

Misión: Pantallas gravedad cero



Ilustraciones **Martín Morón**



**BIENESTAR
DIGITAL**



Federada
Fundación



Propuesta y revisión de contenidos:
Lucía Fainboim y Facundo Bianco (Bienestar Digital)
Fundación Federada

Primera edición, julio de 2026.
© Bienestar Digital y Fundación Federada 25 de Junio.
Publicación de distribución gratuita. Prohibida su venta.

¡Bienvenidos!

Criar hoy no es lo mismo que hace 10, 20 o 30 años. Y no es solo una sensación: el mundo cambió, y con él también se modificó el entorno en el que crecen niños y niñas*. En la actualidad, uno de los cambios más significativos para las infancias tiene que ver con la presencia constante de la tecnología digital. Las pantallas están en todos lados, no solo en celulares o tablets, sino también en televisores, computadoras, relojes, consolas e incluso en espacios que antes eran completamente analógicos. Pero no se trata solo de

dispositivos. Más importante aún es que representan espacios donde se viven experiencias intensas y diversas, donde los niños miran, juegan, se comunican, aprenden y se entretienen, pero donde también pueden encontrar desafíos, tensiones y riesgos que requieren la atención de los adultos. La presencia constante de las pantallas en la vida cotidiana y en las experiencias de los niños no es algo que podamos negar ni modificar de raíz, sobre todo si entendemos que muchos de esos usos son significativos y disfrutables.

Este material, editado en colaboración entre Fundación Federada y Bienestar Digital para el Programa Exploradores de Bienestar, nace con el propósito de invitar a padres, cuidadores y docentes a fortalecerse en la gestión de las pantallas. La propuesta es clara: comprender mejor el contexto en el que están creciendo los niños para poder acompañarlos de una manera más efectiva; esto es, con la capacidad de reducir las experiencias negativas y potenciar las saludables o enriquecedoras, y de fortalecer también los momentos de

desconexión, no solo necesarios sino complementarios. En el segundo bloque, los niños se convierten en los verdaderos protagonistas, con juegos, desafíos y actividades para explorar y aprender. La buena noticia es que no hace falta ser expertos en tecnología para acompañarlos. Sí resulta necesario estar presentes, descubrir qué observar y preguntar, cómo escuchar, cómo generar acuerdos y animarse a establecer límites saludables.

¡Que comience la misión!

* Nota: en adelante, el término “niño/s” se utilizará en sentido genérico para referirse a niños y niñas, con el único fin de evitar la sobrecarga gráfica en el texto. La equidad de género, en todas sus manifestaciones, forma parte del espíritu y de los contenidos de este material.



Crece en un mundo lleno de pantallas

Muchas veces pensamos en las pantallas como algo que los niños “usan”. Pero hoy resulta cada vez más difícil separar lo digital de lo presencial. Vivimos en una sociedad hiperconectada, donde el entorno digital forma parte natural de lo cotidiano. Y eso cambia muchas cosas... Antes, la tecnología digital aparecía en momentos puntuales. Hoy está integrada a casi todo lo que hacemos: entretenernos, comunicarnos, buscar información, pasar el tiempo, trabajar, consumir, aprender, construir identidad e incluso encontrar ideas para desconectarnos un poco. Más que preguntarnos solamente cuánto tiempo de pantalla consumen los

niños, conviene empezar a cuestionarnos qué lugar ocupan las pantallas en sus vidas, para qué las utilizan y qué tipo de experiencias encuentran allí. Y también vale pensar qué experiencias físicas o presenciales (que consideramos importantes) están siendo reemplazadas por usos digitales, qué efectos observamos cuando llega el momento de desconectar y qué situaciones cotidianas van perdiendo espacio frente al tiempo que ganan los dispositivos. Ahora bien, es importante entender que no todas las pantallas son iguales, ni todos sus usos tienen el mismo impacto. Hay experiencias que pueden ser valiosas, como por

ejemplo mirar una película en familia, aprender o investigar un determinado tema, acceder a información, descubrir algo nuevo o comunicarse con alguien que vive lejos. Contrariamente, existen usos que despiertan una mayor preocupación: el consumo automático y sin fin (como el desplazamiento infinito de contenidos), la exposición constante a estímulos muy rápidos y cambiantes, el seguimiento de influencers o usuarios que promueven estereotipos y exigencias que pueden afectar la autoestima, o el acceso a contenidos inapropiados que vulneran derechos y pueden generar miedo, angustia o estrés.



¿La tecnología es el problema?

No, el problema no es la tecnología en sí. El problema es cuando ocupa demasiado espacio, cuando propone consumos inadecuados o cuando reemplaza experiencias que los niños necesitan para desarrollarse en forma plena y saludable.

No se trata de caer en la nostálgica idea de que “todo tiempo pasado fue mejor”. Idealizar el pasado tampoco ayuda. Esta es nuestra actualidad, la era que toca, y dentro de este mundo tenemos que criar, educar, acompañar y cuidar. Eso no significa mirar para otro lado ni asumir

los hechos sin pretender transformarlos. Significa asumir que nuestro rol como personas adultas es más importante que nunca.

En efecto, hasta ahora, como sociedad hemos fallado en asumir esa función de guías en territorios digitales, razón por la cual el transitar por allí de los niños se produjo de la manera que las propias plataformas proponen. Aquí aparece un punto clave: las plataformas más perjudiciales precisamente están pensadas y programadas para que los usuarios pasen en ellas todo el tiempo que sea posible. Si los adultos no

intervenimos, quienes ocupen ese lugar serán los algoritmos, influencers, tendencias y empresas, alentando el uso excesivo, temprano, acelerado y, en algunos casos, peligroso. Por ello, nuestro rol como mediadores, reguladores y guías debe ser irremplazable. Afortunadamente, la tecnología también abre oportunidades de acceso a información, nuevas formas de aprender, posibilidades creativas, vínculos y más. Entonces, el desafío no es eliminar las pantallas, sino darles un lugar saludable dentro de la vida cotidiana.



Autotest

Como personas adultas, guiar a los niños en entornos digitales implica poner atención en distintos aspectos, todos ellos igual de relevantes. Te invitamos a reflexionar y marcar aquellas acciones que ya forman parte de tu acompañamiento cotidiano.

- Estar atento/a a las características y configuraciones de las plataformas que utilizan.
- Conocer qué hacen en esas plataformas.
- Conversar y especialmente escuchar cómo viven sus experiencias digitales.
- Poner límites y generar reglas para decidir usos de acuerdo a edad, desarrollo y características individuales.

Desafíos de una infancia conectada

En las páginas anteriores mencionamos algunos usos digitales que requieren la supervisión y seguimiento de los adultos. Aquí profundizaremos en los puntos más importantes para comprenderlos mejor.

Videos cortos, hiperestimulantes y en cascada (scroll infinito)

Este tipo de contenido es uno de los usos que buscamos evitar durante la primera infancia y la niñez. La evidencia científica muestra que consumir esta clase de videos, impacta en la capacidad de concentración, en la memoria y también en la salud mental, ya que aumenta la ansiedad. Scrollar es una experiencia que invita a perder la noción del tiempo y del espacio y se presenta como un momento sin una finalización pautada. Por ende, tiende a la desregulación y al exceso en quienes lo consumen (niños y adultos).



Uso de celulares a edades tempranas

El celular, propio o prestado, sienta las bases para un uso solitario, siempre disponible y con alto impacto en la visión. Los niños asumen que es un dispositivo que se puede utilizar en cualquier momento y donde pueden calmar su aburrimiento o malestar. Al mismo tiempo, es el principal dispositivo que permite el acceso a contenido inapropiado ya que los niños pueden cliquear en links sin verificar con un adulto que se trate de un sitio habilitado o apto para su etapa de desarrollo.



Acceso a redes sociales

Este tipo de plataformas, habilitadas formalmente para mayores de 14 o 15 años, son utilizadas muchas veces por niños más pequeños, generando diversos efectos. Por un lado, impactan de lleno en la concentración, ya que su diseño se basa en videos cortos, acelerados y continuos. Por otro lado, publican contenidos que no suelen ser adecuados para consumir durante la infancia (retos, desafíos, violencia, hipersexualización o publicidad engañosa). Por último, aunque no menos importante, el consumo de influencers puede impactar en la autoestima a partir de exigencias muy difíciles de alcanzar.

Las pantallas como evasión, calmante o distractor

Muchas veces les damos pantallas a los niños ante un enojo, aburrimiento, cansancio o desborde. Es comprensible, el presente es complejo también para las personas adultas y no nos permite estar siempre disponibles para acompañar con calma, tiempo y palabras esa situación. Sin embargo, hay que tener presente que la utilización de las pantallas como “chupete electrónico” está generando efectos que encienden las alarmas. Los niños desvían el registro de las emociones que viven, las evitan, y se “calman” con una distracción, generando una dependencia presente y futura de las pantallas frente a emociones displacenteras, ya que no aprenden a atravesarlas de otra manera.



Mal descanso y problemas de sueño

Dormir no solo es descansar, es clave para aprender y crecer. El gran problema que se presenta en la actualidad es que la hora de ir a la cama está invadida por pantallas, dado que el cerebro necesita oscuridad para producir melatonina, la hormona que nos ayuda a dormir. Cuando los niños (¡y vale también para los adultos!) se acuestan con el celular o la tablet, esa señal se altera, les cuesta más conciliar el sueño y el descanso resulta de peor calidad. Por eso, una buena rutina de sueño incluye al menos una hora sin pantallas antes de acostarse.



Uso excesivo

El uso en exceso de celulares, tablets, juegos online o plataformas de contenido (videos cortos), impactan en el desarrollo del lenguaje, la motricidad fina, la paciencia y en la capacidad de juego y concentración. Es importante recordar que, antes de los dos años, los bebés no deben estar expuestos a pantallas. Luego de esa etapa, su uso debe ser siempre moderado, priorizando el juego con juguetes y amigos, el estímulo de la mirada y palabra de sus adultos cuidadores, como así también las experiencias en la naturaleza y el libre movimiento de su cuerpo.

¡Cuidado! Grooming

Las experiencias digitales de los niños nos convocan para pensar cómo potenciar los usos significativos y saludables y, a su vez, cómo reducir aquellos que afectan su desarrollo. Sin embargo, nuestra tarea como adultos cuidadores en un mundo hiperconectado requiere también conocer algunas situaciones que se convierten en riesgos y despiertan enorme preocupación. Conocerlas es el primer paso para revisar nuestras estrategias de cuidado y ajustar lo que sea necesario. Hablamos de grooming cuando una persona adulta (mayor de edad) contacta a un niño o adolescente a través de medios digitales con un objetivo de abuso. Situaciones que inician como una charla distendida y van entrando en el terreno de la intimidad, amenazas, extorsión y vulneración de derechos. Lamentablemente, los casos son muy frecuentes y debemos derribar algunos mitos para dimensionar mejor este peligro.

Mito 1: el grooming solo ocurre en redes sociales

No. Este tipo de situaciones ocurren en redes sociales pero también en juegos online o en cualquier chat que utilicen los niños, incluidos Whatsapp, Discord o la aplicación que esté de moda. Es clave entonces conocer las plataformas que utilizan y revisar especialmente si hay un chat habilitado, si es posible desactivarlo y qué configuraciones de privacidad y seguridad tiene cada aplicación.

Tomá nota: ante un caso de grooming, como personas adultas cuidadoras, debemos evitar culpar al niño o juzgar sus actos. Por el contrario, resulta clave hacerle sentir que le creemos, que puede confiar en nosotros y que estamos de su lado para cuidarlo y evitar que vuelva a ocurrir.

Configuraciones

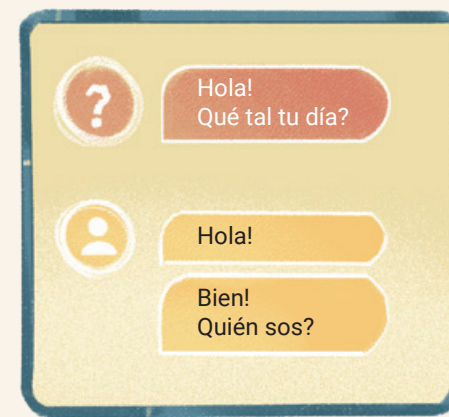
- Privacidad
- Seguridad

Mito 2: el grooming siempre se da a partir de una persona que crea un perfil falso

No. Los groomers buscan ganarse la confianza de los niños y para eso, a veces deben mentir sobre su identidad pero muchas veces esto no es necesario. Pueden ser personas adultas de su entorno, conocidos de conocidos, profesores o adolescentes y jóvenes mayores de edad que no se presentan en primera instancia como amenazantes. Resulta fundamental hablar con los niños sobre los riesgos y cuidados en el contacto con adultos conocidos y desconocidos en línea, ayudarlos a reconocer qué implica ser un desconocido en Internet y trabajar fuertemente en las señales de alerta.

Mito 3: el grooming es el paso previo a un delito

No. En Argentina el grooming es un delito penal y, si sabemos de una posible situación de grooming, debemos denunciarla. En fiscales.gob.ar se puede acceder al mapa de fiscalías por zona para saber dónde realizar la denuncia ante un caso. ¡Importante! Para no perder las pruebas y entorpecer la investigación, es necesario evitar denunciar o bloquear al perfil en la plataforma, no escracharlo ni hacerle notar que hay un adulto interviniendo y llevar el dispositivo a la Justicia.



Denuncias

fiscales.gob.ar

Acceso a contenido inapropiado

Entre clics, enlaces y videos engañosos, la navegación en solitario puede exponer a los niños a contenidos para los que todavía no están preparados. Hablamos de escenas de violencia, sexualidad explícita, delitos, guerras u otras imágenes que pueden resultar perturbadoras. No se trata de situaciones excepcionales ni lejanas si tenemos en cuenta que, en Argentina, según UNICEF el 83% de los niños de entre 9 y 10 años tiene un celular propio. Durante la infancia, el cerebro todavía se encuentra en pleno desarrollo y no cuenta con los recursos necesarios para procesar este tipo de información de manera adecuada. Por eso,

ciertas experiencias digitales pueden generar efectos negativos tanto en la salud física y mental del niño, como en su bienestar emocional. ¿La mejor estrategia? Espera digital + límites + autonomía progresiva + control parental + consejos y comunicación. Es decir, esperar un poco más para permitir usos solitarios, acompañar los primeros recorridos digitales, ofrecer criterios, habilitar conversaciones y transmitir con claridad que, ante cualquier contenido que incomode, asuste o confunda, siempre pueden acudir a un adulto de confianza. Si aparecen además cambios de ánimo, miedos persistentes o conductas

inusuales, es recomendable consultar a un profesional de la psicología. Cuando un niño accede a un contenido inapropiado, como cuidadores lo primero que debemos hacer es mantener la calma. Resulta crucial evitar culpas y reproches para hacerlo sentir seguro de compartirlo, comprendido en sus emociones y de contar con un adulto disponible para acompañarlo, cuidarlo y pensar cómo prevenir situaciones similares. Es necesario entender que, junto con aprender a sortear rápidamente filtros y restricciones, a medida que crecen la vida digital se volverá cada vez más intensa y significativa.



Decisiones familiares que cuidan

Si bien no existe una única forma correcta de hacer las cosas, sí hay decisiones que ayudan. Una de las más importantes, como ya se mencionó, está relacionada con la edad de inicio. Cuanto más tarde se introducen ciertas experiencias -como redes sociales o scroll infinito-, mejor. Lo mismo ocurre con el primer celular. Es necesario tener presente que no se trata solo de un objeto: es el acceso a un mundo infinito. En la actualidad, la recomendación general es esperar al comienzo de la secundaria, cuando comienza una etapa de mayor independencia. Y aun así, lo mejor es que ese primer celular

tenga usos limitados como los viejos teléfonos, sin redes sociales. La autonomía tiene que ser progresiva. Resulta clave ir de a poco, con avances paulatinos, firmes y sostenibles, pensando estratégicamente cuál y cuándo será el siguiente paso, siempre con mucho acompañamiento, reglas y consensos. Precisamente, la construcción de acuerdos familiares sobre el uso de pantallas, explícitos y visibles en algún lugar de la casa, puede ser la base del compromiso de cada miembro de la familia. Generar acuerdos con otras familias de círculos compartidos -escuela, club, etc.-, también es

una buena estrategia para evitar el uso temprano por presión social (el famoso “todos tienen”). Revisar nuestro propio vínculo con las pantallas también forma parte de lo que enseñamos todos los días, puesto que los niños aprenden mucho más de lo que ven que de lo que escuchan. Si los adultos usamos el celular de manera constante, resulta difícil esperar un uso diferente por parte de ellos. No se trata de ser perfectos, sino coherentes. Criar en la cultura digital es un desafío enorme y a la vez una oportunidad para estar más presentes y acompañar mejor. Porque las pantallas están, pero nosotros también.



Pensar la vida cotidiana para marcar la diferencia

No todo depende de grandes decisiones. Muchas veces, los cambios más importantes suceden en lo cotidiano, en pequeñas acciones y hábitos que ayudan a construir una relación más saludable con las pantallas.

Pensar el cuándo

Hay momentos especialmente sensibles en los que conviene hacer el esfuerzo de evitar o reducir su uso: durante las comidas, a la hora de dormir, en momentos de aburrimiento, cuando aparecen emociones intensas, durante el juego con amigos o en los espacios al aire libre. Son situaciones valiosas para el descanso, la conversación, el movimiento, el encuentro y la conexión con otros.

Pensar el qué

También es importante pensar qué tipo de experiencias

digitales ofrecemos y acompañamos. Siempre que sea posible, conviene priorizar pantallas grandes (como el televisor) por sobre celulares o tablets, ya que favorecen el uso compartido y reducen la navegación solitaria, además de cuidar la vista. Si se utilizan tablets u otros dispositivos personales, el control parental puede ser una herramienta útil para limitar el acceso a contenidos inapropiados, siempre acompañado de diálogo y orientación adulta. Otro aspecto importante es observar el tipo de contenido

que consumen. Las plataformas basadas en desplazamiento infinito y videos cortos tienden a sostener consumos automáticos y muy estimulantes, por lo que puede ser útil reducir o limitar esos usos. En cambio, los contenidos más largos, con historias y continuidad (como películas, series o propuestas educativas) suelen favorecer tiempos de atención más sostenidos y experiencias más enriquecedoras. Por su parte, en los juegos online, bloquear o supervisar los chats ayuda a prevenir el contacto con desconocidos.



Pensar el para qué

Muchas veces, el desafío no está solo en cuándo usan pantallas o qué consumen, sino en la dificultad para desconectarse. Dado que los niños todavía no cuentan con las herramientas necesarias para autorregularse completamente, el acompañamiento adulto sigue siendo fundamental. Poner un

límite puede generar enojo o frustración, y esas emociones necesitan ser comprendidas y acompañadas. Pero aun así, sostener esos límites es importante, porque ayudan a abrir espacio para otras experiencias igual de necesarias, como jugar, conversar, leer, moverse, descansar o, simplemente, aburrirse.

Un tip: en este proceso, también será de utilidad incorporar la noción de “tiempo de uso”. Relojes, alarmas o temporizadores pueden convertirse en herramientas simples para anticipar los finales y registrar cuánto tiempo pasamos frente a las pantallas.

¡Atención!

Estás por entrar en una zona de juegos, aprendizajes y mucha diversión para compartir en familia. Ahora, los niños son protagonistas.

[Ingresar](#)





Actividad 1

Las pantallas del Planeta Tierra

Consigna:

Después de pasar largo tiempo en el espacio, donde las pantallas podían resultar vitales para sobrevivir, los astronautas exploradores regresan a la Tierra y entran nuevamente en contacto con muchos dispositivos con pantallas. ¡Pero notan algo distinto! Mientras algunas pantallas sirven para aprender o comunicarse, otras solo pueden utilizarse en momentos de esparcimiento o incluso pueden tomarnos muchas horas sin ningún sentido. Te invitamos a responder las preguntas y tomar conciencia del entorno digital cotidiano.



Compu

¿Cuándo o para qué la utilizo?
¿Cuántas horas diarias?
¿En qué momentos desearía evitarla?
¿Creo que la utilizo más de lo que debería?

Tablet

¿Cuándo o para qué la utilizo?
¿Cuántas horas diarias?
¿En qué momentos desearía evitarla?
¿Creo que la utilizo más de lo que debería?

TV

¿Cuándo o para qué la utilizo?
¿Cuántas horas diarias?
¿En qué momentos desearía evitarla?
¿Creo que la utilizo más de lo que debería?

Celu

¿Cuándo o para qué lo utilizo?
¿Cuántas horas diarias?
¿En qué momentos desearía evitarlo?
¿Creo que lo utilizo más de lo que debería?

Actividad 2

Reestablecer la conexión

Consigna:

Nuestras vidas están atravesadas por las pantallas y lo digital. Pero todavía hay momentos que debemos esforzarnos por preservar, como la interacción con los demás miembros de la familia al compartir un almuerzo o una cena. En esta actividad te proponemos imaginar todos aquellos temas sobre los que te gustaría conversar, preguntar o responder en la próxima comida juntos.



Actividad 3

Una misión sin pantallas

Consigna:

En familia, planificar y realizar alguna actividad que no requiera el uso de pantallas. Puede ser visitar un museo, un circuito al aire libre, practicar un deporte o compartir una merienda en un parque... ¡lo que más les guste! Después, te invitamos a completar:

Momento elegido

¿Qué hicimos?

¿Cómo nos sentimos?



Actividad 4

Acuerdo espacial

Consigna:

Para asegurar el éxito de la misión, toda la tripulación de la nave debe establecer acuerdos y consensos sobre los usos de las pantallas. En familia, acordar los momentos libres de pantallas. ¡Pero atención! También hay normas que deben cumplir los adultos.



Actividad 5

Nuestro hogar, nuestra nave

Consigna:

Imaginá que tu hogar es en realidad una gran nave espacial; y tu familia, su tripulación. Como en toda misión espacial, es importante definir roles, organizar los espacios y establecer normas. Pedile ayuda a tu familia para completar la ficha de la misión. ¡Podés incluir a tus abuelos, hermanos o amigos!

Roles

Por ejemplo: **Capitán de pantallas** es
Define cuándo pueden utilizarse las pantallas y cuando no.

Guardiana del espacio digital es
Su misión es intervenir en caso de detectar algún peligro en el espacio.

Técnico/a de pantallas es
Su función es

Explorador del aire libre es
Es el encargado de explorar planetas y territorios sin pantallas.

¿Se te ocurren otros roles?

Actividad 6

Contacto extraño

Consigna:

En medio de su travesía, la nave recibe una comunicación muy extraña de un ser desconocido. La criatura quiere establecer contacto, pero nada sabemos de su verdadera identidad o intenciones. Las apariencias, incluso, pueden resultar engañosas. Es momento de reunir a toda la tripulación para conversar y activar los comandos de la nave. ¿Alguna vez recibiste mensajes desconocidos en el celular, computadora o videojuegos?

¡Contacto desconocido!
La extraña criatura quiere iniciar una conversación.

- ☐ Ignorar
- ☐ Bloquear
- ☐ Contarle a un adulto

Para entablar una conversación, la criatura te ofrece recompensas muy tentadoras.

- ☐ Ignorar
- ☐ Bloquear
- ☐ Contarle a un adulto

El ser desconocido solicita información personal o de la tripulación de la nave.

- ☐ Ignorar
- ☐ Bloquear
- ☐ Contarle a un adulto

La criatura te envía o pide imágenes incómodas u ofensivas.

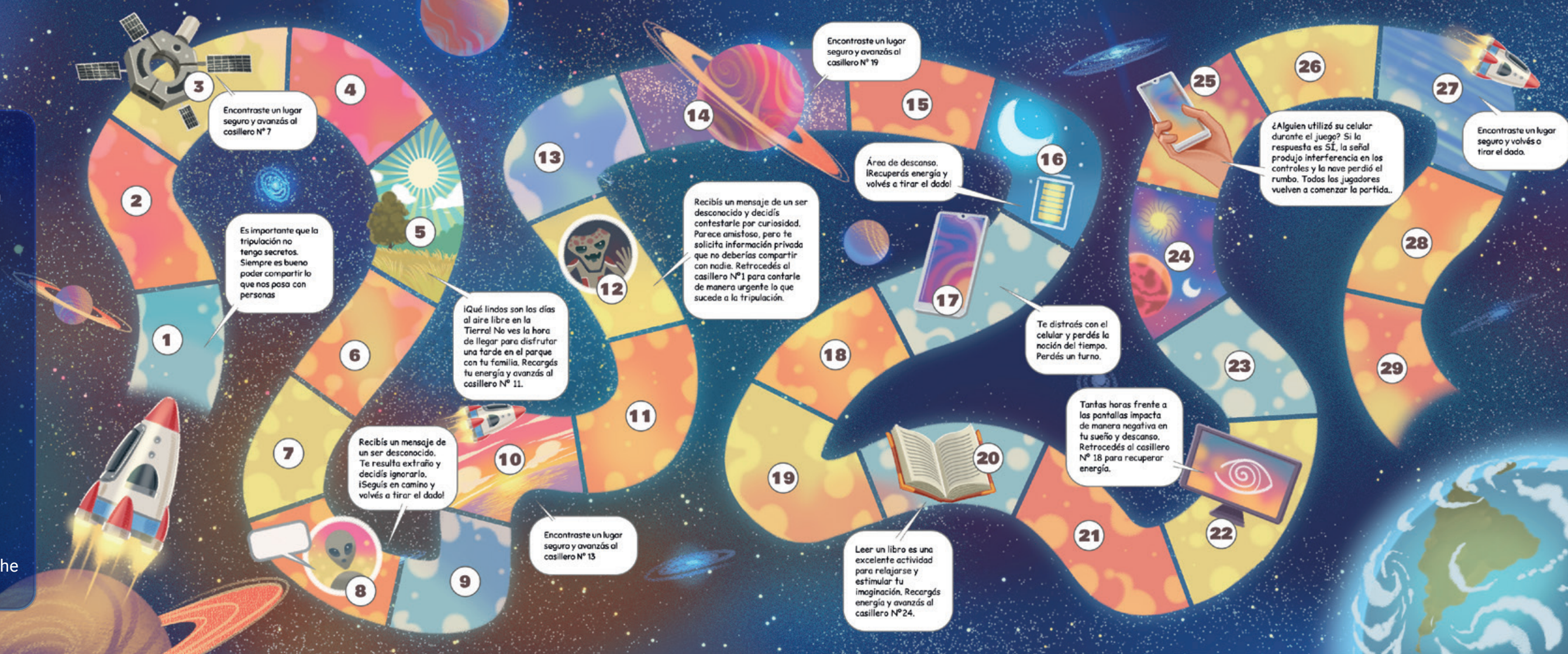
- ☐ Ignorar
- ☐ Bloquear
- ☐ Contarle a un adulto

Actividad 7

Regreso a casa

Consigna:

Luego de completar su misión espacial, la tripulación debe regresar al Planeta Tierra. Para emprender el camino, cada jugador elige una ficha que lo represente (pueden ser botones o tapitas de distintos colores) y se posiciona en la base de salida. Con un dado, los jugadores se turnan para lanzarlo y avanzar la cantidad de casilleros indicada. ¡Pero cuidado! En cada parada los esperan distintas situaciones, pruebas e incluso peligros. Un tip: para divertirse y aprender en familia, podés armar un tablero gigante copiando el recorrido propuesto en un afiche y adornarlo con dibujos.



Actividad 8

Modo sueño: activado

Consigna:

Antes de activar el Modo Sueño, la nave tiene que desacelerar. Para lograrlo, es importante que toda la tripulación se comprometa con la rutina de apagado. Administrar la energía de la nave será fundamental para retomar la misión al día siguiente. Ordená la secuencia de las siguientes acciones y construí la rutina nocturna del astronauta para asegurar un mejor descanso.

Pintá las luces indicadoras según corresponda.
Color rojo si es una actividad que descarga la energía de la nave.
Color verde si es una actividad que recarga energía.

- ☐ Mucho tiempo de pantalla
- ☐ Poco descanso
- ☐ Falta de juego
- ☐ Dormir
- ☐ Jugar sin pantallas
- ☐ Charlar con familiares o amigos
- ☐ Estar al aire libre
- ☐ Leer un libro

Actividad 9

Código astronauta

Consigna:

En una nave espacial, la tripulación utiliza diferentes señales para saber qué está pasando. En casa también podemos usarlas para avisar cuándo es momento de apagar pantallas, cuándo utilizarlas y cuándo necesitamos silencio, descanso o atención. Una vez recortadas, las tarjetas deben permanecer en un lugar visible de la casa. En distintos momentos del día, cualquier integrante de la tripulación puede levantar una tarjeta para activar esa señal. Lo importante es que todos las reconozcan y respeten, porque una nave funciona mejor cuando los miembros de la tripulación se organizan y cuidan entre sí.



PANTALLAS OFF

¡La nave necesita atención completa!
Es momento de guardar o apagar pantallas.

¿Cuándo puede utilizarse?
En las comidas.
En conversaciones importantes.
En encuentros familiares.
Durante una actividad juntos.



USO PERMITIDO

La misión digital está autorizada.
Las pantallas se encuentran habilitadas.

Permisos concedidos:
Ver una película.
Hacer una videollamada.
Buscar información.
Jugar (tiempo limitado).



ÚLTIMOS MINUTOS

La nave se aproxima a la base.
En breve debemos prepararnos para el aterrizaje.

¿Cuándo puede utilizarse?
Es momento de apagar una pantalla.
Antes de dormir.
Antes de salir.



MODO CALMA

La nave reduce la velocidad.
La tripulación se prepara para descansar.

Actividades habilitadas:
Leer.
Dibujar.
Escuchar música.
Conversar en familia.

Certificado de "Astronauta del espacio digital"

Se certifica que ha completado
satisfactoriamente la misión "Pantallas gravedad cero",
cumpliendo todos los objetivos y actividades del programa.
¡Felicitaciones!



