

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

ORDENANZA N° 15076.-

VISTO:

El Expediente N° CD-290-B-2025; y

CONSIDERANDO:

Que existen evidencias científicas recientes que indican riesgos físicos, emocionales y cognitivos vinculados con el uso excesivo o inadecuado de pantallas por el inminente impacto de la tecnología en la vida de las personas.

Que en edades tempranas entre 1 a 4 años, el uso prolongado disminuye el vocabulario y retrasa el desarrollo del lenguaje.

Que el 38% (treinta y ocho por ciento) de los menores de edad entre 9 y 17 años presentan un uso problemático de Internet, con impacto negativo en su bienestar emocional y social.

Que en niños, niñas y adolescentes, el uso excesivo puede alterar el metabolismo, anticipando riesgos cardiovasculares y el uso de tecnologías antes de dormir incrementa en un 59% (cincuenta y nueve por ciento) el riesgo de insomnio en jóvenes de entre 18 a 28 años.

Que según los datos correspondientes al año 2023 de la Unión Internacional de Telecomunicaciones el 78% (setenta y ocho por ciento) de la población mundial de 10 años en adelante tienen un teléfono celular y el 67% (sesenta y siete por ciento) tiene acceso a internet y la exposición a pantallas en menores de 10 años está relacionada con ansiedad y problemas emocionales, especialmente cuando el contenido es de tipo evasivo como videojuegos.

Que, por otro lado, el relevamiento de Argentinos por la Educación, basado en los cuestionarios complementarios de las Pruebas Aprender 2023 y 2024, el 90% (noventa por ciento) de los alumnos de 6° grado en la Provincia del Neuquén dedica parte de su jornada fuera de la escuela a interactuar en plataformas digitales, superando el promedio nacional.

Que, el devenir histórico demuestra que este avance representa una tendencia que lejos de revertirse, se potenciará con el paso del tiempo.

Que resulta indiscutible el actual avance de la tecnología y la presencia relevante y diaria de la misma en la vida cotidiana de la ciudadanía.

Que la influencia es tal, que una de las enfermedades globales de este siglo es la "nomofobia", definida como el terror o miedo irracional a no tener el celular en la mano en todo momento, o no poder estar en línea.

Que la sociedad actual está profundamente influenciada por los nuevos consumos digitales, que se han convertido en elementos fundamentales de nuestro quehacer diario, permeando las interacciones sociales, el desempeño laboral y las actividades de esparcimiento.

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

Que aquello se evidencia a través de la utilización, cada vez mayor, que las personas realizan de los aparatos tecnológicos para llevar a cabo sus tareas habituales, siendo transversal a los distintos ámbitos: hogar, trabajo, estudio, entretenimiento, entre otros.

Que, inclusive, la tecnología atraviesa las relaciones interpersonales, dando lugar a nuevas formas de interacción social y de expresiones subjetivas.

Que si bien las tecnologías digitales ofrecen numerosas oportunidades, también presentan desafíos y riesgos para todas las personas que las utilizan, especialmente para niños, niñas y adolescentes, debido a su vulnerabilidad intrínseca, ya que se encuentran en pleno desarrollo físico y mental.

Que esta problemática tiene la particularidad de presentarse en la coexistencia de una generación de infancias y adolescencias cuya crianza se da en la era digital, con otra generación de padres nacidos y criados sin internet, familiarizados al mundo analógico, viendo la aparición de la televisión, la computadora personal, siendo testigos de la introducción y expansión del mundo digital y que quizás desconocen las problemáticas que pueden surgir, como así también las herramientas disponibles para abordarlas.

Que, por este motivo, es importante que desde los distintos niveles del Estado se informen, difundan y promuevan las oportunidades y ventajas de las tecnologías, pero también, se den a conocer los riesgos y desafíos que su uso presenta para la salud integral de las personas.

Que esto se debe a que, junto con numerosas ventajas, el uso de pantallas y la tecnología digital también conllevan una serie reconocida de consecuencias perjudiciales significativas para la salud mental, física y las relaciones humanas, además de riesgos en la seguridad y privacidad de la información, siendo necesario poner el foco en la concientización sobre las mismas.

Que la desinformación por parte de las familias acrecienta los riesgos y se constituye en un tema a resolver siendo que, en muchos casos, el uso excesivo de pantallas se evidencia en los adultos a cargo.

Que es importante conocer el funcionamiento y el impacto que las nuevas tecnologías tienen sobre los distintos planos de la vida cotidiana, a fin de fomentar un buen uso de las mismas.

Que, en este sentido, la Sociedad Argentina de Pediatría sostiene que el uso excesivo de pantallas por períodos de más de 2 horas de exposición a medios electrónicos puede afectar el cerebro de los niños y niñas pequeños debido a su inmadurez, y desencadenar repercusiones en el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras, del lenguaje, socioemocionales, que repercuten fuertemente en el aprendizaje, además de impactar en la memoria y la atención, generando problemas en el comportamiento, el rendimiento escolar y la salud en general.

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

Que el diagnóstico ha sido confirmado por profesionales de la Salud Mental y desde el Colegio de Psicólogos de Neuquén se ha puesto de resalto que la utilización de pantallas en los primeros años de vida afecta al neurodesarrollo y que al día de hoy ya se encuentra reconocido como un consumo problemático.

Que, por lo tanto, se entiende que la creación de una Guía de Sensibilización Digital, con recomendaciones y herramientas de abordaje, basada en la supervisión activa, la educación responsable y la reflexión respecto de los tiempos, contenidos y momentos en que se utilizan la tecnología y los medios digitales, se constituye en una opción práctica para concientizar a la población, ya que el uso responsable de las pantallas no implica prohibición, sino equilibrio, conciencia y cuidado de la salud integral.

Que de este modo, el municipio contribuye al resguardo de la salud pública y actúa conforme los principios y políticas especiales previstos por la Carta Orgánica Municipal, además de las pautas previstas a nivel internacional y nacional.

Que, a nivel internacional, existe la Convención sobre los Derechos del Niño, que tiene jerarquía constitucional y fue aprobada mediante la Ley Nacional N° 23.849.

Que a través de ciertas temáticas específicas, aquel instrumento establece la obligación general de los estados parte a velar por la protección, desarrollo y el bienestar integral de las personas menores de edad, previendo de manera concreta en su Artículo 17, Inciso e), el deber de promover la elaboración de directrices apropiadas para proteger al niño contra toda información y material perjudicial para su bienestar.

Que, asimismo, desde UNICEF se ha difundido una guía denominada "PANTALLAS EN CASA: Guía para acompañar a las familias en el uso de internet", donde se reconoce que "el uso de internet por parte de niños, niñas y adolescentes es una gran preocupación de los adultos que forman parte de sus vidas", y se establece como fin ofrecer información para que las familias puedan orientar adecuadamente a sus niños, niñas y adolescentes en el uso seguro y saludable de internet y de las redes sociales.

Que, además, existen diversos países que han regulado este tema, países como Francia, Italia, Alemania, España, China y Australia, entre otros, han establecido marcos normativos para restringir el uso de dispositivos celulares en los establecimientos educativos y el uso de redes sociales a menores de 16 años, con el objetivo de resguardar la integridad de los jóvenes, de los "hilos adictivos" basados en algoritmos de recomendación, entendida como una prioridad de gobierno y como una realidad a la cual "ninguna generación se había enfrentado antes a este reto", según declaraciones del primer ministro de Australia, Anthony Albanese.

Que, por su parte, la Ley Nacional N° 26.061 de Protección Integral de los Derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes, sancionada en el año 2005, garantiza el ejercicio y disfrute pleno, efectivo y permanente de los derechos reconocidos en el ordenamiento jurídico nacional y en los tratados internacionales en los que la nuestra Nación sea parte, determinando,

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

concretamente, que la Convención sobre los Derechos del Niño es de aplicación obligatoria en las condiciones de su vigencia, en todo acto, decisión o medida administrativa, judicial o de cualquier naturaleza que se adopte respecto de las personas hasta los dieciocho años de edad.

Que, asimismo, la Ley Nacional N° 25.326 tiene por objeto la protección integral de los datos personales, mientras que mediante la Ley Nacional N° 26.904 se tipificó e incorporó a nuestro ordenamiento el delito de "Grooming", y a través de la Ley Olimpia, Ley Nacional N° 27.736, se reconoció a la "Violencia Digital" y se incluyó su regulación en la Ley Nacional N° 26.485 como una tipología más de ejercicio de violencia contra las mujeres.

Que, en el ámbito de los gobiernos provinciales y de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, se han adoptado distintas acciones en pos de la prevención y abordaje integral de esta problemática. Por ejemplo, el Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires, a través de sus ministerios, ha difundido distintas guías orientadas a fomentar el uso responsable de las tecnologías y pantallas en casa, a la vez que buscó concientizar respecto de los consumos problemáticos digitales, mientras que la Provincia de Buenos Aires, en trabajo conjunto con UNICEF realizó una "Guía de Sensibilización sobre Convivencia Digital".

Que, inclusive, en nuestra propia Provincia, existe la Ley Provincial N° 3268, de Concientización e Información Sobre El Uso Responsable De Las Tecnologías De La Información y La Comunicación del año 2020, y la Ley Provincial N° 3520 que regula el uso de teléfonos celulares y otros dispositivos tecnológicos móviles por parte de los estudiantes en todas las instituciones educativas de gestión estatal y privada.

Que a nivel local nuestra Carta Orgánica Municipal, en el Título II del Capítulo I, reconoce ciertos principios y políticas especiales vinculados con temáticas que hacen al bienestar de la sociedad en su conjunto, previendo obligaciones que representan un rol activo del Estado Municipal en el fomento del bienestar social, la consolidación y resguardo de las familias y los niños, niñas y adolescentes, la salud y salud mental, entre otros asuntos.

Que la Municipalidad de Neuquén lleva adelante diversos programas de prevención y capacitación referidos a esta temática.

Que el Concejo Deliberante ha trabajado ya de manera específica sobre la problemática de los juegos online, habiendo sancionado la Ordenanza N° 14796.

Que a través de la presente se pretende efectuar un tratamiento integral, destinado al acompañamiento de las familias en el abordaje de las distintas problemáticas que hacen al uso de las pantallas y nuevas tecnologías por parte de toda la comunidad y, especialmente, de niños, niñas y adolescentes, fomentando la generación de una conciencia digital en la sociedad en su conjunto y brindando herramientas específicas para ello.

Que si bien se vienen desarrollando actividades en este sentido, es importante generar políticas de Estado, respaldadas en las normativas locales correspondientes, e institucionalizar políticas públicas de alcance general en la población, entendiendo que la implementación de una Guía puede ser una acción más a tal fin.

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

Que de acuerdo a lo estipulado en el Artículo 165º) del Reglamento Interno del Concejo Deliberante, el Despacho N° 719/2025 emitido por la Comisión Interna de Legislación General, Poderes, Peticiones, Reglamentos y Recursos Humanos fue anunciado en la Sesión Ordinaria N° 21/2025 del día 04 de diciembre y aprobado por unanimidad en la Sesión Ordinaria N° 22/2025, celebrada por el Cuerpo el 11 de diciembre del corriente año.

Por ello y en virtud a lo establecido por el Artículo 67º), Inciso 1), de la Carta Orgánica Municipal,

**EL CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE NEUQUÉN
SANCIONA LA SIGUIENTE
ORDENANZA**

ARTÍCULO 1º): CREACIÓN GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN DIGITAL. CRÉASE la "Guía de Sensibilización Digital", para la difusión de hábitos digitales saludables e información para el uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías, que como Anexo I forma parte de la presente ordenanza.-

ARTÍCULO 2º): CREACIÓN PROGRAMA MUNICIPAL DE SENSIBILIZACIÓN DIGITAL. CRÉASE el "Programa Municipal de Sensibilización Digital", para la promoción de la salud integral de las personas y la implementación de la Guía de Sensibilización Digital.-

ARTÍCULO 3º): OBJETIVO. El objetivo de la presente ordenanza es prevenir el consumo problemático derivado de un uso acrítico de las tecnologías digitales; ofreciendo orientaciones claras y prácticas para la utilización equilibrada y responsable de las mismas.-

ARTÍCULO 4º): DESTINATARIOS. Los destinatarios de la presente ordenanza son los niños y niñas, adolescentes y familias de la Ciudad de Neuquén.-

ARTÍCULO 5º): OBLIGACIONES DE LA AUTORIDAD APLICACIÓN. Serán obligaciones de la Autoridad de Aplicación:

- a) Llevar adelante la ejecución del "Programa Municipal de Sensibilización Digital".
- b) Diseñar e implementar talleres abiertos o charlas informativas de Sensibilización Digital y Concientización sobre el Uso de las Pantallas y Nuevas Tecnologías, dirigidas a la ciudadanía en general o a los distintos actores sociales interesados.
- c) Difundir la "Guía de Sensibilización Digital", a través de los distintos resortes institucionales, y de la firma de convenios con instituciones públicas y privadas de la Ciudad de Neuquén.
- d) Generar un QR de acceso a la Guía, con inclusión de la leyenda "Prevención de Consumos Problemáticos Digitales", determinando a tal fin un diseño que resulte atractivo, práctico, y accesible a los distintos formatos comunicacionales y poblaciones destinatarias.
- e) Difundir el Código QR de acceso a la Guía, a través de medios digitales como redes sociales y sitios oficiales del municipio, cartelera y folletería en las dependencias municipales, oficinas de atención al público y de servicios concesionados, comisiones vecinales, centros deportivos y culturales y cualquier otro ámbito que se encuentre dentro de la jurisdicción municipal.

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

- f) Actualizar, en base a recomendaciones de profesionales de la salud y de la tecnología, competentes en la materia, los contenidos y recomendaciones de la guía.
- g) Disponer un contacto de atención presencial y virtual para consultas por consumos problemáticos digitales y de recepción de denuncias de plataformas poco seguras, con altos riesgos de privacidad y acoso o de fuentes no oficiales, y proceder al bloqueo de las mismas en los puntos de WiFi de acceso público de la Municipalidad de Neuquén.
- h) Realizar jornadas de capacitación sobre el uso y aplicación de las herramientas de controles parentales y supervisión activa.
- i) Convocar a charlas abiertas con referentes nacionales o internacionales especialistas en estas temáticas.
- j) Generar instancias lúdicas para la difusión de la guía.
- k) Cualquier otra que propenda a la implementación eficiente de la guía, quedando facultada a dictar la reglamentación correspondiente a tal fin.-

ARTÍCULO 6º): AUTORIDAD DE APLICACIÓN. La Autoridad de Aplicación será la Secretaría de Derechos Humanos, Relaciones Institucionales y Cooperación Internacional o el organismo que en el futuro la reemplace.-

ARTÍCULO 7º): COMUNÍQUESE AL ÓRGANO EJECUTIVO MUNICIPAL.-

DADA EN LA SALA DE SESIONES DEL CONCEJO DELIBERANTE DE LA CIUDAD DE NEUQUÉN; A LOS ONCE (11) DÍAS DEL MES DE DICIEMBRE DEL AÑO DOS MIL VEINTICINCO (Expediente N° CD-290-B-2025).-

ES COPIA
am

FDO.: ARGUMERO
CLOSS

Dr. FEDERICO AUGUSTO CLOSS
Secretario Legislativo
Concejo Deliberante de la Ciudad
de Neuquén



Ordenanza Municipal N°	15076	/ 20
Promulgada por Decreto N°	0004	/ 2026
Expte. N°	CD-290-B-2025	
Obs.:		

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

ANEXO I

GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN DIGITAL

La sociedad actual está profundamente influenciada por los nuevos consumos digitales, que se han convertido en elementos fundamentales de nuestro quehacer diario, permeando las interacciones sociales, el desempeño laboral y las actividades de esparcimiento. Si bien las tecnologías digitales ofrecen numerosas oportunidades, también presentan desafíos y riesgos, para todas las personas, especialmente para niños, niñas y adolescentes.

El objetivo de esta guía es ofrecer orientaciones claras y prácticas para fomentar un uso equilibrado y saludable de las tecnologías digitales, priorizando el juego, el vínculo y la creación de ambientes seguros y enriquecedores. El desafío para los adultos es acompañar a las nuevas generaciones para fomentar un uso seguro y responsable de las tecnologías, previniendo problemáticas derivadas de un uso acrítico.

Fundamentos

La presente GUIA, se fundamenta en evidencias científicas recientes que indican riesgos físicos, emocionales y cognitivos vinculados con el uso excesivo o inadecuado de pantallas:

- Un 38% de menores entre 9 y 17 años presentan un uso problemático de Internet, con impacto negativo en su bienestar emocional y social.
- El uso antes de dormir (una hora adicional) incrementa en un 59 % el riesgo de insomnio en jóvenes de 18 a 28 años.
- En niños y adolescentes, el uso excesivo puede alterar el metabolismo, anticipando riesgos cardiovasculares.
- En edades tempranas (1-4 años), el uso prolongado disminuye el vocabulario y retrasa el desarrollo del lenguaje.
- Exposición a pantallas en menores de 10 años está relacionada con ansiedad y problemas emocionales, especialmente cuando el contenido es de tipo evasivo como videojuegos.

Principios Generales para Adultos

Si bien el daño que se genera a las infancias y adolescencias puede ser irreparable, es igualmente cierto que el uso indiscriminado de tecnologías digitales conlleva perjuicios en la salud integral de todas las personas, sin importar su edad o grado de madurez.

Por ello, es importante que las personas adultas puedan dimensionar el alcance de las consecuencias disvaliosas, y comprendan que la utilización irresponsable de las tecnologías digitales se encuentra encuadrada como un consumo problemático.

El compromiso adulto con el uso responsable de herramientas tecnológicas es fundamental para garantizar el óptimo desarrollo de niños y niñas nacidos y criados en la era digital.

1. Acompañamiento Activo y Mediación

- El acompañamiento adulto es crucial para seleccionar contenidos y establecer límites de exposición, especialmente antes de los 2 años.
- Los adultos deben involucrarse en la vida online de los niños y adolescentes, conociendo las páginas web, redes sociales y aplicaciones que usan, así como las personas con quienes interactúan.
- La presencia o ausencia de la madre o el padre durante la exposición a pantallas es de suma relevancia para el desarrollo infantil.

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

- Los adultos deben ser referentes y faros para los adolescentes, a quienes pueden acudir en momentos difíciles, en lugar de ser amigos o jefes.
- 2. Establecimiento de Límites y Rutinas Claras
Es fundamental establecer límites coherentes sobre las horas de uso de las pantallas y los tipos de dispositivos utilizados.
 - Las pautas y reglas de crianza deben ser claras, sostenibles y acordes a la etapa del desarrollo.
 - Evitar el uso de dispositivos o pantallas durante 1 hora antes de acostarse y su presencia en los dormitorios.
 - No usar pantallas durante la alimentación o como instrumento de calma.
 - Establecer zonas libres de pantallas en los hogares y planificar encuentros familiares sin dispositivos tecnológicos.
- 3. Modelado de Conducta Responsable
 - Los adultos deben enseñar con el ejemplo conductas de uso responsable y saludable de la tecnología, ya que la imitación es el principal factor de influencia para el uso de pantallas en los niños.
 - Apagar o silenciar los dispositivos durante los momentos en familia.
- 4. Fomento del Juego y las Interacciones Reales
 - Los bebés necesitan explorar el entorno para desarrollar habilidades cognitivas, sensoriales y lingüísticas. Antes de los 2 años, el cerebro necesita al menos 18 meses para comprender que los símbolos de la pantalla tienen un equivalente en el mundo real.
 - Ni la función materna ni la función paterna pueden ser sustituidas por ningún dispositivo tecnológico.
 - Las habilidades cognitivas superiores y las funciones ejecutivas (perseverancia, control de impulsos, regulación emocional, pensamiento creativo y flexible) se transmiten mejor mediante el juego no estructurado y social (no digital) y las interacciones empáticas cara a cara.
 - Incorporar actividades saludables y creativas como alternativas al uso de pantallas en el tiempo de ocio.
- 5. Promoción del Diálogo Abierto y la Confianza
 - Generar espacios de diálogo sobre el uso y las prácticas en los entornos digitales, preguntando sobre redes sociales, juegos, influencers, entre otros.
 - Escuchar activamente y respetar los tiempos y las maneras singulares de comunicarse de niños y adolescentes, mostrando disponibilidad para compartir sus experiencias.
 - Fomentar que puedan pedir ayuda si se enfrentan a un problema o una situación de riesgo.
 - Educación en Ciudadanía Digital y Pensamiento Crítico
 - Enseñar sobre ciudadanía digital y seguridad en Internet, incluyendo la conciencia sobre la huella digital, la privacidad propia y de terceros, y los derechos y obligaciones en línea.
 - Ayudar a identificar y evaluar la información verídica o falsa en Internet.
 - Fomentar una actitud crítica sobre los mensajes recibidos y las fuentes de información.
- 6. Conocimiento de Riesgos y sus Impactos
 - El uso inadecuado de las TIC incide negativamente en la neuroplasticidad cerebral, lo que puede llevar a baja autoestima, bajo nivel cognitivo o dificultades conductuales.
 - Puede alterar la visión, el sueño, el peso corporal, el desarrollo, las funciones ejecutivas, el lenguaje, las habilidades sociales y la conducta.
 - Conocer riesgos como el cyberbullying, grooming, sexting sin consentimiento, deepfakes, desinformación, apuestas en línea y representaciones corporales poco realistas.

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

Recomendaciones Específicas por Etapa de Desarrollo

1. Niños/as menores de 2 años

- Evitar el uso de pantallas, excepto para videollamadas.
- Priorizar el juego corporal y las interacciones vinculares para el desarrollo de habilidades cognitivas, sensoriales, corporales y del lenguaje para desarrollar habilidades.

2. Niños/as de 2 a 5 años

- Máximo de 1 hora al día de contenido de alta calidad y educativo.
- Siempre con acompañamiento de un adulto que pueda decodificar los estímulos, seleccionar e interpretar los contenidos.
- Es importante mantener pautas y rutinas claras y coherentes en relación con el tiempo y los momentos de uso.

3. Niños/as de 6 a 12 años (Edad Escolar)

- Tiempo máximo de uso de pantallas con fines de entretenimiento: 1 hora y media, preferentemente con compañía adulta.
- El uso de dispositivos debe ser monitoreado por el adulto, ya que pueden acceder a información para la cual aún no están preparados.
- Enseñar habilidades digitales sobre:
 - Privacidad: Qué información se puede compartir y cuál no. Mostrar cómo mantener perfiles privados y el valor de los datos personales.
 - Fuentes de información: Cómo chequear la información y diferenciar entre real y ficticia, consultando sitios confiables.
 - Vínculos online: Diferenciar entre identidades reales y virtuales. Confiar solo en personas que se conocen en la realidad. No enviar contenidos privados ni siquiera a conocidos.
 - Riesgos: Conversar sobre el grooming y el ciberacoso, y enseñar cómo cuidarse y pedir ayuda.
- Desalentar la multitarea, evitando contenidos de entretenimiento mientras realizan tareas escolares.
- Colocar los dispositivos en lugares de uso común.
- Fomentar el equilibrio entre el tiempo online y offline, priorizando actividades físicas, lectura y encuentros sociales.
- Aunque sepan usar la tecnología, no significa que la usen con responsabilidad y autocuidado. Deben aprender a navegar seguros.

4. Adolescentes (12 a 18 años)

- Tiempo máximo de uso de pantallas: 1.5 horas para 12-15 años, 2 horas para más de 16 años. Más que monitorear el tiempo, hay que monitorear que cumplan con otras actividades esperables para su edad (estudio, deporte, vida social y familiar).
- En esta etapa, hay un corrimiento de la familia a un segundo plano, siendo el lazo con los pares primordial. Los adolescentes necesitan ensayar su identidad.
- Los adultos deben acompañar informando sobre:
 - Huella digital y reputación online: Los rastros que dejan en Internet son indelebles y definen su identidad digital y reputación. Es importante pensar antes de publicar, ya que se puede perder el control sobre el contenido.
 - Ciberbullying y sexting: Deben aprender a evitar y reconocer el acoso cibernético y el sexting sin consentimiento, a no interactuar con extraños y a preservar la privacidad propia y de terceros.
 - Herramientas de seguridad y privacidad: Enseñar a configurar la privacidad de las cuentas y el uso de contraseñas seguras.
 - Noticias falsas y desinformación: Fomentar una actitud crítica sobre los mensajes recibidos y las fuentes de información.

Concejo Deliberante de la Ciudad de Neuquén

- Problemáticas emergentes: Abordar riesgos como las apuestas en línea, compras excesivas, comunicación constante, desafíos virales y expresiones de violencia en línea.
- Fomentar la autonomía y la autorregulación progresiva, respetando su intimidad.
- El adolescente necesita que los adultos lo entiendan y lo sigan enseñando de una forma diferente, como un referente al que se puede acudir.

Herramientas de denuncia y bloqueo

- Las plataformas digitales ofrecen herramientas de denuncia y bloqueo para publicaciones o perfiles inapropiados. Es importante guardar evidencias (capturas de pantalla) en caso de ciberacoso o grooming.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS para uso saludable:

- Descanso visual: aplicar la regla 20-20-20 (cada 20 minutos mirar 20 segundos a 6 metros).
- Postura adecuada: espalda recta, pies apoyados y pantalla a la altura de los ojos.
- Silenciar las notificaciones: reducir las distracciones provocadas por las constantes alertas de las aplicaciones.
- Pausas activas: levantarse y moverse al menos 5 minutos cada hora.
- Luz y brillo: ajustar la pantalla para evitar reflejos y cansancio visual.
- Sueño saludable: evitar pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
- Evitar el uso del móvil como despertador: utilizar un despertador tradicional para evitar la tentación de revisar el teléfono al despertarse.
- Espacios libres de pantallas: comidas familiares, reuniones sociales, dormitorios.
- Promover actividades alternativas (juegos al aire libre, lectura, actividades manuales).
- Usar contratos familiares con puntos, retos o recompensas.
- Aplicación de controles parentales y supervisión activa:
- Control de tiempo: Emite alertas o interrumpe la navegación al alcanzar determinada hora o límite de tiempo.
- Supervisión: Genera informes con el historial de navegación, búsquedas o reproducción multimedia.
- Protección de la configuración: Evita modificaciones no deseadas de los ajustes de control parental.
- Filtrado de contenido: Mediante diferentes sistemas, bloquea el acceso del menor a ciertos contenidos inapropiados (habitualmente de connotación sexual o violenta).
- Geolocalización: Sigue la posición actual y el recorrido anterior del dispositivo.

Riesgos digitales y prevención

Bullying y Cyberbullying

- Qué es: hostigamiento, amenazas o burlas a través de medios digitales.
- Prevención:
- Fomentar la empatía y el respeto en redes.
- No compartir ni difundir mensajes ofensivos.
- Realizar la denuncia formal.

Grooming

- Qué es: acoso sexual ejercido por un adulto hacia un menor mediante engaños digitales.
- Prevención:
- Nunca compartir fotos íntimas ni datos personales con desconocidos.
- Supervisión adulta en el uso de redes y chats.
- Realizar la denuncia formal.

*Concejo Deliberante
de la Ciudad de Neuquén*

Sexting

- Qué es: envío de imágenes o mensajes íntimos que pueden difundirse sin consentimiento.
- Prevención:
 - Explicar a adolescentes los riesgos de la exposición digital.
 - Promover la Educación Sexual Integral con enfoque digital.
 - Brindar acompañamiento psicológico y legal en casos de vulneración.

Deepfakes y desinformación

- Qué es: manipulación de imágenes, videos o audios para engañar, extorsionar o difamar.
- Prevención:
 - Verificar siempre la fuente antes de compartir información.
 - Enseñar a reconocer noticias falsas y contenidos manipulados.
 - Promover el pensamiento crítico y la alfabetización digital.

Protección de datos personales

- Usar contraseñas seguras y no repetirlas.
- Configurar privacidad en redes sociales.
- No compartir ubicación en tiempo real sin necesidad.
- Evitar subir fotos con información personal sensible.

Este enfoque busca no solo proteger a niños, niñas y adolescentes de los riesgos, sino también fomentarles que puedan aprovechar las oportunidades que el mundo digital ofrece de manera consciente, crítica y responsable.

El uso responsable de pantallas implica equilibrio, prevención y conciencia.

Esta GUÍA DE SENSIBILIZACIÓN DIGITAL busca que cada ciudadano de la Ciudad de Neuquén pueda utilizar la tecnología como una herramienta de aprendizaje y comunicación, sin descuidar la salud, la privacidad ni la seguridad digital.


Dr. FEDERICO AUGUSTO GLOSS
Secretario Legislativo
Concejo Deliberante de la Ciudad
de Neuquén