

¿Sabías que un adolescente pasa el doble de tiempo en la pantalla que en la escuela?

Pantallas en la Niñez y adolescencia

Orientaciones de **la regla de los 3-6-9-12**

Guía orientativa para saber qué habilitar (y qué no) según la edad de tus hijos.

HASTA...

RECOMENDACIONES

TIPS!

3 años

no promover el uso de pantallas

La exposición temprana afecta el lenguaje y el desarrollo motor. El aburrimiento no es un problema a resolver, es parte del crecimiento.

¡Crear rutinas sin pantallas desde el inicio es más fácil que quitarlas después!

6 años

No habilitar tablets ni videojuegos

El autocontrol no está desarrollado y las pantallas atrapan su atención.

Si hay uso, que sea menor a 30 minutos y siempre acompañados. Priorizá el juego libre y el movimiento.

9 años

Uso de Internet sólo en compañía de adultos

Navegación regulada con un adulto presente. No se trata de espiar, sino de ser su referencia.

Hablá con ellos sobre lo que ven y empezá a explicarles qué es la identidad en línea.

12 años

Sin redes sociales ni celular propio

La mayoría de las redes piden un mínimo de 13 años. Sostener ese límite vale la pena.

El primer celular propio no es un simple regalo: merece conversación y acuerdos previos.

Adoles- cencia

Considerar la Autonomía progresiva

El objetivo es promover el valor de la responsabilidad que se asume, es decir a medida que se va creciendo se van tomando mayores decisiones, no restringir por completo.

Acordar en conjunto zonas libres de pantallas (como la mesa o el dormitorio de noche). Se necesitan adultos disponibles, no vigilantes.

> No es solo cuánto tiempo pasan frente a la pantalla, sino la calidad del uso y el vínculo que construimos con ellos.

¡Guardá esta guía para tener la guía a mano y compartilo!

¿Sabés qué mira tu hijo en el celular antes de dormir?

Apostar no es jugar

Qué es lo que las familias necesitamos saber y cómo actuar.

40% de los adolescentes apostó recientemente
30% sufre ansiedad cuando no puede hacerlo.

No es falta de autocontrol: las plataformas usan un diseño algorítmico pensado para que no puedan parar, reforzado por influencers y publicidad.

¿Cómo prevenir desde casa?

- > **No prestes tarjetas**, billeteras virtuales ni compartas contraseñas de pago.
- > **Hablá del tema con claridad.**
- > **Preguntales** si en su grupo de amigos se habla de esto o si conocen a alguien que apueste.
- > **Fomentá alternativas reales** en la comunidad: clubes, deportes, talleres donde pongan el cuerpo y el encuentro presencial.

Señales de alarma para estar atentos

Cambios marcados de humor o **irritabilidad** si no se conectan.

Mentiras sobre el tiempo de **conexión** o aislamiento extremo.

Deudas, préstamos o pedidos de dinero sin explicación clara.

Si notás estas señales, **la salida es el diálogo, no el castigo.**

"Era un chiste"

Hay adolescentes que **dejan de hablar...** porque sienten que cada vez que hablan, **alguien se ríe.**

Un apodo, una burla, un mensaje, un video compartido.

Pero del otro lado, puede doler mucho.

El hostigamiento no termina cuando suena el timbre.

Hoy también **sigue en grupos, redes sociales y pantallas.**

A veces, quienes están pasando por esto no saben cómo pedir ayuda.

- > Por eso **es importante mirar, abrir el diálogo entre todas las partes y no minimizar.**
Nadie debería sentirse solo.

En tiempos de pantalla, ¿estamos enseñando a mirar?

¿Sentís que te supera la regulación del uso de pantallas en casa?

No estás fallando.

El escenario cambió y las reglas también.

- > Antes, educar era tarea de la familia, la escuela y el Estado. Hoy, el mercado y la lógica del consumo ganaron terreno.
- > Los chicos pasaron de ser pensados como estudiantes o ciudadanos... a ser tratados como clientes y consumidores.

¿El problema empezó con TikTok?

No, empezó mucho antes.

- > El algoritmo solo aprovecha un terreno que ya estaba listo: la **búsqueda de satisfacción inmediata** y el **entrenamiento para hacer "clic" y querer más.**



¿Qué hacemos?

Pasar de la lógica del consumo a la del cuidado y promoción de hábitos saludables:

Evitar: Prohibir sin hablar, vigilar a escondidas, exigir desconexión sin dar alternativas.

Construir: Interesarse genuinamente por lo que ven, dialogar seguido y poner el cuerpo en actividades fuera de la pantalla.



Criar en la era digital es todo un desafío.

No estás solo en esto. **El desafío es colectivo**

¿Sabés qué hace tu hijo con la plata que le transferís?

3 de cada 10 adolescentes ya apostaron online de forma ilegal.



IMPORTANTE

Los juegos de azar legales son exclusivos para mayores de 18 años, en virtud de que los niños, niñas y adolescentes no tienen la madurez ni la capacidad de comprensión necesaria para tomar decisiones informadas respecto de las implicancias de las apuestas.

Las apuestas ilegales no protegen a los menores. El juego ilegal es un delito penal.

Estemos atentos a estas señales:

- > Cambios marcados de humor o **irritabilidad si no se conectan.**
- > **Mentiras** sobre el tiempo de conexión o aislamiento extremo.
- > **Deudas**, préstamos o pedidos de dinero sin explicación clara.

Conocé la aplicación

NoVa+

puesta a disposición de los entrerrianos

Bloquea automáticamente sitios de **apuestas ilegales** y puede utilizarse como herramienta de control parental.

¿Cómo prevenir desde casa?

- **Dialogá con los niños, niñas y adolescentes**, enseñándoles a desarrollar criterios propios que les permitan seleccionar contenidos adecuados a su edad. Asimismo, acordá con ellos ciertas condiciones para el acceso a los dispositivos y las formas de uso.
- **Aprendé a usar las redes sociales, internet**, a fin de configurar la seguridad y la privacidad en forma responsable.

Instalala en tu celular y en el de tu hijo.

Es conveniente explicarles las **razones de esto:**

es cuidado y no desconfianza.

Es muy importante que se sientan respetados en su privacidad

👉 Descargala gratis desde Android e iOS

