

**Conectados, pero con cuidado:  
Bienestar digital para la prevención de ciberdependientes  
Desarrollo**

**Fundamentación:**

Este taller de Bienestar Digital busca enseñar a los niños y niñas de escuelas primarias en Misiones a usar las herramientas digitales de forma segura y saludable. En la actualidad, el uso de celulares, tabletas y computadoras es común para jugar, aprender y comunicarse, pero es fundamental que desde pequeños desarrollen hábitos saludables para evitar el uso excesivo de pantallas.

El término de “ciberdependencia” se refiere a la incapacidad de controlar el impulso de estar conectado a internet, lo que interfiere con la vida personal, social, laboral y académica. El uso sin control de internet puede llevar a sentir ansiedad o nerviosismo cuando no se está conectado, o incluso el miedo a perderse algo (FOMO).

Lo que se pretende lograr en este taller es que los *niños y niñas aprendan a autorregular el uso de las pantallas*, jugando y viendo videos por un tiempo limitado y acordado con la familia. Buscamos que puedan ser críticos con lo que ven y leen, que respeten a sus amigos en línea y que sepan que es importante establecer límites de tiempo para el uso de los dispositivos. La educación digital es muy importante para que los más jóvenes usen las tabletas, celulares y computadoras de forma segura, divirtiéndose y conociendo tanto los beneficios como los riesgos

**Contenidos:**

Bienestar digital para la prevención de ciberdependencias: Facebook, Instagram, Tik Tok, Youtube, Snapchat, WhatsApp, Twitch, X, videojuegos: Roblox, Fornite, Minecraft, etc.

**Objetivos Generales:**

-**Concientizar** a los niños y niñas del Nivel Primario sobre el uso saludable de internet, brindándoles herramientas para desarrollar la autorregulación del tiempo en pantallas y comprender los beneficios y riesgos básicos del mundo digital.

### Objetivos Específicos

**Promover** en los estudiantes el reconocimiento crítico de sus hábitos digitales, favoreciendo la autorregulación en el uso de redes sociales, plataformas y dispositivos tecnológicos, así como la identificación de situaciones de uso excesivo y de apoyo ante problemáticas digitales.

**Fomentar** la reflexión y el diálogo sobre las prácticas digitales en el ámbito familiar y social, incentivando la construcción de hábitos saludables y el desarrollo de actividades recreativas y vinculares fuera de línea, sin pantallas.

Destinatarios: Estudiantes del Nivel Primario de la Provincia de Misiones.

Duración: 120 minutos

### Estructura del taller

Momento	Tiempo	¿Qué hacer?
<b>Presentación</b> del Taller	10 minutos	Cada tallerista se presentará y mencionará los objetivos del taller.
<b>Actividad</b>	20 minutos	Pedir a los estudiantes que formen un círculo, mientras que el referente explica que mediante internet siempre estamos conectados, pero muy

<p><b>Rompehielo:</b> Conectados de verdad</p>		<p>poco nos conectamos con la realidad. Para eso, se puede utilizar una pelotita.</p> <p>Mientras que se organizan y demás, el referente comenta que este juego tiene como objetivo conectarse con la verdad, sin intervenciones de pantallas. Va a consistir en ir pasándose la pelotita, uno a uno y quien la recibe debe decir su nombre y algo que le guste hacer cuando no está utilizando pantallas, por ejemplo, jugar fútbol, hacer origamis, entre otros. Y así de manera sucesiva se repite esta dinámica hasta que hayan participado todos los estudiantes o la mayoría.</p> <p>Una vez que el juego finaliza preguntar a los estudiantes, a modo de reflexión:</p> <p>- <i>¿Qué sentimos al escuchar lo que disfrutaban los demás?</i></p> <p>- <i>¿Podemos equilibrar nuestra vida entre pantallas y no pantallas?</i></p>
<p><b>Momento 1:</b> Bienestar digital: conexión y desconexión</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Explicar lo de <i>Bienestar Digital y Ciberdependencia</i>. (Ver marco teórico)</p> <p>Explicar los tipos y síntomas de <i>ciberdependencia</i>.</p>
<p><b>Momento 2:</b></p>	<p>40 minutos</p>	<p>Se presentan diversos casos a los estudiantes, los cuales podrán trabajar en grupos de 4 o 5 eso dependerá de la cantidad de estudiantes. Leer y/o comentar estos casos para poder contextualizarlos y que ellos puedan analizarlos en base a lo explicado en el momento anterior.</p> <p><b>Los Casos Adaptados</b></p> <p><b>Caso 1 – “La foto de Juan” (Privacidad y Redes Sociales)</b></p>

		<p><b>Historia:</b> Juan (10 años) acaba de hacerse una cuenta en una app de videos y sube estas tres fotos seguidas: 1) Una <i>selfie</i> con el uniforme de la escuela y su nombre a la vista. 2) Una foto de su <i>ticket</i> de videojuego mostrando el código de recarga. 3) Una foto de su perrito en el parque que está al lado de su casa.</p> <p><b>Preguntas para Pensar:</b></p> <p><i>¿Cuál de estas fotos puede darle información a un extraño sobre dónde vive o qué hace?</i></p> <p><i>¿Qué información de la foto 2 podría ser usada por otra persona?</i></p> <p><i>Si un adulto que no conoce a Juan ve la foto 1, ¿podría ser peligroso? ¿Por qué?</i></p> <p><b>Detectives, propongan:</b> <i>¿Qué reglas de privacidad debe seguir Juan?</i></p> <p><b>Explicación:</b> Juan, con solo 10 años, comparte en una app tres fotos que parecen inocentes, pero que en realidad exponen información personal importante:</p> <p><b>Foto 1 (selfie con uniforme y nombre visible)</b> Esta imagen permite identificar: A qué escuela va Su nombre Un extraño podría ubicarlo fácilmente o saber dónde encontrarlo.</p> <p><b>Foto 2 (ticket con código de videojuego)</b> El código que aparece puede ser: Usado por otra persona antes que Juan Robado digitalmente Esto implica una pérdida económica o un engaño.</p>
--	--	--

		<p><b>Foto 3 (perro en el parque cercano a su casa)</b> Aunque parece inofensiva, puede:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Mostrar el lugar donde vive o frecuenta</li> <li>-Dar pistas sobre su rutina</li> <li>-Un desconocido podría reconocer el lugar.</li> </ul> <p>¿Qué fotos dan información sobre dónde vive o qué hace?</p> <p>Principalmente la foto 1 y la foto 3, porque muestran su escuela y un lugar cercano a su casa.</p> <p>¿Qué información de la foto 2 puede ser usada por otra persona?</p> <p>El código de recarga, que puede ser robado y utilizado sin permiso.</p> <p>¿Puede ser peligrosa la foto 1? ¿Por qué?</p> <p>Sí, porque muestra datos personales (nombre y escuela), lo que facilita que un desconocido lo identifique o intente contactarlo.</p> <p>Los “detectives digitales” podrían sugerir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-No mostrar <b>nombre completo, uniforme ni escuela</b></li> <li>-No publicar <b>códigos, contraseñas o datos privados</b></li> <li>-Evitar mostrar <b>lugares cercanos a su casa o rutina diaria</b></li> <li>-Pedir ayuda a un adulto antes de subir contenido</li> <li>-Configurar la cuenta como <b>privada</b></li> </ul> <p>Pensar antes de publicar: “¿Esto lo vería cualquier persona?”</p> <p><b>Reflexión:</b> es fundamental enseñar que la privacidad es un derecho, pero también una responsabilidad; No todo se debe compartir; Internet no es un espacio totalmente seguro. Educar en el uso responsable de la tecnología</p>
--	--	---

		<p>ayuda a formar estudiantes más críticos, cuidadosos y conscientes de su identidad digital</p> <p><b>Caso 2 – “La partida de Martina” (Uso Excesivo y Ciberdependencia)</b></p> <p><b>Historia:</b> Martina (9 años) está <i>enganchadísima</i> con un juego. 1) Varias veces ha: Ignorado a su mamá cuando la llamó para cenar. 2) Se acostó a la 1 a.m. un día de escuela para "pasar de nivel". 3) Se enojó muchísimo y gritó a sus amigos cuando le dijeron que era <i>hora de parar</i> y ella no quería.</p> <p>El referente agrega un comentario: Jugar es como comer un caramelo es rico y divertido. Pero, ¿qué pasa si solo comemos caramelos y nada de fruta o verdura? Nos enfermamos. Explique que el cerebro de Martina está "empachado" de juego y por eso reacciona con gritos y enojo; ha perdido el control de su propia diversión.</p> <p><b>Pregunta Clave:</b> <i>¿Quién manda a quién: Martina al juego o el juego a Martina?</i></p> <p><b>Preguntas para Pensar:</b></p> <p><i>¿Cuándo el juego de Martina deja de ser divertido y se vuelve un problema?</i></p> <p><i>¿Qué cosas importantes está dejando de hacer Martina por jugar? (Pistas: descanso, familia, tarea).</i></p> <p><i>¿Qué debe hacer Martina cuando siente que <b>no puede parar</b> de jugar?</i></p> <p><b>Detectives, propongan:</b> <i>¿Cómo puede Martina organizar su tiempo para tener equilibrio entre jugar y otras actividades?</i></p> <p><b>Reflexión:</b> El juego es divertido cuando vos decidís cuándo empieza y cuándo termina. Si te</p>
--	--	---

		<p>hace pelear con quienes querés o te quita el sueño, ya no es un juego, es una trampa. El equilibrio es tu superpoder.</p> <p><b>Caso 3 – “Tomás el Desaparecido” (Apatía Social y Aislamiento)</b></p> <p><b>Historia:</b> Tomás (10 años) tiene su consola de videojuegos en su cuarto. Pasa <b>todas las tardes</b> jugando en línea. Cuando sus amigos lo invitan a jugar fútbol en el parque, Tomás dice que no. Cuando su familia está viendo una película, él prefiere quedarse en el cuarto con la tablet. Sus notas en el colegio han bajado un poco y, al final del día, se siente <b>cansado y malhumorado</b>. Alguna vez sintieron que el tiempo voló frente a la tablet y de repente les duele la espalda o están de mal humor?. Explique que Tomás está sufriendo de "<b>soledad digital</b>". Está rodeado de gente en el juego, pero su cuerpo y sus afectos reales están abandonados. La tecnología debe ser un puente para conectar, no un muro para esconderse.</p> <p><b>Pregunta clave:</b> <i>¿Qué nivel de felicidad tiene Tomás en la vida real comparado con su nivel en la consola?</i></p> <p><b>Preguntas para Pensar:</b> <i>¿Qué cosas importantes está <b>perdiendo</b> Tomás al elegir siempre la pantalla? (Amistad, salud, actividades, familia).</i> <i>¿Cómo se siente el cuerpo y el ánimo de Tomás por la <b>falta de movimiento y de sueño</b>?</i> <i>¿Cuándo el uso de la tecnología hace que nos <b>alejemos</b> de otras personas, se vuelve un riesgo para nuestra salud social?</i></p>
--	--	---

		<p><b>Detectives, propongan:</b> ¿Qué consejo le darían a Tomás para <b>volver a conectar</b> con sus amigos y familia <i>fuera</i> de la pantalla?</p> <p><b>Reflexión:</b> Las pantallas son ventanas geniales para ver el mundo, pero no te olvides de salir a jugar en él. Los mejores recuerdos no tienen píxeles, tienen sol, risas y abrazos de verdad.</p>
<p><b>Cierre:</b> Ticket de salida</p>	10 minutos	<p><b><u>Actividad de cierre: El círculo final</u></b></p> <p>Para cerrar el taller, realizamos “El Círculo Final”, una actividad de reflexión donde cada estudiante puede compartir lo que se lleva de la jornada. En esta actividad cada estudiante participará desde su lugar.</p> <p>El tallerista comienza -"Hoy aprendimos muchas cosas sobre cómo cuidarnos en el mundo digital. Antes de irnos, cada uno que QUIERA puede compartir:</p> <p><b>UNA COSA que aprendí hoy</b> <b>UNA COSA que voy a cambiar</b></p> <p>El tallerista da el ejemplo: "Yo, [nombre], aprendí que el equilibrio es la clave, y voy a cambiar dejar mi celular en la cocina cuando voy a dormir." Se invita a participar voluntariamente, dando la palabra a quienes levanten la mano o deseen compartir.</p>

**Bibliografía:**

Argentina.gob.ar. (s.f.). ¿Qué es la regla del 3, 6, 9, 12 para el uso de la tecnología en los niños?

Chicos.net. (s.f.). Redes sociales.

Clínic Barcelona. (s.f.). *Adicción a Internet.*

Guía Ciudadana. (s.f.). *Guía ciudadana sobre uso responsable de tecnologías* (documento interno).

Ministerio de Educación de la Nación. (s.f.). *Bienestar digital y adicción a internet*. Educ.ar.

Universidad de San Andrés. (s.f.). *TikTok: la red social que cambió los modos de informarse y conquista nuevos públicos*.