y que despierte el interés por jugar, por investigar y por descubrir nuevas oportunidades; que estimule la curiosidad; que potencie la imaginación y la creatividad; que promueva la resolución de problemas y el pensamiento; que potencie el juego en colectivo y la colaboración; que evite la reproducción de estereotipos sexistas y no promueva la violencia. Estas características deben contemplarse también para los juegos en línea.



Vista

La exposición a la luz azul y la menor frecuencia de parpadeo, producto de la concentración en las pantallas, traen como consecuencia un cansancio visual que se expresa en síntomas, como pueden ser visión borrosa, dificultad para enfocar, sequedad ocular, ardor o lagrimeo y dolor ocular. A su vez, nuestra vista necesita enfocar en distintos planos, sin embargo, frente a las pantallas nos enfocamos continuamente a una única distancia, algo inadecuado que puede propiciar el desarrollo de miopía.

Frente a la exposición a las pantallas es recomendable incorporar ciertos hábitos para mitigar estas posibles consecuencias a nivel visual. Por ejemplo, controlar el tiempo de exposición, mantener una distancia que supere los 35 o 40 centímetros de distancia con el celular, tablet o computadora y de alrededor de 2 metros con la TV. Controlar los niveles de iluminación del dispositivo, se recomienda que sea bajo y si es posible utilizar filtros de luz azul. Evitar mirar los dispositivos a oscuras, asegurarse que la habitación tenga una correcta iluminación, en lo posible que incluya luz natural. Realizar descansos, enfocando la vista durante algunos segundos fuera de las pantallas y en planos a distintas distancias. Parpadear frecuentemente para lubricar la vista. La falta de tiempo al aire libre es otro factor que puede repercutir en la visión, por lo que es recomendable experimentar momentos en espacios abiertos sin pantallas. Y acudir a revisiones oftalmológicas al menos una vez al año.

Sistema musculoesquelético

La falta de atención y cuidado sobre una adecuada postura al estar frente a las pantallas puede causar diversos dolores musculares y problemas articulares como, por ejemplo, dolor en el cuello, espalda, hombros y muñecas. Es interesante distinguir que la ubicación de los dolores puede variar según el dispositivo utilizado, la tendencia a mirar hacia abajo en los dispositivos móviles (celulares, tablets) provoca dolor en el cuello y hombros, mientras que el dolor o tensión en la espalda baja se asocia al uso de computadoras. Los movimientos

repetitivos pueden además traer consigo afecciones en los tendones, como puede ser el síndrome del túnel carpiano.

Pasar mucho tiempo frente a las pantallas puede reducir el tiempo de actividad física, lo que favorece el sedentarismo. Este estilo de vida aumenta, por ejemplo, los riesgos de contraer enfermedades crónicas, cardiovasculares y tiene un impacto negativo en la salud mental. La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar integral de las personas, con un impacto positivo, tanto a nivel biológico, psicológico y social.

Se recomienda atender la postura, contar con una silla cómoda y una altura de mesa adecuada, realizar pausas activas cada 1 o 2 horas para poder estirar la musculatura, caminar y realizar actividad física regularmente.

Alimentación

Comer mirando las pantallas nos desconecta de nuestra actividad nutricional. Impide registrar lo que sucede en nuestro cuerpo al ingerir el alimento, por ejemplo, puede acelerar la masticación, hacer que la ingesta sea con ansiedad, lo que dificulta identificar la sensación de saciedad y repercute en la digestión.

Por otro lado, la publicidad y los contenidos en el entorno digital pueden promover el consumo de comida no saludable o desinformar respecto a dietas o hábitos nutricionales. La exposición constante a contenidos sobre dietas para lograr estándares de belleza, puede resultar extremadamente nociva según las personas y la etapa del ciclo vital en la que se encuentren. Además, la combinación con otros factores puede contribuir al desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

Evitar las pantallas a la hora de ingerir alimentos contribuye a una mejor conexión con el proceso de digestión y promueve un mayor disfrute de las personas que nos rodean. Tomarse un minuto antes de comenzar a comer, para contemplar el alimento, sentir su aroma, identificar los distintos sabores hacen de este proceso una actividad consciente.

Conversar sobre lo que se ve en internet en relación a la alimentación, chequear las fuentes de información de los consejos nutricionales y siempre consultar las dudas con profesionales de la salud, es fundamental para tomar buenas decisiones y evitar hábitos que sean perjudiciales.



Emociones y autoestima

La exposición a algunos formatos como videojuegos y plataformas sociales, con sus notificaciones, interacciones, publicaciones y videos cortos, producen una estimulación constante y generan gratificación instantánea.

Desde áreas como la psicología y la neurociencia se estudian los impactos que el consumo de estos contenidos digitales dopaminérgicos tienen en las emociones de las personas y en su capacidad de regularlas. Por la etapa vital en la que se encuentran infancias y adolescencias, donde aún el cerebro está en desarrollo, estos estímulos tienen mayor impacto y afectan su capacidad para manejar las emociones que pueden desencadenar estados como frustración, irritabilidad, ansiedad y aburrimiento.

La autorregulación emocional es un proceso que requiere de la presencia y acompañamiento de personas adultas que, además de ser ejemplo, brindan contención y herramientas para identificar y gestionar las emociones. En relación al entorno digital, limitar el tiempo de exposición a las pantallas es una estrategia recomendable para colaborar en este proceso.

La información y los mensajes que circulan en las plataformas sociales relacionadas con los estándares de belleza, éxito o popularidad, así como el sistema de interacción a través de “Me gustas” y comentarios, fomentan la permanente comparación. Lo que puede afectar la autopercepción y por tanto repercutir en la autoestima, particularmente en la adolescencia, período en el que los cambios corporales, la importancia de los grupos de pertenencia y la validación externa adquieren mayor protagonismo. En este contexto, la influencia de las personas adultas cercanas en el desarrollo de la autoestima de niños, niñas y adolescentes es fundamental.

Algunas consideraciones entre el bienestar y la dependencia

El entorno digital ofrece beneficios y posibilidades siempre que se mantenga un equilibrio con otras actividades necesarias para el bienestar. Sus características específicas dificultan la regulación del tiempo y las formas en que interactuamos con él. La falta de equilibrio entre conexión y desconexión genera consecuencias relacionadas con lo que dejamos de hacer, atender o cuidar cuando estamos en el entorno digital. En este sentido, el rol de las personas adultas para garantizar dicho equilibrio se vuelve esencial.

Consumos culturales y sus impactos

Al ver una película, un dibujo animado o al escuchar una canción, ¿entablamos conversaciones sobre lo que está sucediendo? ¿Reflexionamos sobre los mensajes que se transmiten a través de los contenidos que consumimos? ¿Dimensionamos el impacto que puede tener en nuestra autopercepción? ¿Y en la de infancias y adolescencias?

Las personas adquieren los elementos socioculturales del contexto en el que se desarrollan mediante un proceso que, en su mayoría, sucede de forma inconsciente, denominado socialización. A través de este proceso, las personas desarrollan su personalidad, adoptando formas de relacionarse, valores, creencias, normas y pautas de comportamiento propios de la cultura en la que están inmersas.

La socialización sucede mediante la interacción con otras personas o instituciones, como son la familia, la escuela, el grupo de pares y también a través de los medios de comunicación y los mensajes que estos emiten.

El entorno en el que vivimos, tanto físico como digital, influye en este proceso que sienta sus bases en la primera infancia y la niñez y continúa durante todas las etapas de la vida. Es importante entonces, tener presente que niños, niñas y adolescentes son más permeables a los mensajes que se transmiten a través de los productos culturales que consumen, como audiovisuales, música, literatura, moda, plataformas sociales, videojuegos, juguetes, entre otros. El rol de las personas adultas es imprescindible para acompañar desde los límites, la comunicación, la reflexión y el cuidado sobre lo que experimentan en relación a estos consumos.

Además de prestar atención a la cantidad de tiempo que niños, niñas y adolescentes pasan frente a las pantallas, supervisar cuáles son los contenidos que consumen y qué prácticas realizan en el entorno digital es fundamental para favorecer su bienestar. Establecer cómo debería ser un uso apropiado de los dispositivos y la elección de los consumos culturales debe considerar, además de la edad, contextos y características individuales que incluyen factores como las dinámicas sociales, el funcionamiento familiar y la actividad física, entre otros.

Acompañar los distintos consumos culturales

Dibujos animados

Los dibujos animados son una amplia categoría dentro de los productos audiovisuales y se encuentran en diversas plataformas.

Existen animaciones destinadas a la infancia, a la adolescencia o al mundo adulto, e incluso existe la manipulación de personajes de dibujos infantiles con los que se desarrollan producciones satíricas dirigidas a las personas adultas.

Este consumo cultural presenta productos de distinta calidad, algunos dibujos animados pueden ofrecer contenido educativo para diferentes edades, fomentando el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, con un impacto positivo para las infancias.

Sin embargo, es necesario considerar algunas características particulares de los dibujos animados que pueden tener repercusiones negativas, si son consumidos frecuentemente, de manera excesiva o sin acompañamiento. Por ejemplo, aquellas producciones en las que los cambios de escena se dan a una velocidad intensa, presentan muchos estímulos visuales y sonoros, como colores fuertes, gráficos en 3D, voces y sonidos estridentes, pueden tener un impacto negativo en la capacidad de atención y concentración, en el desarrollo de la tolerancia a la frustración y en la capacidad de adaptarse a los cambios.

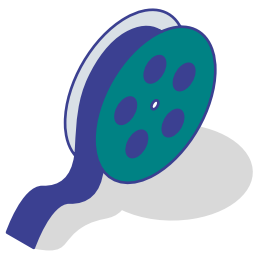
Al mismo tiempo, se debe tener en cuenta las particularidades y posibilidades de las plataformas en las que se puede acceder a este tipo de contenido. Por ejemplo, algunas plataformas gratuitas, presentan publicidad constante que promueve el consumo e interrumpe lo que está sucediendo, en tanto no hay posibilidad de controlar el tipo de contenido que esos anuncios presentan. Por otro lado, la forma de navegación permite acceder rápidamente a otros videos que pueden no ser apropiados. En otras plataformas, al mirar series de dibujos animados, se puede dificultar la puesta de límites debido a la configuración de reproducción automática en la que, al finalizar un capítulo, automáticamente comienza el siguiente.

Se recomienda la participación activa de las personas adultas en el análisis de la oferta de producciones animadas para seleccionar aquellas que sean adecuadas según su clasificación y características específicas. Al mismo tiempo, definir cuál es la plataforma más segura para que miren dibujos animados, no todas ofrecen las mismas posibilidades de configuración.

Es importante la presencia y disponibilidad emocional de las personas adultas durante el consumo de dibujos animados para que las infancias no se limiten a un consumo pasivo. Dialogar y generar preguntas sobre lo que se está viendo, lo que transitan los personajes, las emociones o sensaciones

que las distintas escenas puedan generar en quien lo consume, es fundamental para promover el pensamiento crítico, la inteligencia emocional y contribuir al proceso de aprendizaje a través del intercambio.

Producciones audiovisuales



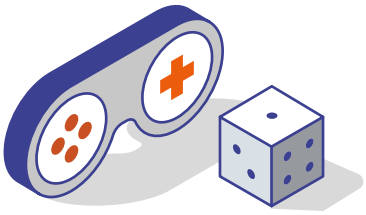
Las películas, series y videoclips además de entretener y transmitir mensajes, presentan grandes oportunidades para tender puentes y habilitar el diálogo sobre diversos temas. Conocer los intereses de niños, niñas y adolescentes en relación al arte y la cultura en el entorno digital habilita la posibilidad de compartir momentos en torno a estos contenidos. Asimismo, permite fomentar una mirada crítica y reflexiva sobre lo que éstos plantean. Hay contenidos que estimulan la creatividad y fomentan el conocimiento, la conciencia social y la identidad cultural, así como hay otros que muestran escenarios donde, por ejemplo, predominan la violencia, las representaciones problemáticas en torno a la sexualidad y los comportamientos de riesgo.

Supervisar los consumos culturales durante la infancia y adolescencia implica conocer y respetar a qué edades están dirigidas estas producciones y establecer cuáles son apropiadas o no tomando en cuenta las particularidades de cada persona.

Es importante contar con argumentos para explicar por qué algunos contenidos pueden ser difíciles de procesar o presentar una visión distorsionada de la realidad, además de generar espacios donde las personas adultas puedan mirar junto a niños, niñas y adolescentes los contenidos que sí consideran oportunos para acercarse a sus intereses y conversar al respecto.

Se recomienda que en momentos de encuentro presencial donde se da el juego y el intercambio entre pares, no se incluyan las pantallas. Por ejemplo, evitar que haya pantallas con videoclips en los espacios de celebración de cumpleaños infantiles, ya que estas captan su atención e interrumpen la socialización y el juego.

Videojuegos



El universo de los videojuegos es diverso y le brinda a niños, niñas y adolescentes la oportunidad de participar en una actividad lúdica en el entorno digital. En el caso de que estos juegos sean los indicados para su etapa de desarrollo y estén bien diseñados, también les permiten vivir experiencias que implican resolver desafíos, aprender habilidades y establecer vínculos, entre otras.

Las problemáticas más comunes asociadas a los videojuegos no solamente tienen que ver con la exposición a contenidos y prácticas violentas, sino con las modalidades de juego. Por una parte, las empresas lanzan al mercado videojuegos que se pueden descargar gratis, pero que tienen mecanismos de monetización que incitan a quienes juegan a gastar dinero para conseguir ventajas, para avanzar o ganar. Además, hay videojuegos que permiten compartir partidas, chatear y realizar llamadas con personas desconocidas.

La moderación del tiempo que se destina a los videojuegos es clave, así como chequear la clasificación por edad y características específicas del videojuego antes de su descarga. Existen sistemas de clasificación como el ESRB (Entertainment Software Rating Board) o PEGI (Pan-European Game Information) que pueden ser consultados en sus respectivos sitios web, así como foros en los que otras personas adultas comparten reseñas sobre sus experiencias con determinados videojuegos en casa.

Se recomienda acercarse desde la curiosidad para conocer sobre los videojuegos, preguntarles con la intención de entender realmente cómo funcionan, qué cosas se pueden hacer y qué no, descubrir cuánto dura una partida y con quienes pueden interactuar en ellas. Compartir un videojuego también es una buena estrategia para acercarse y disfrutar tiempo de entretenimiento en conjunto.

En el caso de niños y niñas es importante conocer y gestionar las configuraciones de seguridad que les protejan.



Música

La música es una forma de expresión humana que une y congrega a las personas; puede ser una herramienta efectiva en los procesos de aprendizaje, ordenar a la hora de realizar actividades grupales o repetitivas, divertir y potenciar sentimientos.

Todas las culturas tienen su propia música con distintos sonidos, cantos e instrumentos, que varían según el lugar geográfico que habitan, sus costumbres y el sentido que le dan.

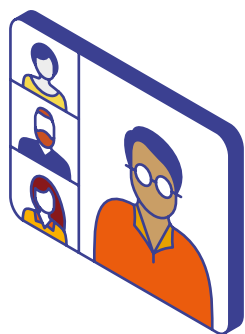
Actualmente, las condiciones del entorno digital favorecen la posibilidad de acceso a mayor diversidad musical, sin embargo, las lógicas económicas de las plataformas de streaming pueden incidir en la jerarquización del contenido musical que se destaca, priorizando aquellos artistas que entiendan sean más redituables económicamente. Al mismo tiempo, las dinámicas algorítmicas que priorizan lo ya escuchado o los productos similares, dificultan la posibilidad de descubrir orgánicamente nuevos artistas o géneros que amplíen la identidad sonora cultural (Millecco,1998).

La música, a través de las letras de las canciones, es capaz de evocar recuerdos o emociones, transmitir costumbres, valores o modelos de comportamiento. Cuando las canciones están pensadas para las infancias pueden tener efectos muy beneficiosos en el desarrollo del lenguaje, la gestión de emociones, las capacidades psicomotrices, además de fomentar las interacciones sociales y el aprendizaje.

Pero también existen algunas letras de canciones que, además de no estar creadas ni dirigidas a las infancias, reproducen mensajes con contenido sexual explícito, naturalización del consumo de alcohol, drogas y otras conductas de riesgo, violencia, machismo, promoción del dinero y el consumo como generadores de status, entre otros.

Por ello es importante prestar atención al contenido de las letras para definir si son aptas para ser escuchadas por las infancias y optar, desde el cuidado, por bandas y artistas que se adecúen a su edad.

En la adolescencia, es preciso tener en cuenta que la música juega un rol importante en el desarrollo de la afectividad y las emociones, el relacionamiento entre pares y la construcción de identidad. Los géneros musicales y artistas con los que se identifican pasan a formar parte de quienes son, por lo que cuestionar lo que escuchan puede sentirse como una ofensa directa a su persona. Acercarse con interés, a través de conversaciones y preguntas que promuevan la reflexión sobre sus consumos culturales es clave. Intercambiar además sobre gustos musicales ayuda a ampliar la identidad sonora cultural de todas las personas.



Influencers, creadores y creadoras de contenido

El entorno digital y las plataformas sociales se presentan como un espacio que facilita la creación y publicación de contenido por otras personas, lo que ha democratizado el acceso a la producción cultural. Esta transformación modificó la forma en que se consume, produce y participa en la cultura.

Quienes crean contenido lo hacen por diversos motivos y con distintos objetivos, por ejemplo, algunas personas eligen producir o divulgar conocimiento, generar productos de entretenimiento, hacer reseñas sobre películas y libros, o compartir contenido educativo. En este contexto también existen quienes utilizan estas plataformas para desinformar o promover de forma engañosa hábitos no saludables, conductas nocivas, estilos de vida aspiracionales o incluso estafas a través de la venta de cursos o productos.

Es necesario tener presente que las plataformas utilizadas basan su negocio en

la economía de la atención, es decir que compiten por captar la atención en un entorno saturado de contenido. Esto lleva a quienes crean contenido a generar diversas estrategias para sumar seguidores, motivar las interacciones y monetizar su actividad.

Aquellas personas que logran un alcance masivo, se convierten en referentes de las personas que les siguen, ganando el adjetivo de “influencers”.

Existen influencers y creadores que realizan publicaciones promocionando productos y servicios. En este contexto, la publicidad ha encontrado nuevos formatos para involucrar a estas personas que “lideran” el entorno digital y aprovechar sus plataformas para llegar a sus seguidores.

Hay tendencias en las que esta publicidad no tradicional es más explícita, como cuando reciben productos, abren sus cajas y comparten sus impresiones o realizan reseñas sobre éstos; y otras formas menos transparentes como usar ropa de una marca, un producto, o registrar la experiencia al utilizar un servicio como parte de su vida cotidiana.

Para darle mayor visibilidad y alcance a los contenidos, las plataformas consideran la cantidad de interacciones que tenga la publicación; por ejemplo, las vistas, los me gustas y los comentarios. Al mismo tiempo una gran cantidad de comentarios positivos le da validez a ese contenido ante las personas. Es necesario tener en cuenta que esas interacciones pueden ser manipuladas. Existen los bots, un software que realiza tareas repetitivas y automatizadas, muchas veces utilizados para generar comentarios positivos debajo de las publicaciones simulando ser personas y así aumentar el número de interacciones.

Es clave transmitir a niños, niñas y adolescentes que no todo lo que muestran o cuentan los influencers son contenidos verdaderos o reales. Muchas veces buscan fomentar el consumo de bienes y servicios lo que termina siendo una forma de publicidad encubierta, por lo que es necesario cuestionar si se trata de una recomendación sincera o si están intentando vender algo.

Por otro lado, el modelo de vida de influencers puede ser percibido por infancias y adolescencias como un ideal. Ante ello, es importante que reconozcan el grado de esfuerzo, trabajo y presión que implica. Así como el nivel de exposición, la pérdida de privacidad y sus efectos en la vida personal.

No hay que descuidar que algunos influencers pueden promover o impulsar retos virales. Si bien hay algunos que fomentan la creatividad, el sentimiento de unión entre las personas o la concientización acerca de temas importantes, otros promueven conductas y prácticas violentas o peligrosas, que pueden dañar la integridad de las personas.

Acompañar con-sumo cuidado

La oferta de consumos culturales en el entorno digital es amplia y diversa. Los contenidos en línea también influyen en el proceso de socialización y en la construcción de la identidad de las personas. Niños, niñas y adolescentes son más permeables a los mensajes que se transmiten a través de los productos culturales que consumen.

En la mayoría de los casos las plataformas no están diseñadas para priorizar el cuidado de infancias y adolescencias ni para discernir, según la etapa de desarrollo en la que se encuentran, entre contenidos adecuados o inapropiados.

En este sentido el rol de las personas adultas es necesario para acompañar desde los límites, la comunicación, la reflexión y el cuidado sobre lo que experimentan en relación a estos consumos.

RECOMENDACIONES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO:

Contribuir a la relación saludable con el entorno digital

Propiciar espacios compartidos de actividad física y contacto con la naturaleza.

Evitar la exposición a las pantallas un tiempo antes de acostarse y después de levantarse para asegurar un buen descanso. Respetar el tiempo de sueño recomendado según la etapa del desarrollo.

Construir hábitos alimenticios saludables excluyendo a las pantallas a la hora de las comidas.

Promover actividades presenciales que estimulen el intercambio y la concentración, como por ejemplo juegos, puzzles, lectura, dibujo, escritura o escucha consciente de música para contribuir al desarrollo de la atención y la memoria.

Analizar la clasificación de edad y características específicas de plataformas sociales, videojuegos, animaciones, audiovisuales, música u otros contenidos para determinar si son adecuadas según la etapa del desarrollo.

Conocer y gestionar las configuraciones de seguridad de las plataformas con contenido para infancias. Por ejemplo, poner modo restringido y desactivar las recomendaciones automáticas.

Verificar si los datos de registro de un perfil en videojuegos o plataformas, son acordes a la edad del niño, niña o adolescente.

Supervisar los contenidos con los que interactúan y las prácticas que realizan en el entorno digital. Acercarse con interés, a través de conversaciones y preguntas, evitando juzgar o discriminar los consumos de infancias y adolescencias.

Establecer acuerdos sobre un uso apropiado de los dispositivos y de los consumos culturales, considerando, además de la edad, los contextos y características individuales de cada niño, niña o adolescente.

Generar espacios de conversación e intercambio dentro de los ámbitos familiares y educativos para reflexionar sobre los consumos culturales.

Analizar y cuestionar los diversos estereotipos de género, sexuales y corporales que circulan en plataformas sociales y juegos en línea, y no representan la diversidad de existencias.

Tejer red con las familias de la comunidad: acordar límites, contenidos y prácticas habilitadas en el entorno digital para robustecer el acompañamiento.

Comprender, atender y acordar para acompañar

A Lautaro le gustan mucho los videojuegos. Reparte su atención entre algunos que tiene en su celular y otros que juega en línea desde casa con algunos de sus compañeros de clase. Muchas veces Lautaro sigue jugando un rato más después de la cena.

Mientras que en casa le cuesta mucho levantarse en la mañana y todo le molesta, en la escuela lo notan cansado y distraído.

Su hermana Violeta, pasa varias horas al día chequeando las plataformas sociales y cuando se dedica a ver videos cortos lo hace aumentando su velocidad de reproducción. Su familia no sabe lo que está mirando, pero ha notado que desde hace un tiempo está más nerviosa y se queja de dolores de cabeza.

Sin acompañamiento: La familia de Lautaro y Violeta le dicen a Lautaro que no juegue tanto y que se acueste más temprano. A Violeta le dicen que deje de mirar porquerías y que el dolor de cabeza es producto de estar tantas horas con el celular.

Con acompañamiento: La familia decide organizarse y tomar acción. Planifican en conjunto establecer límites y prácticas que equilibren el uso de las pantallas. Por ejemplo, deciden excluir las pantallas del dormitorio y al momento de las comidas; establecen una cantidad determinada de tiempo para dedicarle a videojuegos y plataformas sociales; organizan un día a la semana para hacer una actividad que les permita compartir tiempo y jugar en familia; también acuerdan que cuando Lautaro juegue en línea van a mantener contacto con las familias de sus compañeros para poder supervisar la partida. Asimismo, resuelven generar espacios de reflexión para poder intercambiar sobre lo que ven en las plataformas y de esa forma acompañar también en el entorno digital. Además, toman en cuenta la importancia de las acciones de las personas adultas como ejemplo de práctica por lo que deciden reducir el tiempo que pasan frente a las pantallas.

Sitios para canalizar consultas, peticiones y denuncias

Compartimos algunos sitios en donde se pueden realizar consultas, peticiones y denuncias, según el contenido de la situación de vulneración de derechos en el entorno digital.

Unidad de Cibercrimen - Ministerio del Interior

La función principal de esta Unidad es investigar, prevenir y combatir los delitos que se cometen en el ámbito de la informática y las redes.

Las vías de contacto son por teléfono al 2030 4625 de lunes a viernes de 08:00 a 19:00 h y sábados y domingos de 10:00 a 18:00 h. También se puede enviar un correo electrónico a: dipn-cibercrimen@minterior.gub.uy

Además, ante un hecho de estafa por medio electrónico, se puede concurrir a la seccional policial más cercana o dirigirse al Departamento de Delitos Financieros de Interpol en Montevideo (Maldonado 1109, 2º piso esquina Paraguay) o a la Unidad de Cibercrimen (Maldonado 1109, piso 1º). Para más información accedé al sitio del [Ministerio de Interior](#).

Unidades Especializadas en Violencia doméstica y de Género (UEVDG)

Son unidades policiales en las cuales se puede radicar denuncias de violencia de género como, por ejemplo: violencia doméstica, violencia sexual, maltrato y abuso sexual hacia niñas, niños y adolescentes, y situaciones de discriminación.

Para más información accedé al sitio de Ministerio de Desarrollo Social: [Unidades Especializadas en Violencia Doméstica y de Género \(UEVDG\)](#)

Denuncia de vulneraciones a Niñas, Niños y Adolescentes Línea Azul - INAU

Es el mecanismo mediante el cual se comunica a INAU una irregularidad que afecta y/o vulnera los derechos de niños, niñas y adolescentes. Situaciones de maltrato físico, psicológico, abuso y explotación sexual, mendicidad, trata, graves vulneraciones de derechos que afecten la integridad o pongan en riesgo la vida, situaciones de violencia familiar, contenidos en los medios de comunicación o redes sociales, venta de alcohol, espectáculos que no serían indicados, es decir “todo aquello que pueda afectar a niños, niñas y adolescentes”.

Las denuncias se realizan al 0800 - 5050 de lunes a viernes de 8 a 20 hs. Sábados y domingos de 9 a 19 hs. También puede ser vía mail enviando un correo electrónico a: lineaazul@inau.gub.uy

Para más información accedé a [Denuncias Línea Azul](#)

Fiscalía General de la Nación

En Fiscalía, las denuncias pueden realizarse en cualquier sede fiscal del país sin importar el lugar donde ocurrieron los hechos que se pretenden denunciar. Encontrá en este sitio las distintas [Dependencias de Fiscalía General de la Nación](#)

Las denuncias se realizan, únicamente en forma presencial con agenda previa, dirigiéndose:

En Montevideo

En las sedes de las Fiscalías Penales, calle: Cerrito 431 esquina Misiones (Ciudad Vieja).

La recepción de denuncias se realiza en el horario comprendido entre las 11 y las 16 hs, previa agenda telefónica o vía web, debiéndose comunicar al teléfono 1985 – 1919, en el horario de 10 a 18 hs.

En el interior del país

En cualquiera de las Fiscalías Departamentales del país.

La recepción de denuncias se realiza en el horario comprendido entre las 11 y las 16 hs, previa agenda telefónica, comunicándose a la sede fiscal correspondiente en el horario de 11 a 17 hs.

Para más información accedé al sitio de Fiscalía General de la Nación [¿Cómo y dónde puedo realizar una denuncia?](#)

Unidad Reguladora y de Control de Datos Personales (URCDP)

Organismo que tiene la competencia de garantizar el cumplimiento de la Ley de protección de datos personales y asegurar el respeto de sus principios.

Si se percibe una eventual violación a este derecho, se puede realizar una denuncia en línea. Acceder a más información sobre [cómo realizar este trámite.](#)

Vías de contacto:

Horario de atención: lunes a viernes de 09:30 a 17:30 h

Dirección: Liniers 1324, piso 4. Montevideo.

Teléfono: 2901 2929, opción 3

Correo electrónico infourcdp@datospersonales.gub.uy

Acceder al [sitio web de la URCDP](#)

Institución Nacional de Derechos Humanos y Defensoría del Pueblo (INDDHH)

La INDDHH recibe denuncias sobre eventuales violaciones a derechos humanos reconocidos en las normas nacionales o internacionales, originadas exclusivamente en la responsabilidad de instituciones u organismos del Estado por acción u omisión.

Accedé a más información en el [sitio web de la INDDHH](#).

Comisión Honoraria contra el Racismo, la Xenofobia y toda otra forma de Discriminación (CHRXD)

La CHRXD puede, dentro de las competencias establecidas en la Ley N° 17.817, recibir y centralizar información sobre conductas racistas, xenófobas y discriminatorias, llevando un registro de las mismas. Para realizar dicha tarea la CHRXD recibe peticiones de aquellas personas o grupos de personas que se han sentido discriminadas.

Una petición no es una denuncia, sino que es la solicitud de estudio o de evaluación de una posible situación de discriminación, ante la CHRXD. Ante cada petición, la CHRXD estudia el caso y elabora un informe técnico especializado (dictamen) en el que considerará si se trata de una situación de discriminación o no.

Accedé a más información sobre la [Comisión Honoraria contra el Racismo, la Xenofobia y toda otra forma de Discriminación](#).

Difusión de imágenes íntimas sin consentimiento

El almacenamiento, la publicación y la distribución no consentida de imágenes y videos íntimos por medios electrónicos es una forma de violencia en línea. Se considera violencia de género ya que mayoritariamente se da contra mujeres heterosexuales y personas LGBTIQ+.

En el sitio [Acoso.online](#) podrás encontrar recomendaciones para realizar denuncias. Este sitio brinda información y orientación legal, judicial y comunitaria, además de qué hacer en las plataformas más populares ante situaciones de acoso, violencia de género en línea y difusión de contenido íntimo sin consentimiento.

Bibliografía

Adalid, P. (16 de febrero 2022). [Fuerte vs. débil: un espejismo que debe acabar](#). Valencia Plaza.

Agesic (27 de agosto de 2024). [Consciencia de la huella digital](#). Gub.uy.

Agesic (12 de setiembre 2022) [Crear contraseñas seguras](#)

Álamos, J. (2019). [Música en la vida de los adolescentes: una aproximación a las implicancias pedagógicas que poseen las preferencias musicales de los jóvenes para el aula de Educación Musical en Enseñanza Media](#). Revista Actos, 1(1), 88-101.

Bedregal, P., & Pardo, M. (2004). Desarrollo infantil temprano y derechos del niño. Serie reflexiones: Infancia y adolescencia, 1. [Bedregal, P. y Pardo, M. \(2004\). Desarrollo infantil temprano y derechos del niñoa - Desarrollo - Studocu](#)

Boczowski, P. (16 de marzo de 2022). [Abundancia: contenidos, pantallas y ansiedad cultural. ¿Cuánto tiempo aguantás fuera de línea?](#) Revista Anfibia.

Bottini, P., (2008). [El juego corporal: soporte técnico-conceptual para la práctica psicomotriz en el ámbito educativo](#). Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 22(2), 155-163.

Calmels, D. (2013). FUGAS. El fin del cuerpo en los comienzos del milenio. Biblos

Cerutti, A. (2015). [Tejiendo vínculos entre el niño y sus cuidadores. Desarrollo infantil y prácticas de crianza](#). UNICEF, Ministerio de Salud Pública, Uruguay Crece Contigo.

Cibils, J. (2021). [Adolescentes: Uso de tecnología y pantallas](#). UNICEF.

Cobo, Cristóbal (2019): [Acepto las Condiciones: Usos y abusos de las tecnologías digitales](#), Fundación Santillana, Madrid.

[Código de la Niñez y Adolescencia. Ley N.º 17823 de 2004](#). 07 de setiembre de 2004 (República Oriental del Uruguay).

Comité de los Derechos del Niño (2021, marzo). [Observación general núm. 25 relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital](#). Naciones Unidas

David. D. et al. (2021). [Text Neck Syndrome in Children and Adolescents](#). International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1565.

Estefanell, L. (2023). [Pantallas en casa: Orientaciones para acompañar una](#)

[navegación segura en internet. Guía para las familias.](#) Plan Ceibal, ANEP, UNICEF.

Faro Digital, & Fundación Huésped. (2022). [Hablemos sobre convivencia en internet.](#) Faro Digital.

Faro Digital, Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), & Plan Ceibal. (2024). [Guía de concientización sobre la difusión de imágenes íntimas sin permiso – Segunda edición.](#) Plan Ceibal.

Faro Digital, Pensamiento Colectivo & Associacions Federades De Famílies D'alumnes De Catalunya (aFFaC). (2024). [El Porno No Educa.](#) Faro Digital.

González, L. (2022). *Pensar lo psicomotor: la constructividad corporal y otros textos.*(3a Ed.). Ediciones Corpora.

Grupo de trabajo de ciudadanía digital (GTCD). (2024). [Estrategia de ciudadanía digital para una sociedad de la información y el conocimiento: Estrategia de ciudadanía digital.](#) AGESIC.

Inmujeres. (2022). [Documento conceptual campaña Noviazgos libres de violencia \(p. 12\).](#) Ministerio de Desarrollo Social.

Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (INAU). (2015). [Abuso sexual infantil. Cuestiones relevantes para su tratamiento en la justicia.](#) INAU.

L'Ecuyer, C. (2019). [El uso de las tecnologías digitales en la primera infancia: entre eslóganes y recomendaciones pediátricas. Lectura digital en la primera infancia.](#) Unesco

Lemke, A. (2023). *Generación dopamina. Cómo encontrar el equilibrio en la era del goce desenfrenado.* Urano, Madrid.

López, P. (2023). [Entornos digitales y sexualidad en la adolescencia.](#) ANEP, UNFPA, UNESCO, FPSIC – UDELAR y FLACSO Argentina.

Lozano, F., et al. (2018). [Protocolo para el abordaje de situaciones de violencia sexual hacia niñas, niños y adolescentes en el marco del Sistema Nacional Integrado de Salud.](#) Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF Uruguay) & Ministerio de Salud Pública.

Milleco, R (1998). Identidad Sonora-Cultural como pluralidad de Territorios Existenciales. En V Foro Rioplatense de Musicoterapia. Montevideo, Uruguay.

Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación Argentina. (2024, septiembre). [¿Cómo me protejo de desafíos virales peligrosos?](#)

Ministerio de Salud Pública. (2022). [Guía de alimentación 2022.](#) Ministerio de Salud Pública de Uruguay.

Morgan, I. G., et al. (2012). [Myopia. The Lancet](#), 379(9827), 1739-1748.

Organización Mundial de la Salud. (2019, 24 de abril). [Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño para niños menores de 5 años \[comunicado de prensa\]](#)

Porter, D. (30 de abril de 2024). [Los dispositivos electrónicos y la vista. American Academy of Ophthalmology](#)

República Oriental del Uruguay. (2004). [Ley N° 17817: Declaración de interés nacional. Lucha contra el racismo, la xenofobia y toda otra forma de discriminación.](#)

República Oriental del Uruguay. (2017). [Violencia hacia las mujeres basada en género: Capítulo VI - Normas penales.](#) IMPO: Información de Normativa y Publicaciones Oficiales.

República Oriental del Uruguay. [Ley N° 20.327 \(2024\). Ley de ciberdelito.](#) IMPO: Información de Normativa y Publicaciones Oficiales.

Scrollini, F., & Jackson, M. (2020). [Apuntes sobre delitos informáticos en Uruguay \(Book Delitos 2\).](#) Data&Soc.

Stynes, Y., & Kang, M. (2021). *¡Hola consentimiento! Cómo decir que no, cuándo decir que sí y todo lo que hay entre medias.* Liana Editorial, Madrid.

Trenchi, N. (2012). [Guía para padres / Los límites enseñan. Los límites y la tecnología.](#) EME Marketing Editorial.

UNESCO (2004). [Contrarrestar el discurso de odio: Qué debe saber acerca del discurso de odio.](#) UNESCO.

UNICEF Argentina. (2020). [Guía sobre convivencia digital.](#)

UNICEF y CEPAL (2016, agosto). [El derecho al tiempo libre en la infancia y adolescencia.](#) Desafíos: boletín de la infancia y adolescencia, 19.

Universidad de la República. (2020). [La vida moderna desafía los mecanismos genéticos de regulación del reloj biológico.](#) Universidad de la República.

URCDP (14 de diciembre 2018) [Guía de cookies y perfiles.](#)



Presidencia
Uruguay

<>agesic



Apoya:

Grupo de Trabajo
Ciudadanía
Digital

