

Crianzas conectadas: bienestar y salud de infancias y adolescencias en el entorno digital

Orientaciones para profesionales de la salud y de la educación sobre el fortalecimiento del vínculo saludable con el entorno digital

Fecha de publicación: Setiembre 2026

Agradecimientos

Este documento surge del trabajo que viene realizando el Grupo de Trabajo de Ciudadanía Digital (GTCD) enmarcado en la Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital.

El contenido de este documento es fruto del trabajo de un grupo interinstitucional e interdisciplinario.

Participaron en la elaboración de este documento referentes de:

- Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), Dirección Sectorial de Salud
- Agesic - Ciudadanía Digital y Seguridad de la Información
- Asociación Civil Pensamiento Colectivo
- Ceibal
- El Abrojo
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA)
- Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (Inau)
- Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes de la Organización de los Estados Americanos (INN-OEA)
- Ministerio de Desarrollo Social (Mides) Instituto de las Personas Mayores (InMayores) -Ibirapitá.
- Ministerio de Industria, Energía y Minería (MIEM)
- Ministerio de Salud Pública (MSP) - Dirección General de Salud y Programa Salud Adolescencia y Juventud

- Nuevas Soluciones Tecnológicas (NST)
- Sociedad Uruguaya de Medicina Familiar y Comunitaria (SUMEFAC)
- Sociedad Uruguaya de Pediatría (SUP)
- Unidad Académica de Medicina Familiar y Comunitaria.
- Universidad de la República (Udelar) Facultad de Medicina -
Departamento de Pediatría.

Contenido

Agradecimientos.....	2
Contenido	4
Parte 1: Marco general	6
1. Público objetivo.....	6
2. Introducción y justificación	6
3. Marco Teórico	8
Neurodesarrollo y salud digital	8
Bienestar y ciudadanía digital.....	11
Un enfoque ecológico-sistémico	13
4. Epidemiología: de lo local a lo regional y universal.....	20
Datos locales: Uruguay	21
Datos Regionales: América Latina	22
Datos a nivel mundial	22
5. Impacto sistémico: aspectos en los que puede incidir el uso inadecuado de las pantallas.	23
Definiciones claras para abordajes claros.....	28
6. Anamnesis de salud digital: guía de preguntas para el control de infancias y adolescencias	30
El enfoque de abordaje: la regla de las 3 C.....	30
7. Recomendaciones por etapa de vida: de la "pantalla cero" a la autonomía progresiva y responsable.....	31

Autonomía progresiva	31
8. Aportes para abordar la mediación parental y un plan digital familiar:	
Herramientas prácticas para las personas cuidadoras	32
Mediación parental.....	32
Reglas generales de convivencia:.....	33
Acompañamiento adulto.....	33
9. Prevención, reparación, derivación y convivencia digital saludable.....	34
Prevención	34
Derivación y reparación.....	35
Convivencia digital saludable	36
Orientaciones para el acompañamiento desde los equipos de salud.....	36
10. Conclusiones	37
Parte 2: Propuesta de cuestionarios para niñas, niños y adolescentes y para familias	38
Preguntas dirigidas a niñas, niños y adolescentes:	38
Preguntas dirigidas a las familias:	39
Glosario de conceptos técnicos.....	42
Referencias (orden alfabético)	46
Recursos sugeridos:	48

Parte 1: Marco general

1. Público objetivo

Este material está dirigido a todas las personas que integran equipos de salud del primer nivel de atención y en diferentes especialidades -tales como pediatría, psicología, medicina familiar, enfermería, entre otras - así como a referentes de la educación, con el objetivo de brindar herramientas para el abordaje del uso de pantallas y su vínculo con la salud integral de niños, niñas, adolescentes y sus familias.

El propósito es ofrecer orientaciones simples, aplicables y cercanas para incorporar estos temas en la consulta, promoviendo un acompañamiento informado, empático y responsable. El objetivo central es fortalecer el bienestar integral de las infancias y las adolescencias y sus familias vinculado al entorno digital, entendido no sólo como la necesidad de desconectarse, sino como la capacidad de **habitarlo** de manera consciente, crítica y saludable.

2. Introducción y justificación

Vivimos en un mundo en el que la frontera entre lo digital y lo presencial se ha desdibujado. Ya no “entramos” a Internet: lo habitamos. Ambos forman parte del paisaje cotidiano, del modo en que nos relacionamos, aprendemos, trabajamos y jugamos. Niños, niñas y adolescentes crecen en una sociedad donde la conexión por medio de la tecnología es constante, y donde la identidad, la amistad y el juego se entrelazan entre presencia, pantallas, notificaciones y conversaciones en línea.

Las tecnologías digitales no son la única causa de los problemas a los que se enfrentan, aunque pueden propiciar el desarrollo de ciertas problemáticas y, a su vez, contribuir a **acelerar, amplificar y profundizar** dinámicas sociales, culturales y de salud ya existentes. Funcionan como un espejo que refleja —y a veces magnifica— fortalezas y fragilidades de nuestras relaciones, nuestros valores y nuestra salud.

Por eso, los desafíos no radican solamente en las tecnologías en sí mismas, sino en **cómo nos vinculamos con ellas** y con otras personas a través de ellas. La salud y el bienestar digital exigen mirar el entorno completo: hogares, escuelas, comunidades, espacios de juego, políticas públicas y también el diseño mismo de dispositivos y plataformas.

Gran parte de los servicios digitales funcionan mediante un modelo económico basado en captar y retener nuestra atención. La “gratuidad” se sostiene a través de la recolección de datos personales para segmentar y personalizar publicidad y contenidos.

Para lograr mantenernos conectadas, las empresas incorporan conocimientos de neurociencia y psicología conductual: notificaciones, “me gusta”, comentarios, scroll infinito, recompensas visuales y auditivas, entre otras. Estas dinámicas estimulan el sistema de recompensa del cerebro produciendo descargas rápidas de dopamina que requieren retroalimentación constante.

Aunque afecta a todas las personas, esto es **especialmente riesgoso para niñas, niños y adolescentes**, cuyo sistema de autocontrol aún está en desarrollo. El modo de funcionamiento de las plataformas digitales dificulta la autorregulación y aumenta la vulnerabilidad a conductas compulsivas.

Además, la mayoría de las plataformas que usan infancias y adolescencias no están diseñadas por defecto para proteger sus derechos ni su bienestar. De allí la importancia del acompañamiento adulto y de regulaciones adecuadas.

Acompañar a niñas, niños y adolescentes en su desarrollo implica rodearlos también en este espacio donde lo virtual es real y donde la ciudadanía, la autonomía y la convivencia se ejercen día a día.

En este sentido creemos que el abordaje de la exposición a pantallas en la niñez y adolescencia en el consultorio médico del primer nivel de atención es crítico ya que esta exposición empieza en etapas de máxima vulnerabilidad biológica con datos que hablan de que 1 de cada 5 niños comienza el uso de dispositivos móviles antes del año de edad, con una media de inicio a los 12 meses, y con un crecimiento exponencial de uso con el pasar de los años en la infancia y adolescencia.

Además, se ha constatado falta de conocimiento a nivel familiar sobre las recomendaciones y riesgos del uso precoz y prolongado de pantallas, utilizando las mismas como forma de “entretener”, calmar berrinches o fomentar la alimentación, aspectos que se vinculan con las pautas de crianza de la población y con la normalización social de la exposición temprana a las pantallas.

Por otro lado es crucial incorporar herramientas para el abordaje del uso de pantallas en el primer nivel de atención dado los posibles riesgos de subdiagnóstico (ante la presencia de problemas de sueño, cefaleas, alteración en el desarrollo, entre otros) ó sobrediagnóstico (planteando patologías como Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad o trastornos del comportamiento en infancias sobreestimuladas por videos cortos de ritmo rápido, que reducen la capacidad de atención sostenida y aumentan la impulsividad, por ejemplo), sin detección clara del problema de base y por lo tanto con un abordaje incompleto o inadecuado.

Por último, queremos traer algunos conceptos que plantean que no todo lo vinculado a las tecnologías es dañino, sino que su beneficio dependerá de la forma de acercarnos a ellas.

“Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) pueden constituir tanto un factor de riesgo como una oportunidad de desarrollo, dependiendo del contexto del uso y del equilibrio entre el mundo digital y las interacciones presenciales.”
(Livingstone y Helsper, 2020; Twenge y Campbell, 2018)

“El entorno digital ofrece nuevas oportunidades para garantizar derechos, aunque también plantea riesgos relacionados con su violación o abuso.” (Observación General N° 25, Comité de los Derechos del Niño, 2021)

3. Marco Teórico

Neurodesarrollo y salud digital

El neurodesarrollo en los primeros años de vida se destaca por ser un proceso dinámico en el que las infancias adquieren de forma progresiva diferentes

funciones neurológicas desde lo más grueso a lo más fino en las cuatro áreas del desarrollo: motor, coordinación, lenguaje y vínculo social.

Este proceso, altamente complejo, está ligado al proceso madurativo del sistema nervioso central (desde la vida intrauterina), a la esfera psicológica donde crece y a los vínculos sociales donde se desarrolla. Requiere así, para que se dé un adecuado funcionamiento, de una estructura genética apropiada y de la satisfacción de necesidades básicas a nivel biológico y psicoafectivo, y está estrechamente afectada por la interacción entre ellos, donde los factores ambientales tienen la capacidad de regular de qué manera se expresan determinadas características genéticas, estimulándolas o enlenteciéndolas.

Los factores ambientales pueden ser biológicos (enfermedades, agresores del sistema nervioso o sensorial como la visión y audición) o psicosociales (interacción con el entorno, vínculos no adecuados, distantes o violentos, entre otros).

En la primera infancia, además, este proceso está influenciado por la gran plasticidad neuronal, donde el sistema nervioso cuenta con mayor capacidad de recuperarse de daños y de reorganizarse para lograr determinadas funciones, pero que disminuye de forma gradual con el crecimiento.

Por lo tanto, las alteraciones del neurodesarrollo en la primera infancia y en los primeros años de escolaridad resultan especialmente relevantes, dado que implican la pérdida de una etapa en la que el sistema nervioso presenta su mayor capacidad de recuperación.

Al nacer, el cerebro tiene gran cantidad de neuronas, pero pocas sinapsis; durante los primeros años se forman las sinapsis críticas que permiten el desarrollo neurológico con mayor relevancia en el lenguaje y la cognición; la privación de estímulos adecuados ambientales sensoriales puede afectar y comprometer el desarrollo óptimo.

En este sentido recordamos la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y el surgimiento en el último período del concepto de salud digital que se puede definir como “el uso saludable, seguro, crítico y responsable de las Tecnologías para la Relación, Información y Comunicación”.

Este concepto viene a colación de que el uso de pantallas puede ser saludable, de riesgo para el desarrollo de enfermedades o alteraciones en el desarrollo saludable del individuo, o puede producirse un vínculo no saludable o patológico que repercuta en diferentes áreas del ser humano.

Hablando de neurodesarrollo, se pueden señalar ciertos riesgos del uso de pantallas en algunas edades específicas:

- **Primera infancia:** el cerebro experimenta una sinaptogénesis masiva determinada por estímulos sensoriales del mundo real. Las personas menores de 30 meses carecen de madurez para el pensamiento simbólico necesario para transferir aprendizajes bidimensionales (pantallas) a la realidad tridimensional, por lo que necesitan la interacción real con el medio.
- **Etapa preescolar:** se desarrollan las funciones ejecutivas, entre ellas el control de impulsos, memoria de trabajo y atención sostenida. El uso de pantallas en exceso se asocia con labilidad emocional y dificultades para la autorregulación interna.
- **Etapa escolar:** el cerebro continúa desarrollando funciones ejecutivas complejas, como la planificación, la flexibilidad cognitiva, el control inhibitorio y la atención sostenida, habilidades fundamentales para el aprendizaje y la autonomía. Durante esta etapa, el uso excesivo o inadecuado de pantallas puede desplazar actividades esenciales para el neurodesarrollo, como el juego activo, la actividad física, el sueño, la lectura y la interacción social cara a cara. Asimismo, se ha asociado con mayores dificultades para mantener la atención, regular la conducta y desarrollar habilidades socioemocionales, especialmente cuando el uso es prolongado, recreativo y sin acompañamiento adulto.
- **Adolescencia:** el cerebro adolescente presenta una maduración acelerada del sistema límbico (búsqueda de recompensa) frente a una inmadurez de la corteza prefrontal (control de impulsos). Esto los hace biológicamente más susceptibles a ciertas tecnologías que favorecen la

liberación de dopamina de forma constante, facilitando el refuerzo de conductas y/o el consumo compulsivo.

Se han descrito por ello diferentes mecanismos por los cuales el uso de pantallas ejerce ciertos efectos:

- ***Efecto desplazamiento:*** es el principio fundamental, donde las pantallas no solo dañan per se, sino que desplazan actividades críticas para el neurodesarrollo: sueño reparador, actividad física, lectura, juego libre y socialización cara a cara.
- ***Tecnoferencia:*** definida como la interferencia que causan los dispositivos de las personas cuidadoras en la interacción con el niño/a, capaz de reducir la calidad de la estimulación verbal y dificultar la interpretación de sus necesidades afectivas, lo que se ha asociado a mayores rabietas y problemas de conducta.
- ***Multitarea digital (Multitasking):*** principalmente visto en adolescentes, donde el uso simultáneo de pantallas se asocia con una disminución de la memoria de trabajo, mayor impulsividad y menor capacidad de filtrar distracciones.

Bienestar y ciudadanía digital

Entendemos por **bienestar** a las condiciones subjetivas y objetivas asociadas a los aspectos físicos, psicológicos, sociales, económicos, culturales, temporales y ambientales que inciden en la calidad de vida de las personas.

El **bienestar digital** refiere al equilibrio subjetivo y objetivo entre los beneficios y los efectos negativos de la conectividad. No se trata solo de cuánto tiempo pasamos frente a pantallas, sino de cómo el uso de dispositivos, aplicaciones e Internet impacta en nuestra salud mental, física, social y emocional.

Como se sostiene en la guía **La red delante de las pantallas**: “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 las 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”. (Agesic, Pensamiento Colectivo; 2025. p 44)

En este sentido, el bienestar digital se basa en:

- equilibrio entre conexión y desconexión;
- vínculos significativos dentro y fuera de lo digital;
- contenidos adecuados a la etapa de desarrollo;
- descanso, juego libre o manipulativo, actividad física y relaciones presenciales;
- habilidades críticas para navegar un entorno complejo.

El bienestar digital entonces no se mide solo por la cantidad de tiempo frente a una pantalla, sino por la calidad de los vínculos y las experiencias que allí se construyen. Supone equilibrio: entre conexión y desconexión, entre estímulo y descanso, entre exposición y privacidad. Supone también el desarrollo de habilidades críticas y emocionales para navegar un entorno donde la atención, los datos y las emociones se han vuelto bienes preciados.

Entendemos, tal como se señala en la **Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital de Uruguay**, el concepto de **ciudadanía digital** como el modo en que comprendemos y habitamos el entorno digital de forma responsable, segura, crítica, reflexiva, creativa y participativa, con el fin de desarrollarnos como personas y en sociedad. Esto implica conocer los derechos humanos y los mecanismos para ejercerlos y reclamarlos cuando no son garantizados en este entorno; comprender los modos en que los datos, los algoritmos y las plataformas condicionan actitudes individuales y colectivas; y reflexionar sobre las prácticas en ese entorno para generar convivencia y alcanzar un mayor bienestar personal, comunitario y social.

En este sentido es importante el rol que juegan las **habilidades digitales** en la población, entendidas como la suma de conocimientos, capacidades, destrezas,

actitudes y estrategias que se requieren para el uso de las tecnologías digitales e Internet. Estas habilidades se dividen en dos grandes categorías:

- **instrumentales:** uso de dispositivos, aplicaciones y herramientas;
- **fundamentales:** pensamiento crítico, análisis, creatividad, resolución de problemas, participación.

Para el ejercicio de la ciudadanía en el entorno digital es necesario que la persona desarrolle habilidades que le permitan comprender el funcionamiento de este entorno. Habitar el entorno digital es formar parte de él: construir vínculos, emociones, aprendizajes y experiencias significativas. No es una actividad separada, sino una dimensión más de la vida.

Un enfoque ecológico-sistémico

La teoría ecológica sistémica de Bronfenbrenner presenta un enfoque ambiental sobre el desarrollo de la persona en los diferentes espacios en los que transita y que influyen en su desarrollo cognitivo, moral y relacional. Es una teoría que se ha aplicado a diversos ámbitos de la psicología y la salud entre otras ciencias, que parte del concepto de que el desarrollo humano se produce en la interacción de las variables genéticas y propias del individuo con el entorno, y expone los sistemas que conforman las relaciones personales según el contexto en el que se encuentra. Como dice Bronfenbrenner “El ambiente ecológico se concibe, topológicamente, como una distribución seriada de estructuras concéntricas, en la que cada una está contenida en la siguiente” (1987, p23)

Estas estructuras son el micro, meso, exo y macrosistema, incluyéndose posteriormente por otros autores el concepto de cronosistema.

El vínculo con el entorno digital no puede analizarse desde un único factor. Según el modelo ecológico-sistémico, las conductas y el desarrollo se explican por la interacción entre distintos niveles. Cada uno aporta oportunidades, desafíos y condicionamientos.

La teoría ecológica inicia con el individuo y luego abarca las estructuras mencionadas y su interrelación. Las describimos a continuación:

A- Nivel individual (biológico, emocional y cognitivo):

Se refiere a la persona misma y a todas las características de los distintos contextos en los que participa. Bronfenbrenner plantea que el individuo no es un receptor pasivo del ambiente, sino un agente activo que influye y es influido por su entorno.

Ejemplos:

- La etapa de desarrollo cerebral influye en la capacidad de autocontrol: un/a adolescente puede saber que necesita desconectarse para dormir, pero le cuesta resistir notificaciones o chats activos.
- Las infancias buscan estimulación inmediata, lo que puede hacerles más vulnerables a contenidos altamente visuales o a recompensas rápidas en los videojuegos.
- Una niña o un niño con ansiedad puede recurrir a las pantallas para calmarse, reforzando un patrón que no ayuda a regular sus emociones.

B- Microsistema:

Representa el entorno más cercano al individuo, donde se desarrollan sus primeras interacciones y experiencias. Aquí se incluyen la familia, la escuela y el grupo de pares. Las relaciones en este sistema son directas y bidireccionales, es decir, tanto el individuo influye en su entorno como el entorno influye en él. Un entorno estable y de apoyo en el microsistema es crucial para un desarrollo saludable.

A continuación, se incluyen ejemplos concretos que ayudan a visualizar cómo estos niveles influyen en la relación con lo digital:

Nivel familiar (vínculos, normas, acompañamiento)

La familia se ubica dentro del microsistema, que es el nivel más inmediato del entorno del individuo. Este nivel incluye todos los contextos donde la persona

participa en interacciones directas y cotidianas. La familia es considerada el microsistema más importante, especialmente en la infancia, porque allí se desarrollan los primeros vínculos, rutinas, aprendizajes y experiencias emocionales.

Ejemplos:

- Una familia que se involucra y crea espacios de diálogo regularmente sobre las actividades que sus hijos realizan en Internet, señalando límites y acuerdos tanto en horarios como en contenido, genera un entorno más seguro y previsible.
- La falta de presencia emocional adulta –por horarios laborales, estrés o uso intensivo de pantallas por parte de las personas adultas– puede favorecer que niñas y niños naveguen sin supervisión o busquen contención en redes sociales.
- Los mensajes contradictorios, como contar con reglas que plantean “no usar el celular en la mesa”, mientras las personas adultas lo utilizan, dificultan un acompañamiento adecuado.

Nivel escolar (docentes, pares, proyectos educativos)

En el modelo ecológico, el centro educativo es uno de los microsistemas centrales en la vida del niño, niña o adolescente. Igual que la familia, es un contexto donde la persona participa de manera directa y cotidiana, y donde se generan interacciones con una fuerte carga educativa, social y emocional.

Ejemplos:

- Una escuela que educa en ciudadanía para el entorno digital promueve habilidades críticas para comprender y habitar de forma más saludable este entorno.
- La presión de pares por participar en grupos de WhatsApp u otras redes puede influir en la necesidad de estar siempre en línea.
- Docentes que incorporan, por ejemplo, pausas activas o actividades sin pantallas, contribuyen al equilibrio.

C. Mesosistema:

Es la interconexión entre diferentes microsistemas. Este sistema resalta cómo las relaciones entre estos entornos pueden influir en el desarrollo. Esta conexión se da entre dos o más microsistemas que contienen a la persona en desarrollo, como por ejemplo una reunión de familias e infancias en las escuelas.

D. Exosistema:

Incluye los contextos en los que el individuo no participa directamente, pero que tienen un impacto en su vida. Se caracteriza por ser el espacio de enlace entre dos microsistemas, pero donde uno de ellos no contiene a la persona en desarrollo.

Por ejemplo, los horarios laborales de la familia, las políticas escolares o la calidad de los servicios comunitarios influyen en el bienestar del individuo.

Nivel comunitario (oportunidades, acceso, apoyos)

El nivel comunitario representa el entorno social más amplio en el que la persona vive, más allá de la familia y la escuela, y que influye de forma directa o indirecta en su desarrollo. Incluye los espacios, servicios, normas y redes sociales de la comunidad donde se encuentra.

Instituciones y servicios comunitarios. Estos elementos no siempre interactúan directamente con el individuo, pero influyen en su vida cotidiana.

- centros de salud;
- servicios de protección social;
- centros deportivos y culturales;
- servicios de seguridad;
- organizaciones sociales o religiosas;
- servicios de salud mental;
- programas comunitarios de apoyo.

Su calidad, accesibilidad y funcionamiento afectan las oportunidades de desarrollo.

Características del barrio o comunidad. El contexto físico y social donde vive la persona también es parte del nivel comunitario:

- condiciones de vivienda y entorno;
- espacios verdes y recreativos;
- seguridad del barrio;
- transporte y conectividad;
- acceso a Internet;
- niveles de cohesión social y confianza entre personas vecinas.

Estos factores pueden brindar oportunidades o generar riesgos.

Redes sociales y apoyo comunitario. Incluye relaciones que no forman parte de la familia ni de la escuela, como:

- personas vecinas;
- referentes barriales;
- grupos deportivos;
- clubes;
- centros juveniles;
- organizaciones comunitarias.

Las redes de apoyo comunitario pueden proteger frente a situaciones de vulnerabilidad.

Cultura local y normas comunitarias. La comunidad también transmite:

- valores;

- creencias;
- reglas de convivencia;
- expectativas sociales.

Estas influyen en cómo las personas se comportan, se integran y se relacionan.

Influencia indirecta. Muchas decisiones que afectan a la persona se toman en espacios donde no participa, como:

- gestión municipal;
- decisiones de servicios sociales;
- políticas locales;
- actividades económicas del barrio.

Estos factores impactan sin requerir interacción directa.

Ejemplos:

- Comunidades con espacios seguros de juego, deporte o cultura ofrecen alternativas a la hiperconexión.
- Barrios con baja conectividad pueden generar desigualdades en el acceso a aprendizajes digitales, profundizando brechas educativas.
- La ausencia de personas adultas referentes en clubes, centros comunitarios o actividades extracurriculares puede aumentar el tiempo que niñas y niños pasan frente a pantallas.

E. Macrosistema:

Abarca las influencias culturales, sociales, económicas y políticas más amplias que afectan a todos los demás sistemas. Aquí se incluyen los valores culturales, las normas sociales, las leyes y las políticas económicas. Este sistema influye en cómo

se configuran y funcionan los demás sistemas, estableciendo las reglas y expectativas en la sociedad donde el individuo se desarrolla.

Nivel cultural y socioeconómico (condicionantes, desigualdades, brechas)

Se trata del conjunto de valores, creencias, normas, ideologías, condiciones económicas y estructuras sociales que caracterizan a la sociedad donde la persona se desarrolla.

Este nivel no implica interacciones directas, sino que influye indirectamente en todos los demás niveles (familia, escuela, comunidad), generando oportunidades, limitaciones y formas de interpretar el mundo

Ejemplos:

- Familias con menos recursos pueden compartir un único dispositivo, lo que condiciona los tiempos y las dinámicas de uso.
- En algunos contextos, tener celular propio es un símbolo de inclusión social, lo que aumenta la presión del entorno para acceder a él a edades tempranas.
- Las expectativas culturales (por ejemplo, la sexualización temprana en redes o los mandatos de productividad) influyen en lo que niñas, niños y adolescentes consumen y sienten que deben mostrar.

F. Cronosistema:

Agrega el concepto de que el tiempo afecta al resto de los sistemas previamente descritos, e implica el grado de estabilidad o cambio en el mundo del individuo, que puede incluir cambios de lugar de residencia o estudios, cambios en la composición familiar, o sucesos más abarcativos como crisis o catástrofes naturales, migración, etc.

G. Transversal: Nivel tecnológico (plataformas, dispositivos, modelos de negocio).

El nivel tecnológico se entiende como el conjunto de dispositivos, plataformas digitales, entornos virtuales y prácticas de uso que forman parte del ecosistema de desarrollo de las personas.

Es un nivel transversal, porque influye en todos los sistemas ecológicos (micro, meso, exo y macrosistema). En términos actuales, se considera un “tecno-sistema” o “ecosistema digital”.

Ejemplos:

- El scroll infinito o las recompensas de los videojuegos están diseñados para prolongar el tiempo de uso, dificultando la desconexión.
- Algoritmos que recomiendan contenidos cada vez más intensos pueden exponer a adolescentes a material violento, sexualizado o polarizante.
- Los filtros de belleza o las métricas de “me gusta/likes” influyen en la autoimagen y en la construcción de identidad.
- La falta de configuraciones por defecto orientadas a la protección de niñas, niños y adolescentes aumenta la exposición a riesgos.
- Incorporar este último nivel es clave: las plataformas proponen determinados modos de vivir, activan sesgos, organizan la atención y modelan comportamientos. No se trata sólo del “uso de pantallas”, sino de comprender **el ecosistema digital** en su conjunto.

4. Epidemiología: de lo local a lo regional y universal

A continuación, se presentan los datos epidemiológicos organizados por niveles, desde la realidad local en Uruguay hasta las tendencias mundiales.

Datos locales: Uruguay

En Uruguay, la exposición a pantallas es un fenómeno temprano y masivo que se intensifica rápidamente durante los primeros años de vida.

- **Primera Infancia:** según la Encuesta de Nutrición, Desarrollo Infantil y Salud (ENDIS 2018), la proporción de niñas y niños que utiliza pantallas al menos una hora diaria aumenta de forma drástica con la edad: apenas un 10% en menores de un año, subiendo al 45% a los 12 meses, al 70% a los 2 años y alcanzando el 80% en niños de 3 y 4 años.
- **Infancia y adolescencia:** Uruguay ocupa el cuarto lugar en América Latina en penetración de redes sociales. El 88% de los adolescentes se conecta diariamente a través de su celular. Además, el 95% de ellos utiliza Internet principalmente para ver videos, series o películas.
- **Uso problemático y percepción de riesgo:** se estima que el 18% de los niños, niñas y adolescentes uruguayos presenta un uso problemático de Internet. Un dato clínico relevante es el subregistro familiar: se declaran, en promedio, 2.2 horas menos de lo que realmente están expuestos cuando se realiza un análisis detallado de su rutina.

En el estudio “Kids Online” realizado en Uruguay en 2022, se desprenden los siguientes datos con respecto al acceso y uso de Internet por parte de NNA, sus habilidades digitales, las oportunidades que encuentran, los riesgos a los que se enfrentan y la mediación que realizan sus referentes adultos y docentes.

De este estudio destacamos la siguiente información:

- **1 de cada 3** adolescentes vivió un episodio negativo en Internet el último año;
- **41%** vio contenido violento; **37%**, contenido discriminatorio;
- **1 de cada 4** recibió mensajes sexuales; **1 de cada 10** los envió;
- **29%** reporta que su tiempo en línea afectó sus notas;

- 26% dejó de comer o dormir por estar conectado;
- 45% vivió al menos uno de esos impactos;
- 57% dice que su familia establece reglas para el uso de Internet.

Datos Regionales: América Latina

La región muestra una tendencia de sobreexposición que supera sistemáticamente las recomendaciones de guías de salud pública.

- **Estudio transcultural:** una investigación en 19 países latinoamericanos con personas de 12 a 48 meses confirmó que están expuestas a pantallas por mucho más tiempo del recomendado por las autoridades sanitarias.
- **Impacto de la pandemia (Argentina):** durante el periodo de aislamiento, el 62% de las familias permitió un aumento en el tiempo de uso de dispositivos. El 48.2% de infancias alcanzó un uso de celulares y tabletas superior a las 4 horas diarias.
- **Contenidos y hábitos:** en la región, plataformas como Netflix (72%) y YouTube (52%) son las más consumidas por infancias y adolescencias.

Datos a nivel mundial

A nivel global, la edad de inicio del uso de pantallas ha caído significativamente, convirtiendo a la salud digital en un desafío de salud pública prioritario.

- **Inicio precoz:** la edad media del primer uso de un dispositivo móvil se sitúa actualmente en los 12 meses, con un 20.6% que inician su uso antes de cumplir el primer año.

- **Consumo en países desarrollados:** en España, adolescentes pasan un promedio de 4 horas diarias conectados fuera del aula. En Estados Unidos, el consumo en adolescentes de 13 a 17 años es aún mayor, con un promedio de 8.2 horas diarias en redes sociales.
- **Tendencia a la restricción educativa:** debido al impacto en el rendimiento y la convivencia, para comienzos de 2025, 79 sistemas educativos en el mundo (de países como Francia, China y Brasil) ya han introducido prohibiciones o restricciones formales al uso de celulares en las escuelas.

5. Impacto sistémico: aspectos en los que puede incidir el uso inadecuado de las pantallas.

La literatura científica y clínica actual permite estratificar el impacto del uso de pantallas en la infancia y adolescencia en tres niveles principales e interrelacionados: el físico, el cognitivo o desarrollo neurológico, y el psicosocial y afectivo.

“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”. (Agesic, Pensamiento Colectivo; 2025. p 46)

La literatura y la práctica clínica muestran que un vínculo desequilibrado con el entorno digital puede impactar en la salud y el bienestar de múltiples maneras:

- **Sueño:** la luz azul de onda corta suprime la producción de melatonina en todas las personas, pero en la infancia impacta el doble que en personas adultas, retrasando el reloj circadiano y alterando las fases del sueño REM. Esto genera un ciclo vicioso de cansancio y mayor uso de pantallas para "relajarse". Dormir adecuadamente continúa siendo un pilar del desarrollo físico, emocional y cognitivo.

- **Movimiento y postura:** el tiempo sedentario frente a dispositivos repercute en la salud musculoesquelética y disminuye el bienestar general. La reducción del juego activo y del contacto con el entorno físico empobrece la experiencia corporal y limita oportunidades de exploración y movimiento.
- **Alimentación y regulación:** comer frente a pantallas, o hacerlo en contextos de distracción digital, puede interferir con la percepción del hambre y la saciedad, favoreciendo hábitos alimentarios desorganizados y mayor desregulación emocional. Existe una asociación sólida entre el tiempo de exposición a pantallas y la obesidad, explicada por el sedentarismo, la exposición a publicidad de alimentos hipercalóricos y la pérdida de señales de saciedad al comer frente a dispositivos.
- **Visión y atención:** el sobreuso promueve la miopía progresiva al forzar la visión cercana y reducir el tiempo al aire libre (donde la luz solar libera dopamina protectora en la retina). La fatiga ocular y la sobreestimulación visual se combinan con una creciente fragmentación de la atención. El “multitasking” digital no mejora la concentración: por el contrario, la dispersa y debilita la capacidad de sostener tareas prolongadas.
- **Neurodesarrollo:** un vínculo problemático con el entorno digital puede interferir en funciones como la atención, la memoria, el control de impulsos y la regulación emocional. La exposición excesiva a estímulos digitales actúa sobre procesos madurativos esenciales –toma de decisiones, tolerancia a la frustración, planificación—. La evidencia neuropsicológica es clara: no estamos preparados para la sobrecarga sensorial y cognitiva que exige el “multitasking” digital.
- **Salud mental:** la sobreexposición, la comparación constante, la presión por sostener una identidad en línea o la participación en dinámicas sociales digitales pueden vincularse con ansiedad, irritabilidad, tristeza o aislamiento. Aparecen fenómenos como el “miedo a perderse algo” (Fear Of Missing Out, FOMO por su sigla en inglés) y el “Brain Rot” o deterioro

intelectual por consumo de contenido trivial. Es importante subrayar que ciertos usos de las tecnologías de la información se asocian con un mayor riesgo de dificultades en salud mental, pero no pueden entenderse como causa única: la salud mental es un fenómeno multifactorial. Factores como la calidad del vínculo afectivo, el acompañamiento en el uso digital, las condiciones socioeconómicas y el grado de vulnerabilidad psicosocial influyen directamente en cómo el entorno digital afecta el bienestar emocional. *(OMS, 2023; UNICEF, 2021)*

- **Imagen corporal y autoestima:** la exposición frecuente a contenidos irreales o fuertemente idealizados puede afectar la percepción del propio cuerpo, promover estándares inalcanzables y generar malestar emocional.
- **Sexualidad:** el acceso temprano a pornografía, la exposición a contenidos no apropiados para la etapa del desarrollo o la participación en interacciones sexuales en línea pueden vulnerar los derechos sexuales de niñas, niños y adolescentes. Estas experiencias distorsionan la comprensión de la intimidad, condicionan expectativas y, en algunos casos, favorecen procesos de hipersexualización.
- **Violencia digital:** las violencias que se cometen, facilitan o amplifican a través de tecnologías digitales constituyen formas profundas de vulneración de derechos. Niñas, niños y adolescentes son especialmente vulnerables debido a su etapa de desarrollo, la búsqueda de pertenencia y socialización en el entorno digital y las asimetrías de poder que pueden configurarse en línea. Durante la infancia y la adolescencia, la construcción de la identidad, la autonomía y el sentido de pertenencia aumenta la sensibilidad a la aprobación externa. Esta necesidad de reconocimiento puede ser explotada mediante dinámicas de control, manipulación o acoso digital. *(UNICEF, 2021; ONU Mujeres, 2023).*

Se han identificado más de 40 manifestaciones de esta violencia, que pueden darse de forma simultánea o encadenada.

En la guía **La red delante de las pantallas** se detallan algunas de las formas en las que se expresa la violencia en el entorno digital, ellas son:

- ***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.
- ***Ciberbullying:*** 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.
- **Desarrollo del lenguaje y funciones ejecutivas:** la sobreexposición, especialmente antes de los 30 meses, se asocia con un retraso en la adquisición de vocabulario y habilidades de comunicación. Un minuto adicional de pantalla puede desplazar múltiples palabras de interacción humana. Además, en la infancia y adolescencia el consumo de contenidos rápidos (como videos cortos) reduce la capacidad de atención sostenida, aumenta la impulsividad y afecta la memoria de trabajo.
- **Autorregulación emocional y socialización:** el uso de pantallas como "chupete emocional" para calmar berrinches impide que las infancias desarrollen estrategias internas de gestión ante la frustración. A toda edad se produce un efecto de desplazamiento de la interacción cara a cara. Sumado a esto, vemos frecuentemente y en aumento la

tecnoferencia (familias conectadas en presencia de sus hijas/os) que genera malestar y conductas disruptivas al sentirse ignoradas/os.

Definiciones claras para abordajes claros

Teniendo presente la vasta bibliografía que ha surgido en los últimos años, podemos identificar cuándo el uso de pantallas se encuentra dentro de lo “saludable” o de “bajo riesgo” para la salud de infancias y adolescencias, o cuando se torna de riesgo o problemático.

El uso saludable o de bajo riesgo es aquel que se da siguiendo las pautas recomendadas por las guías nacionales o recomendaciones de las sociedades científicas de nuestro país o de la Organización Mundial de la Salud en cuanto al tiempo, el contenido consumido en el entorno digital y el tipo de acompañamiento adulto.

En Uruguay contamos con recomendaciones de la Sociedad Uruguaya de Pediatría (SUP) que plantea el siguiente uso según la edad:

- *Menores de 3 años:* nada de pantallas dada la repercusión negativa sobre el desarrollo y a la probabilidad de problemas de conducta. Como excepción a esta recomendación, están las videollamadas de familiares o personas amigas, siempre que haya una persona adulta mediando y el dispositivo no quede exclusivamente en sus manos y por un tiempo prudencial.
- *De 3 a 6 años:* de media a una hora de pantallas por día, haciendo énfasis en el acompañamiento adulto, y en la importancia de su rol como “curador” de los contenidos.
- *De 6 a 12 años:* de una a dos horas de pantalla por día, con las mismas salvedades del grupo anterior.

- *De 12 en adelante:* se recomienda un consumo informado y responsable. Es decir, las adolescencias tienen que conocer los riesgos de salud y psicosociales derivados del mal uso de las pantallas

Uso de riesgo

Se define por la presencia de patrones de consumo que, si bien aún no han causado un problema de salud evidente, vulneran las recomendaciones de seguridad y predisponen al daño. El uso de riesgo puede incluir:

- **incumplimiento de límites de tiempo:** por ejemplo, cualquier exposición en menores de 3 años (excepto videollamadas) o más de 1 hora en niños de 3 a 5 años;
- **uso en "Zonas Críticas":** utilizar pantallas durante las comidas, en el dormitorio o en la hora previa al sueño;
- **falta de mediación:** uso pasivo, solitario y sin supervisión de contenidos (dispositivo como "niñera");
- **exposición a contenidos inadecuados:** programas violentos, de ritmo rápido para los cuales la niña/o no tiene madurez de comprensión.

Uso problemático de pantallas

También definido como Uso Problemático de Internet (UPI), es un estado más avanzado donde el vínculo con la tecnología interfiere negativamente en la vida cotidiana de la niña, niño o adolescente, pudiendo generar consecuencias negativas físicas, psicológicas, emocionales o sociales. El vínculo problemático aparece cuando la tecnología pasa de un recurso funcional o recreativo a ocupar un lugar central que desplaza vínculos humanos, hábitos saludables o responsabilidades.

Se diagnostica mediante señales de alerta claras:

- **afectación funcional:** bajada del rendimiento académico, abandono de hobbies u obligaciones. Alteración del sueño y ritmo circadiano por el uso

desproporcionado en horas de la noche y madrugada, alteraciones en el neurodesarrollo, visuales, entre otras;

- **presencia de síntomas de dependencia:** irritabilidad extrema o "berrinches" desproporcionados cuando se retira el dispositivo y mentiras sobre el tiempo de uso;
- **priorización digital:** prefiere la pantalla sobre la interacción social física o el juego libre, mostrando incapacidad para entretenerse sin dispositivos;
- **impacto en salud mental:** presencia de fenómenos como el FOMO (miedo a perderse algo) o el consumo compulsivo a pesar de reconocer consecuencias negativas.

En suma, en este nivel ya se detecta un problema de salud que puede estar vinculado al uso no adecuado de pantallas, por lo que es de real importancia recomendar una anamnesis.

6. Anamnesis de salud digital: guía de preguntas para el control de infancias y adolescencias

La consulta de salud es un espacio privilegiado para la detección temprana. Se debe escuchar sin juicio y explorar:

- el lugar que ocupa lo digital en la vida de la niña, niño o adolescente y las emociones que genera;
- si ha vivido situaciones incómodas o dolorosas en línea.

El enfoque de abordaje: la regla de las 3 C

Para evaluar el riesgo, el personal médico no debe limitarse al cronómetro, sino analizar:

1. Child (Niña/o): edad, madurez y necesidades particulares.

2. Content (Contenido): calidad educativa vs. contenido violento, inadecuado o problemático.
3. Context (Contexto): acompañamiento adulto que ayude a interpretar lo que ve.

El equipo de salud puede utilizar preguntas dirigidas para explorar el uso de pantallas con niñas, niños y adolescentes y sus familias, identificando señales de alarma como trastornos del sueño, irritabilidad, aislamiento, bajo rendimiento escolar o ansiedad ante la desconexión y ofreciendo recomendaciones inmediatas.

Ver propuesta de cuestionario de evaluación del vínculo con el entorno digital en niñas, niños y adolescentes en la Parte 2 de este documento.

7. Recomendaciones por etapa de vida: de la "pantalla cero" a la autonomía progresiva y responsable.

Las recomendaciones de los organismos de salud, proponen fomentar el **cero uso** en personas menores de tres años y el uso limitado en etapas posteriores para proteger el desarrollo neurológico, físico y emocional de infancias, adolescencias y jóvenes.

El propósito último es fomentar la competencia analógica y proteger la calidad del vínculo afectivo, promoviendo que las familias utilicen el principio de precaución frente al avance tecnológico acelerado.

Autonomía progresiva

La autonomía progresiva implica acompañar sin sustituir, orientar sin invadir. A medida que crecen necesitan mayor libertad, pero también referentes para comprender riesgos, reconocer límites y cuidar de sí y de otras personas.

Existen factores protectores que fortalecen el bienestar digital, entre los que se encuentran:

- las limitaciones de acceso en función de edades y contenidos que vulneran los derechos de infancias y adolescencias;

- el acompañamiento adulto cercano;
- los espacios de diálogo;
- las normas compartidas;
- la educación en ciudadanía para el entorno digital;
- y las experiencias significativas fuera de las pantallas.

8. Aportes para abordar la mediación parental y un plan digital familiar: Herramientas prácticas para las personas cuidadoras

Mediación parental

Se divide en dos grandes estrategias que las familias deben equilibrar:

- **Activas:** supervisión, acompañamiento y diálogo para fomentar la confianza y el pensamiento crítico, considerando las diferentes edades.
- Es importante hablar en casa del uso de pantallas, de la sensación de bienestar, de la desconexión, de las repercusiones físicas y sociales, aspectos que hacen a la construcción de ciudadanía en el entorno digital.
- **Restrictivas:** establecimiento de límites de tiempo, zonas libres de tecnología (como el dormitorio y la mesa) y herramientas técnicas de control parental. En este sentido los límites deben ser claros y firmes.

Un aspecto de real importancia en este sentido es la co-parentalidad, el acuerdo entre todas las personas que ejercen el cuidado de la niña, niño o adolescente acerca de las normas planteadas.

Reglas generales de convivencia:

- No usar pantallas como recompensa, castigo o para calmar a la niña, niño o adolescente.
- Establecer reglas claras y, si es posible, por escrito (contratos de uso).
- Interesarse genuinamente por sus actividades digitales y acompañarles críticamente.

Acompañamiento adulto

Es el principal factor protector. Algunas claves:

- formarse en ciudadanía para el entorno digital;
- limitar completamente el acceso al entorno digital antes de los 3 años;
- restringir el acceso al entorno digital durante la niñez y sólo a contenidos previamente “curados” por las personas adultas y bajo su supervisión;
- dialogar sobre lo digital con naturalidad, sin dramatizar ni minimizar;
- compartir actividades dentro y fuera de lo digital, mostrando interés genuino por sus juegos, redes o producciones;
- evitar las pantallas como premio o castigo: esto refuerza su valor simbólico y la dependencia emocional;
- establecer rutinas compartidas sin pantallas: durante las comidas, antes de dormir o en salidas familiares;
- cuidar el ejemplo adulto: las infancias aprenden más de lo que observan que de lo que se les dice. Si las personas adultas habitan el entorno digital con equilibrio, ellas también lo harán;

- fomentar la autonomía progresiva: ayudar a que desarrollen su propio criterio y capacidad de decisión sobre lo que miran, comparten y sienten.

Acompañar implica presencia emocional y diálogo continuo, reconocer los intereses y también las vulnerabilidades, construir confianza para que puedan contar lo que viven en el entorno digital sin miedo a sanciones.

9. Prevención, reparación, derivación y convivencia digital saludable

Prevención

Desde la salud y la educación, se puede:

- **Fomentar la reflexión sobre el bienestar digital:** cómo nos sentimos en los espacios digitales, qué emociones nos despiertan, qué señales corporales nos alertan de un desequilibrio.
- **Incorporar la perspectiva de derechos:** recordar que niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la participación digital, a la privacidad, a la información y también a la protección frente a riesgos y abusos.
- **Promover la alfabetización digital crítica:** comprender cómo funcionan los algoritmos, la economía de la atención y la exposición de datos personales.
- **Integrar el enfoque de género e interseccionalidad:** reconocer que las experiencias digitales no son iguales para todas las personas, y que las desigualdades —de género, edad, origen o nivel socioeconómico— se reflejan y amplifican en línea.

Derivación y reparación

Los equipos de salud y las personas referentes de los ámbitos educativos pueden cumplir un rol fundamental en la detección temprana de malestar o violencia digital. Algunas señales que pueden observarse son: aislamiento, cambios bruscos de humor, alteraciones del sueño o la alimentación, ansiedad ante la desconexión, retraimiento social o síntomas psicosomáticos.

Frente a estas situaciones, es importante:

- escuchar sin juzgar ni minimizar;
- validar las emociones y ofrecer contención;
- derivar o articular con servicios especializados cuando sea necesario (salud mental, centros de atención a víctimas de violencia, equipos educativos o sociales);
- trabajar en red con las familias y las instituciones, priorizando siempre el bienestar y la protección de la niña, niño o adolescente.

La reparación del daño en el entorno digital no se limita a retirar un contenido o sancionar a la persona agresora: implica restaurar la confianza, reconstruir vínculos y reforzar la sensación de seguridad y pertenencia.

Si se detectan signos de adicción o uso desregulado, la intervención debe ser gradual:

- **1. Nivel de información:** proporcionar materiales educativos y asesoramiento básico para cerrar brechas de conocimiento.
- **2. Nivel de intervención:** si la información no basta, se requiere psicoeducación y terapia conductual.
- **3. Enfoque familiar:** es vital analizar y cambiar el comportamiento mediático de toda la familia, no solo de la niña, niño o adolescente.

- **4. Ayuda profesional:** en casos graves (adicción clínica), puede ser necesario el ingreso en centros especializados o clínicas psiquiátricas infantiles.

Convivencia digital saludable

El bienestar digital se construye cotidianamente. Se trata de aprender a habitar lo digital con conciencia, empatía y equilibrio, integrando el entorno digital como parte de la vida, sin que absorba ni sustituya otras experiencias humanas fundamentales.

Algunas claves para promover la convivencia digital saludable:

- **Reconocer que lo virtual es real:** las interacciones en línea tienen consecuencias emocionales, sociales y físicas.
- **Fomentar el pensamiento crítico:** ayudar a distinguir entre información verificada y manipulada, entre presencia y sobreexposición.
- **Promover el equilibrio entre conexión y desconexión:** valorar el tiempo sin pantallas como espacio de descanso, creatividad y encuentro.
- **Celebrar la diversidad digital:** reconocer las distintas formas de habitar lo digital según las edades, intereses, capacidades y contextos.
- **Compartir responsabilidad:** las plataformas, las instituciones, las familias y los propios niños y adolescentes tienen un papel en la creación de entornos digitales más seguros.

Orientaciones para el acompañamiento desde los equipos de salud

La consulta es un espacio privilegiado para explorar:

- qué lugar ocupa lo digital en la vida de niñas, niños y adolescentes;

- qué emociones genera;
- qué vínculos construyen allí;
- cómo se sienten al desconectarse;
- si han vivido situaciones incómodas o dolorosas;

Escuchar sin juicio es clave. También observar señales de alarma: trastornos del sueño, irritabilidad, aislamiento, bajo rendimiento, ansiedad ante la desconexión.

El trabajo en red –con familias, escuelas y equipos especializados– fortalece la reparación y la prevención.

10. Conclusiones

Acompañar a niñas, niños y adolescentes en el entorno digital es acompañar su forma de habitar el mundo. La salud digital es parte de la salud integral. Para los equipos de salud, esto implica ampliar la mirada, incluir lo digital en las consultas y promover el diálogo familiar. Para las familias, implica presencia, escucha y guía.

El desafío no es desconectarse, sino **construir vínculos con la tecnología más saludables, conscientes y sostenibles**. Criar, educar y cuidar en la era digital significa cultivar relaciones: con las personas, con los cuerpos, con la comunidad y con la tecnología.

Parte 2: Propuesta de cuestionarios para niñas, niños y adolescentes y para familias

Preguntas dirigidas a niñas, niños y adolescentes:

Pregunta	Señales de alarma	Recomendaciones
¿Tenés celular, tablet o computadora propia?	Acceso temprano a dispositivos propios sin acompañamiento adulto.	Acompañar según edad y madurez; acordar normas y favorecer usos compartidos y supervisados.
¿Qué dispositivos usás más?	Predominio de un único dispositivo, especialmente móvil, y uso aislado.	Diversificar dispositivos y actividades; promover usos acompañados.
¿Cuánto tiempo pasás frente a pantallas al día?	Uso durante gran parte del día, excesivo o compulsivo y dificultad para detenerse; poca actividad presencial.	Alternar actividades con y sin pantallas, establecer límites, pausas y descansos.
¿Sentís que perdés la noción del tiempo cuando estás mirando el celular?	Dificultad para gestionar el tiempo y uso prolongado sin percibirlo.	Comprender cómo las plataformas buscan captar y retener la atención; establecer tiempos y pausas.
¿En qué momentos del día usás más las tecnologías?	Uso nocturno y durante las comidas.	Evitar pantallas antes de dormir y durante las comidas.
¿Qué actividades digitales disfrutás más?	Concentración exclusiva en juegos o redes y evitación de otras actividades.	Promover hobbies, deporte y actividades sociales presenciales.
¿Cómo te sentís cuando estás mucho tiempo conectado/a?	Ansiedad, irritabilidad o frustración al desconectarse; bienestar asociado principalmente a la conexión.	Trabajar regulación emocional, pausas y actividades placenteras sin pantallas.
¿Alguna vez te sentiste mal por algo que viste o te pasó en redes o juegos?	Exposición a acoso, cyberbullying, grooming o contenidos inapropiados; naturalización de la violencia digital.	Generar canales de comunicación, educar sobre privacidad y seguridad y desculpabilizar.
¿Te cuesta dejar el dispositivo o estar desconectado/a?	Dependencia y ansiedad ante la desconexión; dificultad para separarse de personajes o experiencias digitales.	Establecer límites graduales y fortalecer actividades presenciales gratificantes.

Pregunta	Señales de alarma	Recomendaciones
¿Dormís con el celular cerca o encendido?	Insomnio o sueño insuficiente/de mala calidad.	Sacar dispositivos del dormitorio y establecer rutinas de sueño.
¿Pasás mucho tiempo sentado/a con pantallas?	Sedentarismo y posibles molestias o problemas posturales.	Promover actividad física, ergonomía y pausas activas.
¿Te duele la espalda, cuello o los ojos después de usar pantallas?	Dolor frecuente y fatiga visual.	Actividad física, ergonomía y pausas activas.
¿Comparás tu vida o tu cuerpo con lo que ves en redes?	Baja autoestima, insatisfacción corporal y ansiedad.	Desarrollar pensamiento crítico frente a contenidos irreales y estereotipos.
¿Tenés redes sociales? ¿Conocés a todas las personas que te siguen?	Contacto con personas desconocidas y exposición a riesgos como grooming.	Supervisión y educación sobre seguridad y privacidad.
¿Alguna vez alguien te pidió algo incómodo por Internet?	Posibles situaciones de acoso, grooming o explotación.	Recurrir a una persona adulta de confianza, bloquear y reportar.
¿En casa hay reglas sobre pantallas?	Falta de límites, conflictos y uso de pantallas como premio o durante las comidas.	Establecer normas familiares claras y consensuadas.
¿Qué hacen juntos en familia sin pantallas?	Poca interacción familiar.	Planificar regularmente actividades compartidas fuera de línea.

Preguntas dirigidas a las familias:

Pregunta	Señales de alarma	Recomendaciones
¿A qué edad comenzaron a usar pantallas sus hijas/os? ¿Qué dispositivos?	Exposición y acceso temprano a dispositivos propios.	Sensibilizar sobre riesgos y promover alternativas a las pantallas.
¿Qué dispositivos usa más su hijo/a?	Uso exclusivo o dependencia de un tipo de pantalla.	Diversificar actividades y alternar pantallas con tiempo presencial.

Pregunta	Señales de alarma	Recomendaciones
¿Cuánto tiempo pasa frente a las pantallas al día?	Uso excesivo, dificultad para desconectarse y falta de acompañamiento adulto.	Establecer límites, pausas, actividad física y actividades con pares.
¿En qué momentos del día suele usar más las tecnologías?	Uso nocturno, durante las comidas o en momentos inadecuados.	Evitar pantallas antes de dormir y durante las comidas; establecer rutinas.
¿Qué actividades digitales disfruta más y cuáles menos?	Abandono de actividades fuera de línea y concentración en juegos o redes.	Promover hobbies, deporte y actividades sociales.
¿Cómo reacciona cuando pasa mucho tiempo conectado/a?	Ansiedad, irritabilidad y frustración al desconectarse.	Trabajar regulación emocional y reforzar actividades fuera de línea.
¿Han observado ansiedad, tristeza o irritabilidad asociada al uso de redes o juegos?	Cambios frecuentes de humor, aislamiento y conflictos.	Mantener diálogo, supervisión y acompañamiento afectivo.
¿Le cuesta desconectarse de las pantallas?	Dependencia, discusiones por límites y negociación mediante dispositivos.	Establecer límites claros, pausas y actividades alternativas.
¿Usa pantallas antes de dormir o en la cama?	Insomnio o sueño insuficiente/de mala calidad.	Retirar dispositivos del dormitorio y establecer rutinas de sueño.
¿Pasa mucho tiempo sentado/a frente a pantallas?	Sedentarismo, molestias posturales y otros problemas asociados.	Promover actividad física y pausas activas.
¿Has notado molestias en espalda, cuello o vista?	Dolor frecuente y fatiga visual.	Realizar pausas, estiramientos y controles visuales.
¿Con quién interactúa en línea?	Contacto con desconocidos y riesgo de grooming; dificultad para reconocer riesgos.	Supervisar y educar sobre seguridad y privacidad.
¿Han surgido situaciones incómodas o riesgosas en internet?	Acoso, mensajes inapropiados y normalización de la violencia digital.	Mantener canales de comunicación y enseñar a bloquear y reportar.
¿Existen normas o límites claros sobre pantallas en casa?	Falta de reglas, conflictos y uso de pantallas como recompensa.	Definir acuerdos claros y consensuados y sostener el acompañamiento.
¿Qué actividades comparten en familia sin pantallas?	Poca interacción familiar y uso excesivo de dispositivos de las personas adultas o ante conflictos.	Planificar actividades compartidas sin pantallas y fortalecer los vínculos.

Pregunta	Señales de alarma	Recomendaciones
¿Alguna persona de la familia se ha formado o sensibilizado en bienestar y/o ciudadanía digital?	Desconocimiento de riesgos y oportunidades, falta de criterios comunes y dificultades para detectar violencia, desinformación o usos problemáticos.	Formar y sensibilizar a referentes familiares; brindar información y generar diálogo sobre cuidados, normas y experiencias digitales.

Glosario de conceptos técnicos

- **Alfabetización digital crítica:** capacidad para comprender críticamente el funcionamiento del entorno digital, incluyendo conceptos como algoritmos, economía de la atención y exposición de datos personales.
- **Anamnesis de salud digital:** exploración del lugar que ocupa lo digital en la vida de niñas, niños y adolescentes, incluyendo sus actividades, emociones, vínculos y posibles situaciones problemáticas.
- **Autorregulación:** capacidad para regular emociones, impulsos y conductas. Se encuentra en desarrollo durante la infancia y la adolescencia.
- **Autonomía progresiva:** proceso mediante el cual niñas, niños y adolescentes desarrollan gradualmente su capacidad para tomar decisiones y ejercer sus derechos, con un acompañamiento adulto acorde con su edad y madurez.
- **Bienestar digital:** construcción de una relación equilibrada con lo digital, considerando sus dimensiones físicas, emocionales, mentales y sociales. Implica integrar el entorno digital a la vida sin que sustituya otras experiencias humanas fundamentales.
- **Ciberbullying:** hostigamiento o acoso entre pares que se desarrolla mediante medios y plataformas digitales.
- **Ciudadanía en el entorno digital:** forma de ejercer derechos, construir vínculos, participar, aprender y tomar decisiones en un entorno digital entendido como una dimensión integrada a la vida cotidiana.
- **Corteza prefrontal:** región cerebral relacionada con el control de impulsos y la regulación de la conducta. Su maduración continúa durante la adolescencia.

- **Cronosistema:** dimensión temporal del modelo ecológico que incorpora los cambios y acontecimientos que se producen a lo largo de la vida y que pueden modificar el desarrollo.
- **Dopamina:** neurotransmisor asociado al sistema de recompensa. Determinados estímulos digitales pueden favorecer su liberación y reforzar determinadas conductas.
- **Economía de la atención:** modelo en el que la atención de las personas constituye un recurso que las plataformas buscan captar y retener mediante distintos mecanismos.
- **Efecto de recompensa:** mecanismo por el cual determinados estímulos digitales pueden reforzar la repetición de conductas y favorecer un uso persistente.
- **Efecto desplazamiento:** fenómeno por el cual las pantallas desplazan actividades importantes para el desarrollo, como el sueño, el juego, la actividad física, la lectura y la interacción cara a cara.
- **Exosistema:** contextos en los que la persona no participa directamente pero que influyen en su vida, como los horarios laborales de la familia o determinadas políticas escolares.
- **FOMO (*Fear of Missing Out*):** temor o preocupación por perderse experiencias, conversaciones o acontecimientos que están sucediendo, especialmente en las dinámicas sociales digitales.
- **Funciones ejecutivas:** conjunto de capacidades cognitivas que permiten regular la conducta, como el control de impulsos, la memoria de trabajo, la atención, la planificación, la flexibilidad cognitiva y el control inhibitorio.
- **Grooming:** contacto de una persona adulta con un niño, niña o adolescente a través de plataformas digitales con intención de abusar de su integridad sexual.

- **Macrosistema:** entorno social, cultural, económico y político más amplio que influye sobre los demás sistemas y condiciona las experiencias y oportunidades de las personas.
- **Mediación parental:** acompañamiento de las familias en la relación de niñas, niños y adolescentes con el entorno digital, mediante diálogo, orientación, acuerdos y límites.
- **Mesosistema:** interconexión entre distintos microsistemas, por ejemplo, entre la familia y la escuela.
- **Microsistema:** entornos más cercanos donde la persona participa directamente, como la familia, la escuela y el grupo de pares.
- **Multitarea digital:** realización simultánea de distintas actividades digitales. Suele asociarse con dificultades de atención, memoria de trabajo e impulsividad.
- **Neurodesarrollo:** proceso dinámico mediante el cual se desarrollan progresivamente las funciones motoras, cognitivas, lingüísticas y sociales, en interacción con factores biológicos, psicológicos y ambientales.
- **Phubbing:** ignorar o desatender a las personas presentes por prestar atención prioritaria al teléfono móvil; también denominado ningufoneo.
- **Plasticidad neuronal:** capacidad del sistema nervioso para reorganizarse y recuperar determinadas funciones. Es especialmente elevada durante la primera infancia.
- **Regla de las 3 C:** marco que propone analizar Child (niña/o), Content (contenido) y Context (contexto) para comprender la experiencia digital, en lugar de centrarse únicamente en el tiempo de conexión.

- **Sinapsis:** conexiones que permiten la comunicación entre las neuronas y que resultan fundamentales para procesos como el lenguaje y la cognición.
- **Sinaptogénesis:** proceso de formación de conexiones entre neuronas, especialmente intenso durante los primeros años de vida.
- **Sistema límbico:** conjunto de estructuras cerebrales vinculado, entre otras funciones, con la búsqueda de recompensa.
- **Tecnoferencia:** interferencia de los dispositivos en la interacción entre las personas cuidadoras y niñas, niños o adolescentes, que puede reducir la calidad de la comunicación y dificultar la respuesta a sus necesidades afectivas.
- **Tecno-sistema / entorno digital:** dimensión transversal constituida por tecnologías, plataformas y dinámicas digitales que atraviesan los diferentes niveles del entorno y condicionan las experiencias de las personas.
- **Uso de riesgo:** relación con las pantallas que puede aumentar la probabilidad de consecuencias negativas para la salud o el desarrollo.
- **Uso problemático de Internet:** patrón de relación con Internet que puede interferir en distintas áreas de la vida y generar consecuencias negativas.

Referencias (orden alfabético)

- UNICEF, Agesic, Ceibal, UCU, Unesco [Niños, niñas y adolescentes conectados: informe Kids Online Uruguay](#). Diciembre 2023.
- Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y del Conocimiento; Pensamiento Colectivo. [La red delante de las pantallas: acompañar y sostener a niñas, niños y adolescentes en el entorno digital](#) Montevideo 2025.
- Arora S, Arora S, Hastings JD. [The psychological impacts of algorithmic and AI-driven social media on teenagers: a call to action](#). Revista: Plataformas digitales y daños sociales (DPSH) del IEEE, 2024, Washington, DC, EE. UU., 2024, págs. 1-7
- Asociación Española de Pediatría. [Plan digital familiar de la Asociación Española de Pediatría: catálogo de recomendaciones generales para la familia](#). Madrid: Asociación Española de Pediatría; 2024.
- Bronfenbrenner U. [La ecología del desarrollo humano](#). Barcelona: Paidós; 1987.
- Cazulo P, Colombo K, Failache E, Katzkowicz N, Pandolfi J. [Exposición a pantallas en la primera infancia en Uruguay. Informe final](#). Montevideo: Fondo Sectorial de Primera Infancia, ANII-UCC; 2022.
- Deutsche [Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. \(DGKJ\)](#). [Leitlinie zur Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend](#). AWMF-Register Nr. 027-075. 1. Auflage; 2022.
- Federación Estatal de Asociaciones de Profesionales de Atención Temprana. [Libro Blanco de la Atención Temprana](#). Madrid: Real Patronato sobre Discapacidad; 2005.

- Fung Fallas MP, Rojas Mora EJ, Delgado Castro LG. [Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes](#). Revista Médica Sinergia, ISSN 2215-4523, ISSN-e 2215-5279, Vol. 5, Nº. 6, 2020.
- Garín Montañez M, Matalí Costa JL. [Los efectos de una exposición temprana a las pantallas en los primeros años de vida: guía práctica para pediatras](#). Barcelona: Ediciones Mayo; 2024.
- Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE). [Guía de mediación parental para un uso seguro y responsable de Internet por parte de los menores](#). León: INCIBE e IS4K; 2024.
- Ochoa Aranda C. [El uso excesivo de dispositivos y sus pantallas conlleva riesgos cognitivos, lingüísticos y socioemocionales](#). Gaceta UNAM. Enero 2026
- Pickard H, Chu P, Essex C, Goddard EJ, Baulcombe K, Carter B, Bedford R, Smith TJ. [Toddler Screen Use Before Bed and Its Effect on Sleep and Attention: A Randomized Clinical](#) JAMA Pediatr. 2024;178(12):1239-1240
- Salmerón-Ruiz MA, García de Ribera C, Sebastián Barberán VS, Ives LE, Álvarez-Pitti J. [Efectos de los medios digitales en la salud física y el desarrollo](#). An Pediatr (Barc). 2025;102:503876
- Sawczuk C. [Crecen las prohibiciones de celulares en escuelas a nivel global](#). Infobae, 28 Ago, 2025
- Sociedad Argentina de Pediatría. [Uso de pantallas en tiempos del coronavirus](#). Buenos Aires: Sociedad Argentina de Pediatría; 2020
- Sociedad Española de Neurología. [La Sociedad Española de Neurología alerta sobre los peligros del uso excesivo de las redes sociales, sobre todo en niños y adolescentes, para la salud cerebral](#). Madrid: Sociedad Española de Neurología; 10 feb 2025.

- Sociedad Uruguaya de Pediatría. [Pantallas en pediatría: introducción y situación en Uruguay. Documento de revisión técnica](#). Montevideo: Sociedad Uruguaya de Pediatría; 2024.

UNICEF Uruguay. [Tiempo en Internet: cómo reducir riesgos para niños, niñas y adolescentes](#). Montevideo: UNICEF; 6 mar 2025.

Recursos sugeridos:

- AGESIC y Pensamiento Colectivo. (2025). [La red delante de las pantallas: acompañar y sostener a niñas, niños y adolescentes en el entorno digital](#)
- Comité de los Derechos del Niño. (2021). [Observación general núm. 25 \(2021\) relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno digital](#).
- Grupo de Trabajo de Ciudadanía Digital (GTCD). (2025). [Niñas, niños y adolescentes en el entorno digital: aportes y desafíos para una política pública con perspectiva de derechos](#). Documento oficial.
- Ministerio de Salud Pública de Uruguay, UNICEF. (2024). [Guía para el abordaje de aspectos emocionales, conductuales, cognitivos y sociales para el desarrollo integral en la niñez: recomendaciones para los equipos de salud del primer nivel de atención](#) Plan Ceibal, ANEP, UNICEF. (2023). [Guía de pantallas en casa: orientaciones para un uso seguro y saludable de Internet y redes sociales](#)
- PLAN Ceibal, UNICEF Uruguay, ANEP. (2025). [Navegar la crianza digital: acuerdos en familia](#) (curso virtual). Info y acceso al curso – Ceibal y UNICEF Uruguay.