

Hiperconectados: las niñas, los niños y los adolescentes en las redes sociales. El fenómeno de *TikTok*

Silvina B. Pedrouzo^a , Laura Krynski^a 

RESUMEN

Las plataformas digitales de comunicación en red revolucionaron el modo de comunicarnos, informarnos y entretenernos; impactaron principalmente en las nuevas generaciones.

La pandemia incrementó los patrones de consumo en todas las edades y sus consecuencias: sedentarismo; obesidad; alteraciones del sueño, psicológicas, cognitivas, de la memoria/atención, del rendimiento académico; comportamientos problemáticos y riesgos de ciberacoso.

La actividad de las nuevas generaciones en *TikTok* –una plataforma donde pueden crear, visualizar, compartir videos y retos virales– tiene impacto en su comportamiento. Sus publicaciones generan aprobaciones, comentarios y seguidores; esto estimula el circuito dopaminérgico de recompensa, que es la base de los comportamientos adictivos. El pediatra debe conocer estas conductas para recomendar buenas prácticas de uso.

Esta revisión narrativa, basada en bibliografía de PubMed Central, SciELO, recomendaciones nacionales e internacionales, tiene como objetivo informar y actualizar a los profesionales sobre la plataforma, sus características y sus recomendaciones de uso seguro.

Palabras clave: *redes sociales; adolescente; problema de conducta; comportamiento adictivo.*

doi (español): <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2022-02674>

doi (inglés): <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2022-02674.eng>

Cómo citar: Pedrouzo SB, Krynski L. Hiperconectados: las niñas, los niños y los adolescentes en las redes sociales. El fenómeno de *TikTok*. *Arch Argent Pediatr* 2023;121(4):e202202674.

^a *Sociedad Argentina de Pediatría. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.*

Correspondencia para Silvina B. Pedrouzo: silvipedrouzo@gmail.com

Financiamiento: ninguno.

Conflicto de intereses: ninguno que declarar.

Recibido: 4-4-2022

Aceptado: 16-6-2022



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Atribución-No Comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional. Atribución — Permite copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra. A cambio se debe reconocer y citar al autor original. No Comercial — Esta obra no puede ser utilizada con finalidades comerciales, a menos que se obtenga el permiso. Sin Obra Derivada — Si remezcla, transforma o crea a partir del material, no puede difundir el material modificado.

INTRODUCCIÓN

El ser humano desde que nace forma parte de una red o agrupación llamada sociedad. Dentro de esa estructura, se comunica y comparte vínculos, y en esas relaciones con el otro puede nutrirse y desarrollarse. La socialización está en su naturaleza: conforma redes, busca grupos de pertenencia de acuerdo a sus emociones, necesidades e intereses.

En el año 1997 con la irrupción de Six Degrees –considerada la primera red social del mundo–, se produjo un cambio trascendental en el modo de relación entre las personas. A través de un listado de amigos, este sitio permitía localizar a otros miembros de la red, basándose en la teoría de los seis grados de separación, que afirma la posibilidad de conectar con cualquier otra persona del mundo en tan solo seis pasos.

Desde sus comienzos, las plataformas digitales de comunicación en red (servicios de red social) han revolucionado el modo de comunicarnos, relacionarnos, informarnos y entretenernos, desde los vínculos familiares hasta los sociales y laborales.

Si bien cada una tiene sus particularidades, todas ellas están basadas en la distribución de información por medio de redes de contactos y en la interacción por medio de identidades digitales, donde el usuario se encuentra en el centro de la generación y difusión de contenidos en distintos formatos.¹

El advenimiento de la web 2.0 en el año 2004 introdujo la posibilidad de interactuar, generar contenido y, principalmente, de formar parte de comunidades virtuales convirtiendo por primera vez al usuario en un integrante activo y protagonista. Este fenómeno impactó en las nuevas generaciones, especialmente en las más recientes, denominadas Z y Alpha (puramente digital).²

Los nativos digitales pueden desarrollar sus competencias tecnológicas tanto como sus habilidades analógicas. Para ellos, es difícil establecer un límite entre el mundo físico y el virtual. Los niños y niñas juegan en red, mientras los adolescentes se entretienen, se expresan y se relacionan en el universo virtual. Así definen y refuerzan su identidad, intercambian información (datos personales, imágenes, noticias, comentarios, preferencias, amistades, opiniones y datos sensibles), van dejando una huella digital indeleble, que delinea su reputación.³

Una encuesta realizada en varios países por AVG Internet Security (2010) a 2000 madres, reveló que “el nacimiento digital” de los bebés

ocurre alrededor de los 6 meses; descubrió que el 81 % de los niños menores de dos años tienen algún tipo de perfil o huella digital, con sus imágenes publicadas en línea, y una cuarta parte de ellos inicia su huella con la imagen del ultrasonido prenatal subida por sus progenitores.⁴

En tiempos de pandemia, las herramientas digitales y las redes sociales nos han permitido mantener las comunicaciones, el entretenimiento, la educación y el trabajo. Esto cambió definitivamente los patrones de consumo en todas las edades.⁵

A su vez, el uso excesivo de pantallas puede tener importantes efectos colaterales: sedentarismo digital o inactividad física; sobrepeso u obesidad (exposición a comerciales de alimentos no saludables); alteraciones del sueño (por efectos negativos de la luz azul sobre la secreción de melatonina); afectación de la cognición, de la memoria, de la atención, y bajo rendimiento académico en relación con la privación del sueño y la multitarea.⁶ Sumado a esto, se pueden facilitar situaciones de ciberacoso y comportamientos problemáticos.⁷ Esto repercute fuertemente en las tareas cotidianas con marcado deterioro en los ámbitos personal, familiar, social y académico.

Los pediatras tenemos un lugar privilegiado en el contacto periódico con las familias, que representa una gran oportunidad de intervenir en la prevención de los efectos nocivos.

La actividad de las nuevas generaciones en *TikTok* –una plataforma donde pueden crear, visualizar, compartir videos y retos virales– tiene impacto en su comportamiento. Sus publicaciones generan aprobaciones, comentarios y seguidores; esto estimula el circuito dopaminérgico de recompensa, que es la base de los comportamientos adictivos. El pediatra debe conocer estas conductas para poder recomendar buenas prácticas de uso.

El objetivo de esta revisión narrativa es informar y actualizar a los profesionales sobre la plataforma *TikTok*, sus características y sus recomendaciones de uso seguro en niños, niñas, adolescentes y adultos con menores a cargo.

La metodología utilizada consistió en la consulta de bases de datos como *PubMed Central*, *Scielo*, recomendaciones nacionales e internacionales, y bases estadísticas sobre uso de redes sociales y tendencias de los últimos 5 años. Palabras claves para la búsqueda: tik tok, adolescentes, redes sociales, comportamientos adictivos, efectos.

USO DE LAS REDES SOCIALES EN LA ACTUALIDAD: UN CAMBIO DE PARADIGMAS

Según el informe Digital 2022, existen 4620 millones de usuarios de redes sociales a nivel mundial (el 58 % de la población), lo que representa un crecimiento de más del 10 % con respecto al año previo a la pandemia.⁸ Las redes sociales ocuparon la mayor parte del tiempo de conexión durante 2021; en promedio 2 horas y 27 minutos más por día que el año anterior.⁸

Facebook es la plataforma social más utilizada del mundo, seguida por *YouTube* (con un crecimiento dos veces más rápido que el de *Facebook*); la tercera es *WhatsApp*. Las siguen *Instagram*, *WeChat* y *TikTok* (en quinta posición con 1000 millones de usuarios en el mundo), un 45 % más que en 2021.⁸

TikTok es la versión internacional de la aplicación Douyin creada en 2016 en China, lanzada para iOS y Android en 2017. Está disponible a partir de su fusión con Musical.ly en 2018 en más de 150 países.⁹ Según *Cocktail Marketing*, el 20 % de los usuarios tienen menos de 19 años y principalmente los jóvenes entre 13 y 18 años son los más activos en esta plataforma.¹⁰ De acuerdo al pronóstico de *eMarketer e Insider Intelligence*, durante 2022 *TikTok* se posicionará como la tercera red social detrás de *Facebook e Instagram*.¹¹

EL FENÓMENO DE TIKTOK

Las motivaciones de uso de esta aplicación en crecimiento vertiginoso son el entretenimiento, la comunicación y la autoexpresión. En ella se pueden visualizar, crear y compartir videos de temática libre, de corta duración (de 15 segundos a 3 minutos), recientemente este límite se elevó hasta 10 minutos. También permite diseñar retos virales o *challenges* (bailes, canciones, desafíos, bromas), que son compartidos con otros usuarios.⁸

Estas publicaciones generan gran cantidad de aprobaciones o “me gusta”, comentarios y seguidores que ayuda a los usuarios, o *tiktokers*, a sentirse valorados y aceptados.¹² Como ejemplo, podemos citar el de una joven filipina de 19 años, que usó la función de sincronización de labios con una canción de Jvke y con este posteo superó los 52 millones de “me gusta”.

Este reconocimiento social estimula el circuito dopaminérgico de recompensa (placentero), que es la base de los comportamientos adictivos y es lo que genera un fuerte incentivo para repetir estas acciones.^{12,13}

Como característica distintiva, la plataforma está desarrollada para que sus contenidos sean descargados y/o compartidos en todo el ecosistema virtual.

Su algoritmo de inteligencia artificial (IA) está especialmente desarrollado para ser adictivo, debido a que es capaz de obtener más información que otras aplicaciones en muy poco tiempo de acuerdo a la actividad del usuario y así recomendar eficazmente contenido y personalizar anuncios.¹⁴ Los permisos que requiere *TikTok* en los dispositivos incluyen acceder a la cámara, al micrófono, a la conexión wifi, a la lista de contactos y a la ubicación del usuario, por lo que puede obtener información de múltiples fuentes y aplicaciones.

La dinámica de la plataforma, su despliegue de navegación vertical hacia abajo, genera curiosidad y entonces, con un deslizamiento o *scroll* del *tiktoker*, se produce la reproducción sucesiva pero no automática de contenidos breves ajustados a sus intereses por IA.^{9,13} De este modo, el usuario permanece retenido en la aplicación e interactúa activa y pasivamente con una versión algoritmizada de él mismo y a su vez con otros usuarios, lo que genera que sea cada vez más atractiva.

En su interfaz aparecen dos opciones, una es la sección Para ti, con videos de desconocidos (seleccionados por IA de acuerdo a la actividad del usuario), disponible para mayores de 16 años, y la otra es la sección de los videos de los seguidores.

A su vez, la IA contribuye al marketing aportando continuamente información de acuerdo a los intereses del usuario.⁹

Es habitual que los niños, niñas y adolescentes configuren sus perfiles públicos como mayores de 16 años (la cuenta para menores es privada, de forma predeterminada) para así lograr el acceso irrestricto a todos los contenidos de la plataforma.¹⁵ De esta manera quedan expuestos a contenidos y lenguaje inapropiados, y a su vez exhiben su privacidad, lo que aumenta el riesgo de sufrir ciberacoso.

Una práctica habitual es compartir contenidos sin verificar o editar con la finalidad de conseguir más seguidores.⁷ También pueden exponerse a retos peligrosos, como, por ejemplo: el “*blackout challenge*” (contener la respiración hasta la pérdida de conocimiento), el “*benadryl challenge*” (luego de ingerir el antihistamínico, suben un video bajo sus efectos) o el “*coronavirus challenge*” (el desafío es lamer un retrete público).

INTELIGENCIA ARTIFICIAL, MECANISMOS, EFECTOS Y ALTO PODER ADICTIVO

TikTok le ofrece contenido personalizado al usuario, lo retiene y así retroalimenta su motor de recomendaciones; esto contribuye al comportamiento problemático.¹⁸

La noción de adicción no puede limitarse solamente a las sustancias químicas, ya que existen hábitos de comportamiento que pueden generar dependencia e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas: son las llamadas adicciones comportamentales.^{12,13}

Un estudio realizado con 3036 adolescentes en China reveló que el uso excesivo de esta plataforma puede generar daño en la memoria, aumento de los síntomas de depresión y ansiedad. Entre los jóvenes que presentaban uso problemático, se registró peor rendimiento al recordar secuencias de números y déficit en la memoria de trabajo.¹⁷

Otro estudio longitudinal examinó los efectos del tiempo excesivo de uso de las redes sociales en los adolescentes y la calidad del sueño; en relación con el rol moderador de los padres en limitar el uso de internet una hora antes de dormir y la presencia de dispositivos en la habitación. Estas reglas contribuyeron a mejorar la calidad del sueño, principalmente en los jóvenes que no presentaban uso problemático de las redes.⁸

En otro estudio, se comprobó la aparición de tics motores o verbales luego de visualizar videos de *influencers* que sufren o imitan el síndrome de Tourette. Son los llamados *TikTok tics*, que podrían ser una señal de alerta sobre el uso y su efecto en el comportamiento, que se propaga entre los jóvenes *tiktokers*. Muchos de los adolescentes diagnosticados con tics durante la pandemia tenían antecedentes de ansiedad o depresión, y el aislamiento podría haber actuado como desencadenante.¹⁸

La elección de la plataforma podría explicarse mediante la teoría de usos y gratificaciones, donde el usuario busca satisfacer sus necesidades: entretenimiento, relaciones interpersonales (compañía sustituta), identidad personal y vigilancia del entorno, en referencia a mantenerse actualizado e informado y "a no perderse nada".^{12,19}

En *TikTok* los motores de búsqueda poseen una gran capacidad de filtrado y recopilación en función de los objetivos propios de la plataforma y de las marcas que generan publicidad en ella.¹⁶ Este filtrado de información provoca lo que se llama burbujas de filtro, donde el usuario solo

visualiza contenidos de su interés y pierde el poder de elección o autonomía; la información que recibe capta cada vez más su atención, genera más estímulo dopaminérgico y, en consecuencia, le impide discontinuar el uso.¹⁶ Como resultado, se produce una cámara de eco, donde solo se replica una fracción filtrada de contenidos y las visiones diferentes no están representadas. Entonces, sus interacciones solo se producen y viralizan entre usuarios con las mismas preferencias.¹⁶

Con respecto a los contenidos inapropiados, este motor puede reconocerlos y analizarlos, pero no tiene la habilidad para justificar su análisis.¹⁶ Entonces, se producen fallas en el filtrado y pueden aparecer contenidos extremos con discursos de odio, racismo, discriminación, promoción de anorexia.¹⁶

En cuanto a los temas de protección de datos, privacidad, seguridad y moderación de contenidos, los alcances de los algoritmos de esta plataforma no son claros. Esto ha despertado sospechas en algunos países como India, Australia y Estados Unidos, por la forma en que utiliza los datos, sumado a que es la red elegida por los más jóvenes.

En medio de estas controversias, *TikTok* actualizó sus políticas de privacidad y seguridad con respecto a la protección de menores en junio 2021.⁹

- Los menores de 13 años no pueden publicar ni comentar videos y el contenido es seleccionado para esta edad.⁹
- En niños y niñas de 13 a 15 años, las cuentas son privadas en forma predeterminada. Solo sus amigos pueden hacer comentarios y no pueden hacer dúos con otros usuarios. La función dúo solo está habilitada para las cuentas públicas y les permite publicar un video en la parte lateral de un video de otro usuario y luego reproducir ambos en forma simultánea.⁹
- *TikTok* también ofrece controles parentales, que se pueden activar desde la cuenta del menor o desde la cuenta del adulto con la función de sincronización familiar.⁹

Estas son las reglas vigentes, aunque el problema reside en que, generalmente, los menores de 16 años pueden abrir sus cuentas con datos inexactos, como la fecha de nacimiento, porque no existe un sistema que los verifique. De esta manera, acceden a la opción de cuentas para mayores sin el consentimiento de sus padres y sin restricciones.¹⁵

Como dato relevante, *Common Sense Media* recomienda esta aplicación para adolescentes mayores de 15 años, debido a cuestiones de preservar la privacidad y evitar el contenido para adultos.¹⁵

RECOMENDACIONES DE USO SEGURO DE TIKTOK

Si bien estas recomendaciones están realizadas basadas en *TikTok*, pueden hacerse extensivas a otras redes con el objetivo de navegar en forma segura.

- No se recomienda su uso antes de los 13 años (términos y condiciones).⁹
- Acompañar a los niños, niñas y adolescentes en la configuración de la privacidad y seguridad (configuración de usuario y contraseñas seguras).²⁰
- Limitar el acceso a imágenes e información a las personas más cercanas.²⁰
- Evitar revelar datos sensibles en publicaciones y comentarios, sobre todo los concernientes a origen racial, étnico, opiniones religiosas y/o políticas, información sobre su salud y su sexualidad. En Argentina, la Ley 25326 de Protección de los Datos Personales reconoce y garantiza estos derechos.²⁰
- Educar acerca de la huella digital en las redes, ya que esta configura su identidad digital, es indeleble y es pública.²⁰
- Ayudar a construir una opinión crítica sobre la información recibida por este medio, ya que circula publicidad engañosa, así como también evitar exposición a contenidos inapropiados y ciberacoso.²⁰
- Brindar apoyo, educación y herramientas de protección frente a estos riesgos. Reconocer estas situaciones puede colaborar en reportar y bloquear a los usuarios malintencionados, o en pedir ayuda a un adulto.²⁰
- Activar los controles parentales de la plataforma. De esta forma, los padres y representantes legales pueden abrir una cuenta en *TikTok* y vincularla con la de los menores a través del modo de seguridad familiar, que ofrece múltiples opciones (dentro del modo Bienestar Digital).⁹
Entre las opciones, se puede gestionar el tiempo de uso máximo hasta 2 horas al día. Al transcurrir este lapso, el sistema solicita un código para poder reiniciarlo. Esta clave solo la debe conocer el adulto responsable para permitir el acceso.
- Explorar otras opciones para configurar

controles desde el celular, como el *Family Link* de Google. Entre sus funciones, se puede controlar la actividad, administrar aplicaciones, establecer límites de tiempo, bloquear el dispositivo y conocer su ubicación. (https://families.google.com/intl/es-419_ALL/familylink/)

- Promover el equilibrio entre las horas del sueño, la actividad física y el uso de las redes, de acuerdo a directrices propuestas por la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física y hábitos sedentarios. (*WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance*).
- Evitar el uso una hora antes de ir a dormir y durante las comidas principales, alejar los dispositivos de la habitación durante la noche. Los adultos deben dar el ejemplo y crear espacios libres de tecnología en el hogar. Las familias pueden consultar el *Family Media Use Plan* como herramienta para lograr un uso adecuado: (<https://www.healthychildren.org/Spanish/media/Paginas/default.aspx>).
- Estimular las actividades al aire libre y los encuentros sociales.
- Priorizar los contenidos educativos y las comunicaciones con familiares y amigos al utilizar redes sociales.

Es aconsejable que las reglas de uso de *TikTok* y otras redes sociales sean consensuadas en familia priorizando y comprendiendo los intereses y características del niño, niña y adolescente; el contexto en que se usa y, principalmente, los contenidos a los que accede y comparte.²¹ Es fundamental establecer acuerdos hasta lograr la autonomía, para evitar que abran cuentas ocultas, lo que implica mayores riesgos.

Debemos reconocer los beneficios potenciales de esta red social: se puede utilizar con fines didácticos y educativos para alcanzar una gran cantidad de usuarios en poco tiempo. En plena pandemia, por ejemplo, se viralizaron videos sobre lavado de manos o uso de barbijo con la finalidad de mitigar la propagación del coronavirus.

Por último, Unicef ha realizado recomendaciones generales en *El estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital* para proteger a los niños y niñas, donde manifiesta que debemos proporcionarles un acceso de alta calidad, proteger su privacidad e identidad, y evitar los daños en línea, así como también brindar alfabetización digital y ponerlos en el centro de la política digital.

CONCLUSIONES

Esta actualización brinda al pediatra herramientas para acompañar a los niños, niñas y adolescentes a navegar en forma segura en *TikTok*, una de las redes más utilizadas, con alto poder adictivo y que, a pesar de sus políticas de privacidad y protección de menores, requiere la supervisión de los adultos para el uso.

Podemos concluir que la exposición a determinados contenidos en las redes sociales y sus consecuencias forman parte de un fenómeno de alto impacto en la edad pediátrica que requiere seguir siendo investigado. ■

Agradecimiento

Al Dr. Ariel Melamud y a la Dra. Paula Otero por la lectura preliminar del manuscrito y sus valiosos aportes.

REFERENCIAS

- De Rivera J. Introducción. En *La socialización tecnológica: La expresión de la identidad personal y nuevas formas de relación social en las redes sociales de internet*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. 2010. Págs.5-11.
- Prensky M. Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. *Horizon*. 2001; 9(5):1-6.
- Alonso J. Identidad y reputación digital. *Evoca*. 2011; 5:5-10.
- Los riesgos del nacimiento digital. BBC NEWS Mundo. 8 de octubre de 2010. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2010/10/101008_1010_redes_sociales_vida_digital_ninos_bebes_dc
- Gavoto L, Terceiro D, Terrasa S. Pantallas, niños y confinamiento en pandemia: ¿debemos limitar su exposición? *Evid Actual Práct Ambul*. 2020; 23(4):e002097.
- van den Eijnden RJJM, Geurts SM, Ter Bogt TFM, van der Rijst VG, Koning IM. Social Media Use and Adolescents' Sleep: A Longitudinal Study on the Protective Role of Parental Rules Regarding Internet Use Before Sleep. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(3):1346.
- Kumar VL, Goldstein MA. Cyberbullying and Adolescents. *Curr Pediatr Rep*. 2020; 8(3):86-92.
- Digital report 2022: el informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-report-2022-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>
- Tik tok [Internet]. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: <https://www.tiktok.com/following?lang=es>
- Estadísticas de Tik Tok. 2021. [Consulta: 1 de marzo 2022]. Disponible en: <https://cocktailmarketing.com.mx/estadisticas-de-tiktok/>
- Mad Latam. Pronósticos posicionan a TikTok como la tercera red social más grande del mundo. We are social. 2021. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: <https://madlatam.com/plataformas/pronosticos-posicionan-a-tiktok-como-la-tercera-red-social-mas-grande-del-mundo/>
- Montag C, Yang H, Elhai JD. On the psychology of TikTok use: a first glimpse from empirical findings. *Front Public Health*. 2021; 9:641673.
- Koetsier J. Digital Crack Cocaine: The science behind Tik Tok 's Success. Forbes. 2020 Jan 18. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: <https://www.forbes.com/sites/johnkoetsier/2020/01/18/digital-crack-cocaine-the-science-behind-tiktoks-success/?sh=246a7bb378be>
- Brennan M. Attention Factory: The story of Tik ToK and China 's Byte Dance. 2020.
- Ucciferri F. Guia para padres sobre Tik Tok. San Francisco, CA: Common sense media; 2021. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: https://www.commonsensemedia.org/espanol/blog/guia-para-padres-sobre-tiktok#que_es
- Grandinetti J. Examining embedded apparatuses of AI in Facebook and TikTok. *AI Soc*. 2021; 1-14.
- Sha P, Dong X. Research on Adolescents Regarding the Indirect Effect of Depression, Anxiety, and Stress between TikTok Use Disorder and Memory Loss. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(16):8820.
- Olvera C, Stebbins G, Goetz C, Kompolti K. Tik Tok Tics: A Pandemic Within a Pandemic. *Mov Disord Clin Pract*. 2021; 8(8):1200-5.
- Shao J, Lee S. The Effect of Chinese Adolescents' Motivation to Use Tik Tok on Satisfaction and Continuous Use Intention. *J Convergence Cult Technol*. 2020; 6(2):107-15.
- Fundación Evolución. Redes sociales, cyberbullying, grooming, huella digital y navegación segura, entre otros: Familias a la escuela. Ciudad de Buenos Aires: Ministerio de Educación; 2022. [Acceso: 1 de marzo 2022]. Disponible en: <https://biblioteca-digital.bue.edu.ar/frontend/familias-a-la-escuela/8783/7977/download>
- Cheng E, Wilkinson T. Agonizing Over Screen Time? Follow the Three C 's. New York Times. 2020 Apr 13: Sect. F:5. [Acceso: 1 de marzo de 2022]. Disponible en: <https://www.nytimes.com/2020/04/13/parenting/manage-screen-time-coronavirus.html>