

Una guía de la DGE para el uso saludable de pantallas en vacaciones

18/01/2026



La Dirección de Acompañamiento Escolar, dependiente de la Dirección General de Escuelas (DGE), impulsó junto a la Dirección de Salud Mental y Consumos Problemáticos del Ministerio de Salud y Deportes el programa “Uso saludable de pantallas en familia”, una propuesta destinada a promover

hábitos digitales saludables durante el período de vacaciones.

El programa puso a disposición material con orientaciones preventivas, recursos prácticos y distintas actividades pensadas para estudiantes de todos los niveles y modalidades, así como para sus familias. El objetivo fue fortalecer la comunicación familiar, favorecer el tiempo libre compartido y cuidar el bienestar emocional en un contexto de mayor exposición a las pantallas.

Durante el receso escolar, el uso de dispositivos electrónicos suele incrementarse por la ausencia de rutinas escolares, lo que volvió central la necesidad de generar acuerdos y límites claros dentro de los hogares. En ese marco, la propuesta incluyó recomendaciones de fácil aplicación cotidiana y un contrato familiar para el uso de tecnologías, concebido como una herramienta para organizar consensos entre referentes afectivos e infancias.

El material también propuso instancias de reflexión a partir del consumo de series, películas, videos y publicaciones, con el fin de analizar en familia distintas situaciones vinculadas a la vida digital y promover un uso más consciente de los contenidos.

Además, se incorporaron sugerencias de lecturas y recursos complementarios para continuar abordando la temática desde una mirada accesible, preventiva y orientada al cuidado integral.

Las familias pudieron acceder al material a través de un enlace habilitado por la DGE, como parte de una política de acompañamiento escolar y de salud mental enfocada en el uso responsable de las tecnologías.

Entre las claves para un uso saludable de pantallas, la guía recomendó:

- Mantener espacios libres de dispositivos en el hogar

para favorecer el descanso, la convivencia y la concentración.

- Evitar utilizar las pantallas como calmante o recompensa, para que los niños no asocien la tecnología con la regulación emocional o premios.
- Proteger la privacidad y supervisar contenidos, acompañando la navegación de niñas y niños para prevenir el acceso a material nocivo.
- Establecer normas claras y consensuadas en familia sobre tiempos, lugares y modos de uso.
- Dialogar habitualmente sobre lo que ven y hacen en línea, promoviendo interés y acompañamiento adulto.

El documento también sugirió un contrato familiar para el uso de tecnologías, elaborado en conjunto con los niños, niñas y adolescentes, que incluyó acuerdos sobre tiempos permitidos, espacios habilitados, compromisos personales y consecuencias ante incumplimientos.

Además, la propuesta incorporó actividades de reflexión a partir del consumo de películas, series, publicaciones y videos, con el propósito de iniciar conversaciones en familia sobre cuestiones vinculadas a la vida digital.

La guía ofreció igualmente sugerencias de literatura y recursos complementarios para seguir abordando la temática desde una perspectiva preventiva y accesible para las familias.

El material quedó disponible mediante un enlace habilitado por la DGE, en el marco de políticas de acompañamiento escolar y de salud mental enfocadas en el uso responsable de las tecnologías.

[Mirá la guía completa.](#)

Fuente: El Sol –
<https://www.elsol.com.ar/mendoza/la-dge-promovio-el-uso-saluda>

[ble-de-pantallas-en-familia-durante-las-vacaciones/](#)