

## HOJA DE RUTA PARA EL DOCENTE



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

### CONTENIDOS:

Bienestar digital para la prevención de ciberdependencias: Redes sociales-videojuegos  
Autorregulación.

### 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

### OBJETIVOS GENERALES:

**Compartir** a los niños y niñas de las escuelas primarias de la Provincia de Misiones sobre Ciberdependencia, brindándoles herramientas prácticas para desarrollar la autorregulación de los usos digitales y la autoconciencia sobre los riesgos y beneficios de los mismos.

**Destinatarios:** Estudiantes del Nivel Primario.

**Tiempo destinados:** aproximadamente 2 hs.

### MOMENTOS DE LA CLASE:

Presentación de los talleristas.

-Dinámica rompehielo: Conectados de verdad.

-Bienestar digital: conexión y desconexión

-Los casos adaptados.

-Ticket de salida: El círculo final.

## 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*.



Accedé la encuesta en este link:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScLvY9zWJyiEfYeRxsGh9nAsFpqisEzoMmX\\_iXDadZHw9n4Kw/viewform?usp=sharing&oid=101023844709208737263](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScLvY9zWJyiEfYeRxsGh9nAsFpqisEzoMmX_iXDadZHw9n4Kw/viewform?usp=sharing&oid=101023844709208737263)