

Las pantallas y yo

Grado 2°

Guía 5



TIC



Docentes

Las pantallas y yo

Grado 2°

Guía 5



Docentes



**MINISTERIO DE TECNOLOGÍAS
DE LA INFORMACIÓN Y LAS
COMUNICACIONES**

Julián Molina Gómez
Ministro TIC

Luis Eduardo Aguiar Delgadillo
Viceministro (e) de Conectividad

Yeimi Carina Murcia Yela
Viceministra de Transformación Digital

Óscar Alexander Ballen Cifuentes
Director (e) de Apropiación de TIC

Alejandro Guzmán
Jefe de la Oficina Asesora de Prensa

Equipo Técnico
Lady Diana Mojica Bautista
Cristhiam Fernando Jácome Jiménez
Ricardo Cañón Moreno

Consultora experta
Heidy Esperanza Gordillo Bogota

BRITISH COUNCIL

Felipe Villar Stein
Director de país

Laura Barragán Montaña
**Directora de programas de Educación,
Inglés y Artes**

Marianella Ortiz Montes
Jefe de Colegios

David Vallejo Acuña
**Jefe de Implementación
Colombia Programa**

Equipo operativo
Juanita Camila Ruiz Díaz
Bárbara De Castro Nieto
Alexandra Ruiz Correa
Dayra Maritza Paz Calderón
Saúl F. Torres
Óscar Daniel Barrios Díaz
César Augusto Herrera Lozano
Paula Álvarez Peña

Equipo técnico
Alejandro Espinal Duque
Ana Lorena Molina Castro
Vanessa Abad Rendón
Raisa Marcela Ortiz Cardona
Juan Camilo Londoño Estrada

Edición y coautoría versiones finales
Alejandro Espinal Duque
Ana Lorena Molina Castro
Vanessa Abad Rendón
Raisa Marcela Ortiz Cardona

Edición
Juanita Camila Ruiz Díaz
Alexandra Ruiz Correa

**British Computer Society –
Consultoría internacional**

Niel McLean
Jefe de Educación

Julia Adamson
Directora Ejecutiva de Educación

Claire Williams
Coordinadora de Alianzas

**Asociación de facultades de
ingeniería - ACOFI**

Edición general
Mauricio Duque Escobar

Coordinación pedagógica
Margarita Gómez Sarmiento
Mariana Arboleda Flórez
Rafael Amador Rodríguez

Coordinación de producción
Harry Luque Camargo

Asesoría estrategia equidad
Paola González Valcárcel

Asesoría primera infancia
Juana Carrizosa Umaña

Autoría
Arlet Orozco Marbello
Harry Luque Camargo
Isabella Estrada Reyes
Lucio Chávez Mariño
Margarita Gómez Sarmiento
Mariana Arboleda Flórez
Mauricio Duque Escobar
Paola González Valcárcel
Rafael Amador Rodríguez
Rocío Cardona Gómez
Saray Piñerez Zambrano
Yimzay Molina Ramos

PUNTOAPARTE EDITORES

Diseño, diagramación, ilustración,
y revisión de estilo

Impreso por Panamericana Formas e
Impresos S.A., Colombia

Material producido para Colombia
Programa, en el marco del convenio
1247 de 2023 entre el Ministerio de
Tecnologías de la Información y las
Comunicaciones y el British Council

Esta obra se encuentra bajo una
Licencia Creative Commons
Atribución-No Comercial
4.0 Internacional. [https://
creativecommons.org/licenses/
by-nc/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

 **CC BY-NC 4.0**

“Esta guía corresponde a una
versión preliminar en proceso
de revisión y ajuste. La versión
final actualizada estará
disponible en formato digital
y puede incluir modificaciones
respecto a esta edición”

Prólogo

Estimados educadores, estudiantes y comunidad educativa:

En el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, creemos que la tecnología es una herramienta poderosa para incluir y transformar, mejorando la vida de todos los colombianos. Nos guía una visión de tecnología al servicio de la humanidad, ubicando siempre a las personas en el centro de la educación técnica.

Sabemos que no habrá progreso real si no garantizamos que los avances tecnológicos beneficien a todos, sin dejar a nadie atrás. Por eso, nos hemos propuesto una meta ambiciosa: formar a un millón de personas en habilidades que les permitan no solo adaptarse al futuro, sino construirlo con sus propias manos. Hoy damos un paso fundamental hacia este objetivo con la presentación de las guías de pensamiento computacional, un recurso diseñado para llevar a las aulas herramientas que fomenten la creatividad, el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

Estas guías no son solo materiales educativos; son una invitación a imaginar, cuestionar y crear. En un mundo cada vez más impulsado por la inteligencia artificial, desarrollar habilidades como el pensamiento computacional se convierte en la base, en el primer acercamiento para que las y los ciudadanos aprendan a programar y solucionar problemas de forma lógica y estructurada.

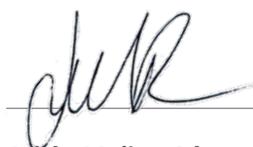
Estas guías han sido diseñadas pensando en cada región del país, con actividades accesibles que se adaptan a diferentes contextos, incluyendo aquellos con limitaciones tecnológicas. Esta es una apuesta por la equidad, por cerrar las brechas y asegurar que nadie se quede atrás en la revolución digital. Quiero destacar, además, que son el resultado de un esfuerzo colectivo:

más de 2.000 docentes colaboraron en su elaboración, compartiendo sus ideas y experiencias para que este material realmente se ajuste a las necesidades de nuestras aulas. Además, con el apoyo del British Council y su red de expertos internacionales, hemos integrado prácticas globales de excelencia adaptadas a nuestra realidad nacional.

Hoy presentamos un recurso innovador y de alta calidad, diseñado en línea con las orientaciones curriculares del Ministerio de Educación Nacional. Cada página de estas guías invita a transformar las aulas en espacios participativos, creativos y, sobre todo, en ambientes donde las y los estudiantes puedan desafiar estereotipos y explorar nuevas formas de pensar.

Trabajemos juntos para garantizar que cada estudiante, sin importar dónde se encuentre, tenga acceso a las herramientas necesarias para imaginar y construir un futuro en el que todos seamos protagonistas del cambio. Porque la tecnología debe ser un instrumento de justicia social, y estamos comprometidos a que las herramientas digitales ayuden a cerrar brechas sociales y económicas, garantizando oportunidades para todos.

Con estas guías, reafirmamos nuestro compromiso con la democratización de las tecnologías y el desarrollo rural, porque creemos en el potencial de cada región y en la capacidad de nuestras comunidades para liderar el cambio.



Julián Molina Gómez
Ministro de Tecnologías de la
Información y las Comunicaciones
Gobierno de Colombia



Guía de íconos



Algoritmos, patrones, abstracción y descomposición



Lógica, programación y depuración

Aprendizajes de la guía

Con las actividades de esta guía se espera que sus estudiantes progresen en cuanto a:



Identificar la presencia de tecnologías con pantallas en el entorno.



Reconocer que pasar demasiado tiempo usando tecnologías digitales puede afectar sus emociones.



Buscar estrategias para lograr un balance entre el tiempo que le dedican a los computadores y el resto de sus actividades cotidianas.

Resumen de la guía

En esta guía sus estudiantes se involucran en diferentes actividades que les permiten reconocer el tiempo que dedican a las pantallas, cómo se sienten y qué impactos tiene esto en el resto de su vida. Además, analizan otras formas de entretenerse y cómo deben desconectarse para prestar atención a las demás personas. Por último, se propone una actividad con las familias de sus estudiantes para revisar los hábitos en casa y el uso responsable y balanceado de pantallas.

Resumen de las sesiones

Sesión 1

Se realiza una encuesta para identificar los dispositivos con pantalla que se usan con más frecuencia.

Sesión 2

Se exploran las emociones ligadas al uso de dispositivos con pantallas.

Sesión 3

Se analizan las posturas corporales que adoptamos al usar dispositivos y se reconocen las posturas apropiadas del cuerpo cuando se usan dispositivos con pantallas.

Sesión 4

Se exploran y vivencian alternativas de entretención diferentes al uso de pantallas recreativas.

Evaluación

A lo largo de las sesiones se encuentran oportunidades para evaluar formativamente, en las actividades de práctica y en los momentos de discusión con toda la clase.

Para cada sesión hay un conjunto de aprendizajes esperados que se podrán verificar a partir de los diálogos y productos desarrollados en la clase.

Esta guía no tiene una evaluación final, en su lugar se espera que en la última sesión se pueda tener un espacio de trabajo con las familias de sus estudiantes, para que en la clase puedan compartir lo que han aprendido.

Sesión 5

Se proponen estrategias para reducir el tiempo que se pasa en pantallas recreativas reconociendo que, a veces, es necesario alejarse de los dispositivos.

Sesión 6

Se plantea una sesión con las familias de sus estudiantes.



Preparación de materiales y actividades

Cada sesión indica los materiales requeridos que deben ser preparados y organizados previamente a la sesión con el fin de que la distribución y recolección tome el menor tiempo posible.

Muchos materiales pueden ser reemplazados con opciones similares. En cualquier caso, se recomienda realizar las actividades propuestas antes de trabajarlas en el aula. Esto facilitará anticipar cualquier ajuste y hará mucho más productiva la sesión.



Conexión con otras áreas

Esta guía se enfoca en emociones y comportamientos asociados al uso de pantallas. Se evidencia conexión con el aprendizaje de habilidades socioemocionales y es una oportunidad para trabajar algunos valores como el respeto. Además, en las reflexiones sobre otras formas de divertirse se pueden hacer conexiones con hábitos de vida saludable y educación física. A continuación, se presentan algunos puntos de conexión con otras áreas:



Conexión con otras áreas

Ciencias Naturales

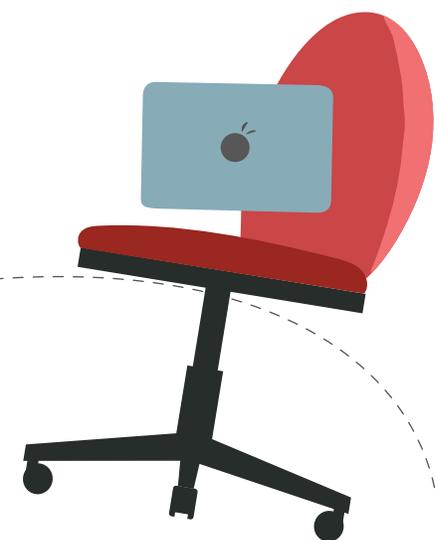
- Al explorar cómo el uso excesivo de pantallas o posturas no adecuadas puede afectar las emociones y la salud física, sus estudiantes pueden aprender sobre el impacto de la tecnología en el cuerpo humano. Esto puede incluir discusiones sobre la importancia de la actividad física y el bienestar emocional, así como la relación entre el tiempo de pantalla y la salud general.

Lenguaje

- Al proponer estrategias para reducir el tiempo en pantallas, sus estudiantes pueden escribir y compartir sus ideas, lo que les permite practicar la redacción y la organización de sus pensamientos.

Ciencias Sociales

- La actividad con las familias en la última sesión permite a sus estudiantes explorar la dinámica familiar y cómo el uso de pantallas afecta las relaciones interpersonales. Esto puede llevar a discusiones sobre la importancia de la comunicación y el tiempo de calidad en familia, así como el impacto de la tecnología en la vida social.



Sesión

1

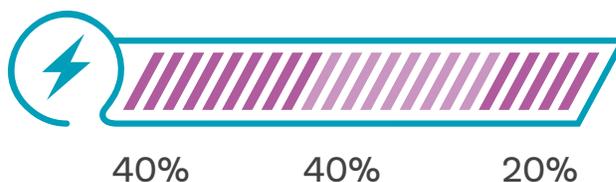
Aprendizajes esperados

Al final de esta sesión se espera que sus estudiantes puedan:



Reconocer que usan varios dispositivos con pantallas en su vida cotidiana y determinar cuál es el que usan con mayor frecuencia (todos los días).

Duración sugerida



Material para la clase

- Anexo 1.1





Adaptación

Si se encuentra en un contexto con muy poco acceso a estos dispositivos, el foco de la sesión se puede cambiar para darle más énfasis a lo que sus estudiantes saben que existe y menos a lo que usan.

Lo que sabemos,

lo que debemos saber



Esta sección corresponde al 40% de avance de la sesión

Empiece el trabajo con esta guía reuniendo a sus estudiantes en un círculo para explicarles de qué van a hablar en las próximas semanas.

Recuérdelos que han venido trabajando en diferentes temas relacionados con la computación y que, en las últimas clases, han podido conocer el programa *Scratch Jr.*, para hacer algunas animaciones de historias.

Cuénteles que la guía con la que van a trabajar se llama “Las pantallas y yo”.



*¿De qué creen que se tratará?
¿Por qué consideran que hablaremos sobre nosotros y nosotras y las pantallas?*

Cuando hayan compartido sus ideas, pregunte a sus estudiantes qué dispositivos conocen y cuáles son los dispositivos que usan con más frecuencia (ejemplo: celulares, tabletas o computadores).

Después de esto, explíqueles que durante algunas sesiones de clase van a pensar en lo que hacen cuando están utilizando dispositivos, cómo se sienten y qué otras cosas pueden hacer para divertirse.

Para empezar, invíteles a pensar en los dispositivos de tecnología informática que usan cada día.

Pregunte:



¿Hoy en la mañana usaron algún dispositivo con pantalla? ¿Cuál?

Escuche a sus estudiantes compartir sus ideas.

Si no conocen la palabra “dispositivo” puede definirla y escribirla en la cartelera que servirá de gráfico de anclaje de la sesión.

Es posible que no hayan interactuado con pantallas en la mañana, pero también pueden decir que miraron un rato el celular de una persona mayor de la familia o vieron la televisión. Dependiendo del contexto, es posible que algunas personas digan que han jugado videojuegos, revisado el celular o usado computadores mientras están en la escuela.

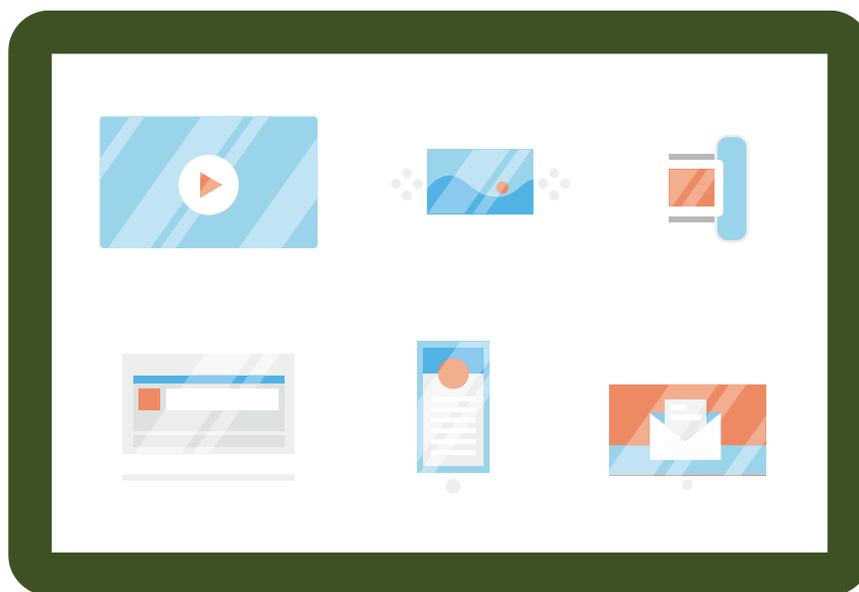
Vaya haciendo una cartelera sencilla, usando dibujos de los diferentes aparatos que mencionen.

Luego pregúnteles:



*¿Qué hacen en la tarde cuando salen de la escuela?
¿Qué dispositivos con pantallas tienen en casa?
¿Cuando están en casa qué dispositivos con pantalla usan?*

Complete la cartelera que puede verse similar a esta:



Nota

Tenga en cuenta que los dispositivos no tienen que ser propios, pueden ser de las personas adultas que se encuentran en la casa.

Recomendación

La actividad propone recortar algunos dispositivos para pegarlos en cuadros según su frecuencia de uso. Si lo considera puede cambiarlos los recortes por escribir la palabra.

Anexo

Anexo 1.1



Recorta y pega los dispositivos según qué tanto los usas: todos los días, una a dos veces a la semana, una vez al mes, nunca



Manos a la obra



Esta sección corresponde al 80% de avance de la sesión

Para seguir pensando en nuestra relación con las pantallas, pida a sus estudiantes que trabajen individualmente en la hoja de trabajo (Anexo 1.1).

Muestre la hoja y explique las actividades. Modele las respuestas dando un ejemplo.

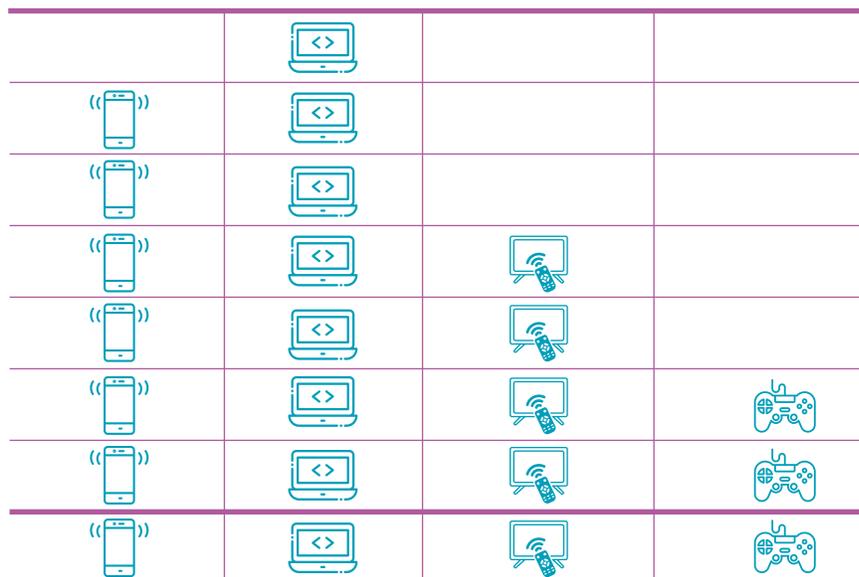
Mientras trabajan, pase por las mesas apoyando a sus estudiantes para que respondan la guía, basándose en sus experiencias.

Luego, pida a la clase que se detenga en su trabajo y que se organice en un círculo para ver qué dispositivo es el que sus estudiantes usan con más frecuencia.

Usted hará un pictograma en una cartelera para mostrar los resultados. Para esto, le preguntará a cada estudiante qué dispositivo o dispositivos pusieron en el cuadro que dice “todos los días” e irá agregando los dibujos en el pictograma.

Al final podrían un gráfico como el que se presenta en la Figura 1.

Figura 1. Uso de dispositivos



Pregunte a la clase:



*¿Qué pueden decir del gráfico que acaban de hacer?
¿Qué dispositivo es el que más estudiantes usan todos los días?*

Para el caso del ejemplo el dispositivo más usado es el televisor y luego el celular.

Antes de irnos



Esta sección corresponde al 100% de avance de la sesión

Invite a sus estudiantes a compartir el propósito del uso de estos dispositivos, haciendo preguntas como:

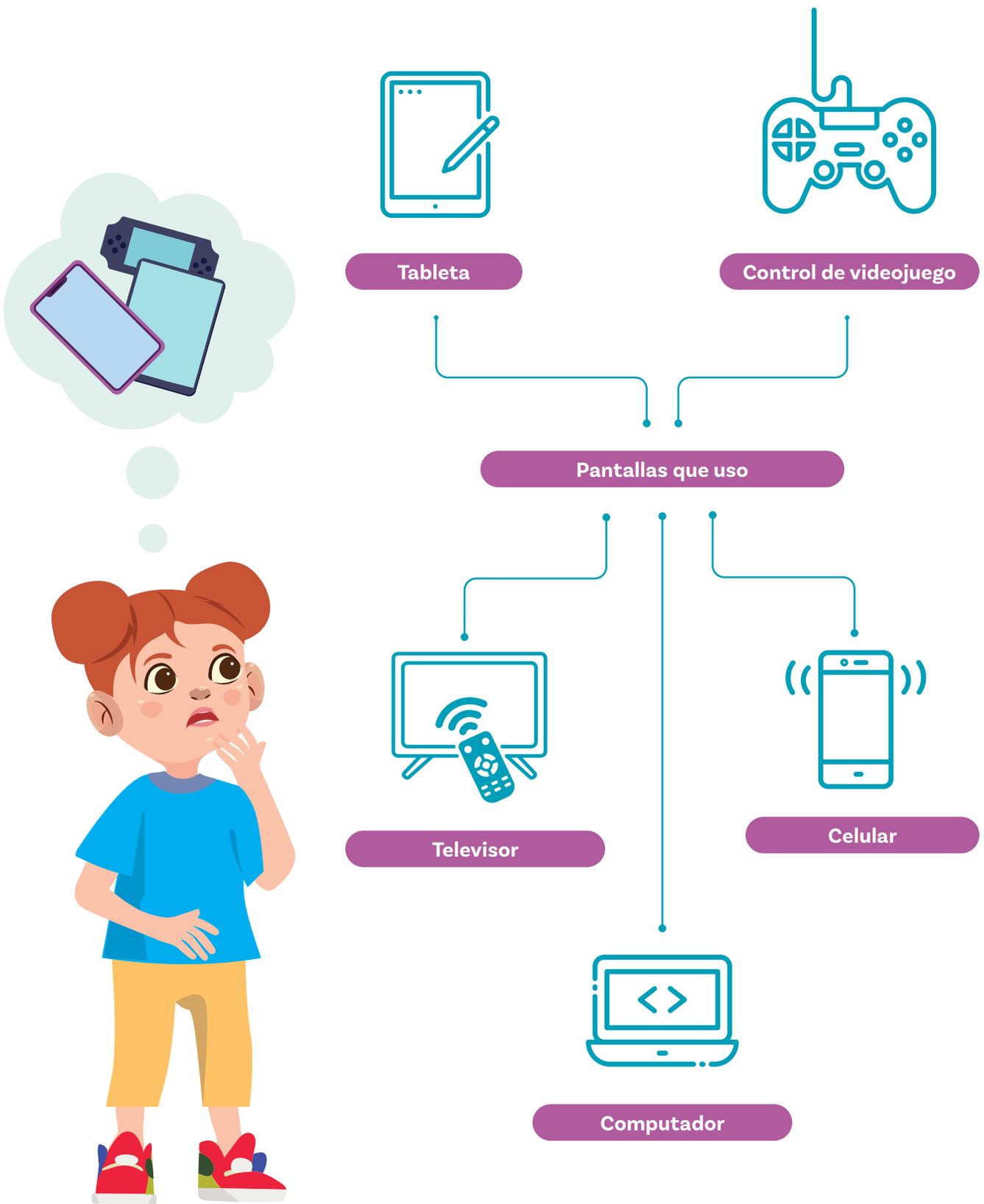


¿Quién me quiere decir para que lo usan?



*De los que dijeron que usan el celular todos los días, ¿quién me quiere decir para qué lo usan?
Por ejemplo, pueden decirme si lo usan para llamar a alguien, para ver videos, para jugar, etc.
Y quienes dijeron que usan todos los días el televisor, ¿qué ven?, ¿lo hacen solas (os) o acompañadas (os) de alguien?*

Recoja las hojas de trabajo y empiece a construir un gráfico de anclaje con los productos de las diferentes sesiones de la guía. Este gráfico de anclaje le servirá como insumo para el trabajo con las familias en la última sesión.



Sesión

2

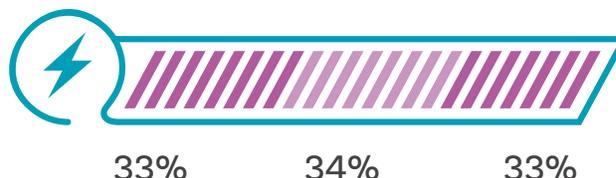
Aprendizajes esperados

Al final de esta sesión se espera que sus estudiantes puedan:



Reconocer que usar dispositivos les generan diferentes emociones y a veces necesitan hacer una pausa cuando estas emociones son difíciles de controlar.

Duración sugerida



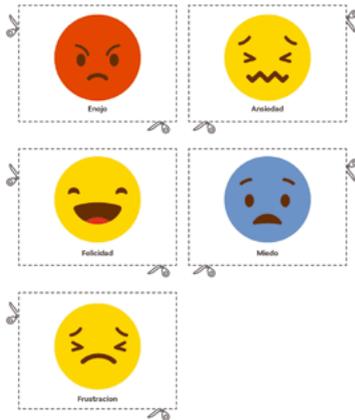
Material para la clase

- Anexo 2.1
- Anexo 2.2



Anexo

Anexo 2.1



Recomendación

Puede recomendar a sus estudiantes que si emociones como el enojo o la ansiedad persisten con frecuencia, deben comunicarlo a una persona adulta de confianza para poder atender y manejar la situación adecuadamente.

Lo que sabemos,

lo que debemos saber



Esta sección corresponde al 33% de avance de la sesión

Reúna a sus estudiantes para continuar con las actividades de esta guía. Vuelva sobre el pictograma que construyeron la clase anterior y dígalos que ahora que saben qué dispositivos usan más, van a hablar de cómo se sienten cuando los usan.

Dígalos que antes de ver cómo se sienten les va a presentar unos emoticones que son representaciones gráficas de ciertas emociones para poderlas identificar. Experimentar emociones como enojo o ansiedad ocasionalmente es normal, pero es clave aprender a gestionar estas emociones adecuadamente.

Use el Anexo 2.1 para mostrar las siguientes emociones. Presente el nombre de la emoción y pida a la clase dar ejemplos de situaciones que les hacen sentir así. Puede ir construyendo una tabla como esta:

Tabla 1. Conteo de emociones

	Enojo: "Siento enojo cuando mi hermano toma mis juguetes sin permiso".
	Ansiedad: "Siento ansiedad cuando tenemos una presentación al día siguiente que van a ver todos mis compañeros y compañeras.
	Felicidad: "Me siento feliz cuando llego a la casa y veo a mi perrito". "Me siento feliz cuando me dan regalos".
	Miedo: "Siento miedo de las arañas, porque creo que me pueden hacer daño".
	Frustración: "Siento frustración cuando quiero salir al parque y no me dejan".

Nota

Puede adaptar estas afirmaciones en función de lo que haya observado en la primera sesión y lo que conozca sobre el contexto de sus estudiantes. Lo importante es reflexionar sobre el uso de dispositivos con pantallas y las emociones que genera.

Explique que una persona que siente una emoción no necesariamente la expresa en su cara tal como aparece en el dibujo, pero que se ha acostumbrado a representar estas emociones con estas expresiones en la cara. Indique que a estas expresiones se les llama a veces emoticones.

Luego de que hayan dado varios ejemplos para describir las emociones, explíqueles que van a pensar en cuál o cuáles de esas emociones sienten en diferentes situaciones relacionadas con el uso de los dispositivos con pantallas.

**Adaptación**

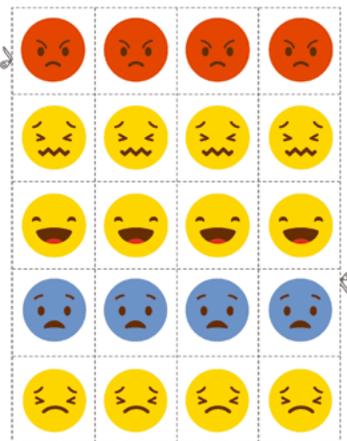
Puede elegir hacer solo 2 o 3 de estas afirmaciones en función de lo que encontraron en la primera sesión de la guía. También puede incluir otras situaciones que considere relevantes con base en los usos de los dispositivos que evidenciaron previamente las y los estudiantes.



Las brechas de género empiezan muchas veces en el hogar. Por ejemplo, hay investigaciones que muestran que el acceso a dispositivos con pantalla en casa no es igualitario y si, por ejemplo, hay un solo dispositivo, se usa principalmente por los hombres. Evite hacer juicios de valor en este punto, pero puede reflexionar con las familias al respecto en la última sesión de esta guía.

Anexo

Anexo 2.2



Manos

a la obra



Esta sección corresponde al 67% de avance de la sesión

Prepare una copia de los emoticones del Anexo 2.2 para cada grupo y entréguela a sus estudiantes.

La actividad es muy sencilla. Usted les va a describir algunas situaciones y cada uno deberá elegir el emoticón que considere que refleja mejor su emoción, lo mostrará y luego lo pondrá en un sobre o en una canastilla para hacer un gráfico más adelante.

Modele la actividad haciendo un ejercicio de prueba con cualquier afirmación que considere apropiada.

Luego, pida a sus estudiantes prepararse con sus emoticones. Usted va a describir la primera situación.

- Están viendo un video en línea que es muy divertido y aparece una ventana que dice que podrán seguir viendo el video en 5 segundos. ¿Cómo se sienten?
- Están jugando un juego en el celular y pierden su última vida. ¿Cómo se sienten?
- Están haciendo una animación en un programa de computador y descubren que pueden hacer que su personaje hable. ¿Cómo se sienten?
- Están viendo televisión sin ninguna persona adulta y aparece un personaje que es muy malo. ¿Cómo se sienten?
- Están jugando en una tableta o celular de una persona mayor de la familia y ella la necesita para trabajar. ¿Cómo se sienten?

Después de hacer las votaciones para cada pregunta, pida a sus estudiantes que hagan un dibujo individual sobre cómo se sienten cuando están usando un computador o un celular. Mientras trabajan organice los votos para hacer pictogramas de cada pregunta. Al final tendrá varios pictogramas similares al que se ve a continuación. Uno para cada situación.

Figura 1. Pictograma de emociones

Situación:

Estás jugando un juego en el celular y pierdes tu última vida.
¿Cómo te sientes?



Antes de irnos



Esta sección corresponde al 100% de avance de la sesión



Muestre a la clase los pictogramas que construyó con sus respuestas. Hágalles preguntas sobre las emociones que reportaron. Por ejemplo, es posible que hayan dicho que cuando deben esperar para ver un contenido se sientan ansiosos, o que se enojen cuando pierden en un juego.



Explíqueles que es normal que nos sintamos así pero que debemos estar atentos a que esas emociones no sean demasiado fuertes. Digamos que perdemos en un juego y quizás sintamos un poco de enfado, pero debemos recordar que es solo un juego, que podremos en otro momento volver a intentarlo.



Pregunte si cuando han tenido esas emociones sienten que no las pueden controlar. Por ejemplo, si se sienten enfadados, puede ser que quieran gritar o lanzar cosas, eso es un ejemplo de no poder controlar las emociones.



Cuando esto pasa, es importante parar por un momento y dejar los dispositivos a un lado. No se resolverá nada gritando o golpeando la pantalla y tal vez luego con más calma podrán ver la situación de una manera más positiva.

Invite de 2 a 3 estudiantes a compartir sus dibujos, recalcando que los dispositivos a veces nos hacen sentir muy bien, pero también pueden hacernos sentir frustración y enojo y debemos ser conscientes de esto para hacer una pausa.

Pegue los pictogramas que hizo y algunos dibujos en el gráfico de anclaje que empezó a construir en la Sesión 1.

Sesión

3

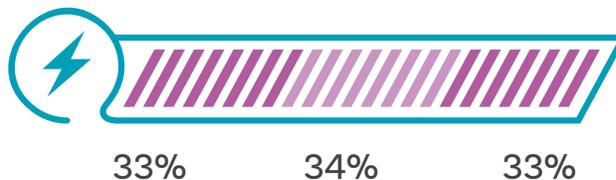
Aprendizajes esperados

Verifique que al final de esta sesión sus estudiantes puedan:



Identificar posturas apropiadas para el uso de dispositivos con pantallas.

Duración sugerida



Material para la clase

- Anexo 3.2
- Modelo de una tableta
- Un celular inteligente
- Un control de una consola de videojuegos
- Un computador (ver recomendación)
- Anexo 3.1



Recomendación

Prepare previamente un modelo de una tableta, un celular inteligente, un control de una consola de videojuegos y un computador usando cartón dibujado. Le recomendamos no usar los dispositivos reales para no distraer a la clase, pero si lo considera puede usarlos apagados, ya que el foco de las actividades será la postura.

Lo que sabemos,

lo que debemos saber



Esta sección corresponde al 33% de avance de la sesión

Pida a sus estudiantes que hagan una corta observación al gráfico de anclaje que empezaron a construir y tiene algunos de los productos de las sesiones anteriores y luego pregunte:



¿Qué cosas les han llamado más la atención sobre el uso de pantallas?, ¿se han dado cuenta de algo que no habían notado antes?

Permítales comentar sobre su experiencia y luego explique que seguirán hablando del uso de dispositivos como computadores, celulares o tabletas.

Pregunte a sus estudiantes si alguna vez les ha dolido la cabeza, la espalda o las manos luego de pasar un tiempo usando alguno de los dispositivos que identificaron en la primera sesión.

Es posible que les cueste establecer una relación directa entre el uso de un dispositivo y alguna molestia física específica, pero permítales compartir sus experiencias. Luego describa usted alguna sensación similar. Por ejemplo, puede decir:



En mi caso, a veces paso mucho tiempo usando el computador portátil porque tengo que llenar informes y luego siento que me arden los ojos y también me duele la espalda.

Pregunte a qué puede deberse esto. Si sus estudiantes no lo mencionan dígales que la luz de las pantallas de computadores puede molestar los ojos y que usted debería hacer más pausas para que esto no ocurra.

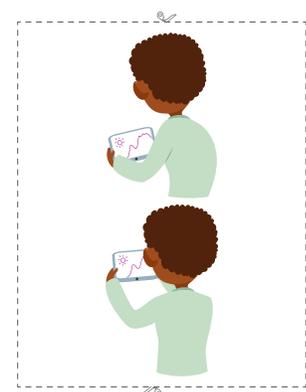
Indique que en esta sesión van a pensar en cómo es su postura cuando usan dispositivos y cómo esto puede afectar su salud.

Anexos

Anexo 3.1



Anexo 3.2



Luego, van a practicar algunas posturas más adecuadas para usar los dispositivos y tenerlas presentes tanto en la escuela como en la casa.

Manos a la obra



Esta sección corresponde al 67% de avance de la sesión

Muestre los modelos que construyó para la sesión o los dispositivos apagados y pida a 2 o 3 estudiantes que le muestren cómo los usan. Permítalos usar el espacio que quieran, se pueden sentar o acostar en el piso, pueden usar una silla o una mesa.

Puede trabajar de la mano del área de educación física o salud de la escuela para así fomentar buenas posturas.

Recuerde a sus estudiantes que al igual que deben sentarse derechos en el escritorio durante las clases o tener la espalda recta cuando están en el piso, cuando se usan dispositivos electrónicos es importante tener una buena postura.

Modele usted una mala postura. Por ejemplo, puede revisar el celular simulando que está escribiendo un mensaje de texto. Doble el cuello para escribir, de modo que su espalda se vea muy arqueada.

Muestre la imagen del Anexo 3.2 y explique a sus estudiantes que, si usted pasa mucho tiempo enviando textos así, su cuello se va a cansar y quizás más adelante tendrá dolor de espalda. De modo que debería evitar curvar tanto su espalda y tener el celular más arriba para no afectar su cuello.

Pida a sus estudiantes que se organicen en grupos de 4 y entregue a cada grupo un par de tarjetas del Anexo 3.1 de la guía en las que se muestran una postura inadecuada y la forma correcta de sentarse o acostarse para sostener el dispositivo.

En los grupos deberán probar las posturas y discutir para decidir cuál es la correcta y cuál la incorrecta.

Antes de irnos



Esta sección corresponde al 100% de avance de la sesión

Reúna a sus estudiantes para compartir lo que encontraron y para decidir cuáles posturas son las más apropiadas. Permítales compartir sus análisis y luego concluyan marcando con un “✓” las posturas apropiadas y con una x las que no son buenas.

Luego revise las posturas con la clase y haga una lista de recomendaciones:

- No sentarse demasiado cerca de las pantallas.
- Tener la espalda recta y tratar de que la pantalla esté a la altura de los ojos.
- No sentarse de lado mientras se usa una pantalla.

Incluya los dibujos de las posturas apropiadas en el gráfico de anclaje de la guía para compartir esta información luego con las familias.

Finalmente recuerde que estas posturas pueden hacer daño si pasamos mucho tiempo con los dispositivos, por lo que es muy importante que cuando usemos estos aparatos hagamos pausas para caminar y estirar nuestros músculos.



Sesión

4

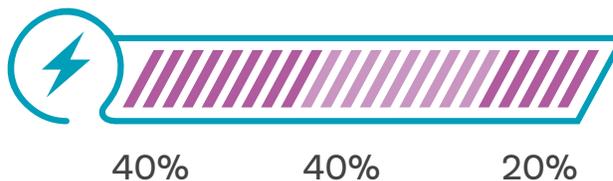
Aprendizajes esperados

Al final de esta sesión se espera que sus estudiantes puedan:



Identificar alternativas de entretenimiento que no requieran tecnología informática o pantallas.

Duración sugerida



Material para la clase

- Anexo 4.1
- Materiales requeridos en el anexo
- Temporizador





Adaptación

Cambie la actividad según el contexto, adaptándola a su grupo. Una opción es contar una historia sobre un grupo de niños y niñas que se la pasaban jugando y viendo videos en el celular y nunca jugaban entre ellas y ellos.

Lo que sabemos, lo que debemos saber



Esta sección corresponde al 40% de avance de la sesión

Trabaje con todo el grupo para revisar conjuntamente lo que han venido aprendiendo sobre las pantallas y su uso. Use el gráfico de anclaje para ver que hay muchos dispositivos con pantallas que usamos en nuestros días.

Indique también que a veces después de usar esos dispositivos con pantallas sentimos cansancio, los ojos nos molestan y también nos generan emociones que nos es difícil controlar, como enojarnos por perder un juego o sentir frustración por no poder seguir usando el dispositivo.

Empiece haciendo un sondeo sencillo. Les va a preguntar a sus estudiantes qué hacen en casa cuando están aburridos. Dígalos que sólo pueden elegir una cosa. Pregunte:



¿Qué prefieres hacer en casa cuando te aburres?

- Miro la televisión.
- Juego o veo videos en el celular, tableta o computador.
- Leo un libro.
- Juego con juguetes (muñecas, carritos, peluches, etc.).
- Juego un juego de mesa.

Pida a cada estudiante que vaya diciendo lo que hace y construya una tabla de marcas de conteo sencilla. Analice los resultados con la clase, llamando la atención sobre las votaciones de las dos primeras opciones. Tendemos a usar dispositivos con pantallas cuando sentimos que no tenemos nada que hacer, por ejemplo, cuando está lloviendo y no se puede salir.

Actividad	Marcas	Total
Ver TV		10
Jugar en el celular, tableta o computador		8
Jugar juegos de mesa		1
Leer un libro		3

Explique que en la clase de hoy van a divertirse, no se van a enfocar en aprender ciencias ni matemáticas, ni lenguaje, sino que van a ver que hay muchas formas de entretenerse cuando se aburran, que no requieren de pantallas.



Anexo

Anexo 4.1

Organice el salón aprovechando las esquinas de modo que cada una se convierta en un rincón para el entretenimiento. Mueva o saque las sillas y los escritorios de sus estudiantes para que sea más fácil circular por el salón.

Acá le proponemos 4 estaciones de entretenimiento, pero puede adaptarlas a los recursos que tenga en el salón de clase.

Estación 1. Lectura independiente

Para esta estación organice un tapete o manta en el piso, agregue almohadas cómodas, colchonetas y una selección de libros apropiados para la edad y de géneros diversos. Puede incluir algunos cuentos con ilustraciones atractivas, libros de no ficción con fotografías, por ejemplo, de ciencias, cómics, etc.

Haga un pequeño letrero para colgar en el ambiente con 2 o máximo 3 acuerdos como: elegir solo un libro, cuidar los libros para que otros los puedan leer, sentarse en un lugar cómodo y en silencio, entre otros.

Si no tiene acceso a libros puede cambiar esta estación por rompecabezas apropiados para la edad de sus estudiantes.

Estación 2. Juegos de mesa

En esta estación ponga 2 o 3 juegos de mesa sencillos, un tapete y almohadas cómodas. Puede elegir juegos como escaleras y serpientes, lotería, concentrinas, entre otros. Evite juegos muy largos porque sus estudiantes no tendrán tiempo de terminarlos.

Al igual que en la estación 1, le sugerimos hacer un pequeño letrero con normas como: elegir un solo juego para todos, respetar los turnos y no gritar.

Manos a la obra



Esta sección corresponde al 80% de avance de la sesión

Prepare previamente 4 ambientes diferentes en el salón inspirándose en el Anexo 4.1. Si su grupo es muy numeroso, puede planear dos rincones para cada actividad: lectura individual, colorear, juegos de mesa, modelar con bloques o plastilina.

Luego organice a la clase en grupos y dígalos que van a rotar por 2 a 3 rincones, dependiendo del tiempo que tengan. Aproximadamente cada 15 minutos usted hará sonar una campana que significa que pueden ir a la siguiente actividad.

Modele con su cuerpo la rotación para facilitar el trabajo de sus estudiantes y recuérdelos algunas normas para el trabajo. Indíqueles que en cada rincón encontrarán materiales para jugar y algunas recomendaciones a seguir. Es importante que cuando jueguen mantengan un volumen bajo para no molestar al resto que está en otras actividades y siempre deberán estar dispuestos a compartir y negociar con sus colegas de grupo.

Una vez las instrucciones están claras permita a sus estudiantes entretenerse en las estaciones libremente. Lleve un temporizador en su reloj para avisarles pasados 15 minutos. Puede usar una señal o un sonido para informar que es el momento del cambio de estación.

Mientras sus estudiantes juegan preste atención a estudiantes que se desmotiven fácilmente, asegúrese de ofrecerles otras alternativas dentro de la misma estación.

Luego de 2 o máximo 3 rotaciones pida a sus estudiantes que organicen los materiales y que se sienten en un círculo para hacer un pequeño cierre de la sesión.



Organice grupos mixtos para que no haya predilecciones que dominen la selección de actividades. Es posible que los niños prefieran algunas actividades competitivas como los juegos de mesa por encima de otras más creativas como colorear, pero al tratarse de grupos mixtos podrán negociar para elegir y, por ejemplo, ir a uno de bloques y otro de lectura.

Nota

Tenga en cuenta que las experiencias que usan pantallas tienden a generar adicción y que es difícil competir con ellas, de modo que no se trata de preguntarles si es más divertido leer un libro que jugar un videojuego, sino más bien de que vean que hay otras opciones de entretenimiento. El control sobre el uso de pantallas debe ser un esfuerzo conjunto de toda la familia. Además, las mejoras en la comprensión lectora y el éxito académico a largo plazo se relacionan con más tiempo dedicado a la lectura.

Antes de irnos

Esta sección corresponde al 100% de avance de la sesión

Invite a 2 o 3 estudiantes a compartir lo que más les gustó de cada estación de juego. Muestre que a algunas personas les gustan más las actividades individuales, pero que otras se divirtieron más en los juegos de mesa compartiendo con otras personas.

Llame la atención sobre el hecho de que ninguna de estas actividades usa dispositivos con pantallas y pregúnteles si les gustaría hacer estas actividades en casa. Permítales compartir sus ideas.

Invíteles a pensar en otras actividades que pueden hacer para entretenerse en casa que no requieren tecnología informática. Por ejemplo, pueden practicar algún deporte, cuidar del jardín, escribir un cuento, entre otras.



Sesión

5

Aprendizajes esperados

Al final de esta sesión se espera que sus estudiantes puedan:



Reconocer que al usar dispositivos a veces nos distraemos de otras cosas.



Analizar comportamientos y formas de desconectarse de los dispositivos digitales.

Duración sugerida



Material para la clase

- Anexo 5.4
- Anexos 5.1
- Anexos 5.2
- Anexos 5.3



Anexo

Anexo 5.4



Recomendación

Puede pedirles elegir alguno de los emoticones del Anexo 2.1 para identificar las emociones de Andrea.

Lo que sabemos,

lo que debemos saber



Esta sección corresponde al 40% de avance de la sesión

Reúna a sus estudiantes en un círculo para revisar lo que han aprendido en las sesiones previas.

En esta última clase de la guía van a analizar algunos comportamientos de las personas adultas y niñas, niños y adolescentes cuando usan tecnología.

Para hacerlo, usted les va a contar una historia. Pídeles que guarden las cosas que tengan sobre la mesa y que se pongan en disposición de escucha.



Andrea y su familia se fueron de vacaciones a la playa. Es la primera vez que Andrea va al mar, así que está muy contenta.

Cuando llegan a la playa ve un pequeño cangrejo y quiere mostrárselo a su padre y a su madre; les llama, pero al voltear ve que su papá está tomándose una selfie y su mamá escribe en el celular para contarles a sus amigas sobre su viaje. El cangrejo corre rápidamente y se esconde.

Muestre una imagen como la del Anexo 5.4 para acompañar la historia.

Pregunte a la clase



¿Cómo piensan que se siente Andrea?

Permita a la clase compartir sus ideas, que pueden incluir cosas como: triste, molesta, aburrida, etc.

Explique a la clase que a veces nos involucramos tanto en los dispositivos con pantallas que no podemos poner atención a otras cosas o a otras personas. Al hacer esto no nos damos cuenta de que podemos hacer sentir mal a otras personas, o quizás nos perdemos de cosas interesantes como el lindo cangrejo que vio Andrea.

Pregunte:



¿Qué podrían hacer los padres, madres o personas que cuidan de Andrea para evitar que esto pase?

Escuche las ideas de sus estudiantes, recordándoles que la tecnología hace parte de nuestras vidas. Quizás los padres, madres y/o personas cuidadoras de Andrea no pueden dejar los celulares en casa, porque les servirán para tomar fotos del viaje o para comunicarse con otras personas de la familia, pero podrían ponerlos en el bolso y solo usarlos en algunos momentos.

Así como a las personas adultas en la historia de Andrea, a veces a las niñas, niños y adolescentes también se les dificulta “desconectarse” de los computadores, los celulares o la televisión. Por eso hoy les invita a analizar algunas situaciones para pensar en cómo podemos tomar un poco de distancia de los aparatos tecnológicos y así prestar atención a otras personas y cosas.

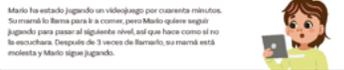


Anexos

Anexo 5.1

Nombre: _____

Lean cuidadosamente la siguiente historia y contesten las preguntas.



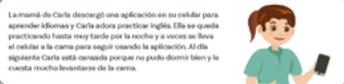
- ¿Cómo piensan que se sintió la mamá de Mario?
- _____
- _____
- ¿Qué se pudo sentir Mario por no hacer una pausa de su videojuego?
- _____
- _____
- ¿Qué le recomendarían hacer a Mario?
- _____
- _____

Anexo 5.2

Anexo 5.2 Trabajo grupal

Nombre: _____

Lean cuidadosamente la siguiente historia y contesten las preguntas.



- ¿Consideran que Carla hace bien en quedarse hasta tarde practicando inglés en el celular?
- _____
- _____
- ¿Cómo afecta a Carla el haberse quedado hasta tarde usando el celular?
- _____
- _____
- ¿Qué le recomendarían a Carla para que su práctica de inglés en el celular no afecte sus horarios de sueño?
- _____
- _____

Anexo 5.3

Anexo 5.3 Trabajo grupal

Nombre: _____

Lean cuidadosamente la siguiente historia y contesten las preguntas.



- ¿Piensan que Paola reaccionó bien al ponerse brava con su papá? ¿Por qué?
- _____
- _____
- ¿Qué debería hacer Paola cuando su padre le pide el computador de vuelta?
- _____
- _____
- ¿Qué podría hacer el papá de Paola para que esta situación no se repita?
- _____
- _____

Manos

a la obra



Esta sección corresponde al 80% de avance de la sesión

Para pensar un poco más en cómo nos comportamos cuando usamos la tecnología, vamos a trabajar en grupos para analizar algunos casos.

Organice a sus estudiantes en grupos de 4 y entregue a cada grupo uno de los casos presentados en los Anexos 5.1, 5.2, y 5.3 de esta guía.

Mientras los grupos leen y analizan los casos, visite a los grupos para escuchar sus discusiones y apoyarlos con el registro.

No les dé instrucciones de cuál es el comportamiento deseable en cada caso, más bien déjeles compartir sus experiencias previas y ponerse de acuerdo en las respuestas a las preguntas.

Antes de irnos

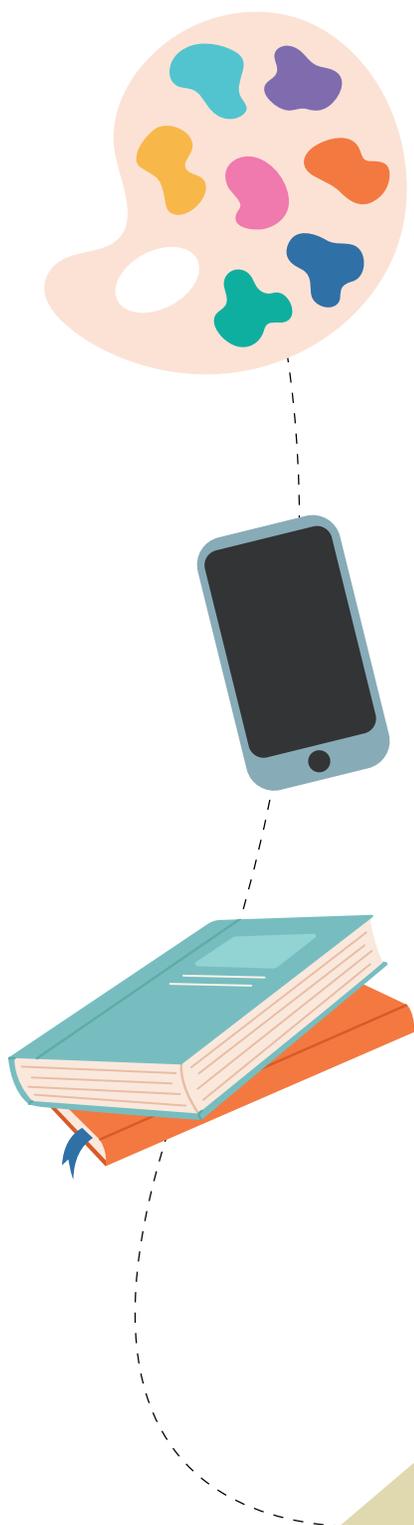


Esta sección corresponde al 100% de avance de la sesión

Luego de que los grupos hayan analizado los casos, reúna a la clase para hacer una puesta en común. Si lo considera útil, imprima los casos en formato grande para tenerlos más presentes.

Pida a los grupos que compartan las respuestas de su análisis y, si ve diferencias en los puntos de vista, invite al resto de estudiantes a dar sus opiniones.

Al final pueden llegar a algunas conclusiones similares a estas:



- Al enfocarnos demasiado en los dispositivos podemos perdernos cosas importantes y hacer sentir mal a quienes que nos rodean.
- Aunque lo que estemos haciendo en un dispositivo sea bueno para nosotros, como aprender un idioma, debemos saber cuándo parar para no afectar otros aspectos de nuestra vida, por ejemplo, nuestro horario de sueño.
- Aunque las actividades en los dispositivos sean muy divertidas, debemos saber que hay horarios y límites del uso de estos dispositivos. Cuando una persona adulta nos recuerda esos límites no debemos molestarnos.

Concluya la sesión pidiendo a sus estudiantes que piensen en qué estrategias pueden usar cuando ven que es difícil “desconectarse” de un aparato.

Dígalos que una alternativa para desconectarse de los aparatos, aunque estemos haciendo algo muy divertido, es cerrar los ojos y contar hasta 10. Si podemos estar 10 segundos sin mirar la pantalla, seguramente podremos estar más tiempo lejos de esta. Recuerden que los juegos, las actividades, la información y los videos, seguirán ahí y podrán volver a ellos luego de comer, de dormir o cuando sea su horario de usar el computador.

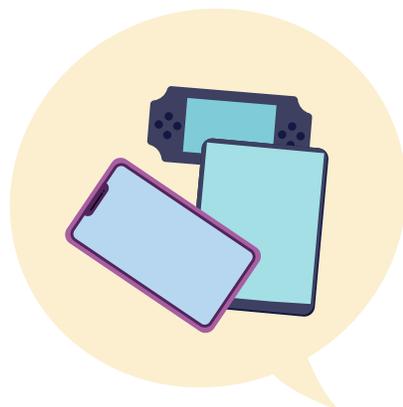


Sesión

6

Material para cada familia

- Anexos 6.1
- Anexos 6.2



Lo que sabemos, lo que debemos saber

Como actividad final de esta guía le proponemos organizar una clase abierta con las familias de sus estudiantes para hablar de la importancia de tener un balance entre el uso de la tecnología y otras formas de entretenerse, aprender y comunicarse.

Planee con anticipación la fecha para este encuentro y solicite autorización de las y los directivos docentes de su institución. Haga una carta para invitar a las familias de sus estudiantes.

Organice una pequeña exhibición de los trabajos de sus estudiantes a lo largo de la guía y, si lo considera útil, una presentación con información clave sobre el uso de tecnología en el hogar.

Involucre a sus estudiantes en planear esta sesión. Usando el gráfico de anclaje que construyeron, pregúnteles qué cosas consideran que las personas adultas en sus familias deberían saber sobre el uso de las pantallas. Puede invitar a 2 ó 3 estudiantes a hablar durante la reunión.

Manos a la obra

Durante la reunión explique a las familias que han venido trabajando en varios temas relacionados con la computación. Muchas de las actividades se han realizado sin usar ningún dispositivo porque para poder usar bien un computador es importante desarrollar habilidades que se pueden aplicar en otros contextos.

Sus estudiantes también han conocido algunos programas de computador y en las últimas semanas han reflexionado sobre los dispositivos que usan, cómo se sienten cuando los usan y de qué forma estos dispositivos pueden ser una distracción.

Enlace

Puede presentarles a las familias el video al que se accede con el siguiente código QR



Vimeo

Muestre el gráfico de anclaje de la guía y algunos ejemplos de los trabajos de sus estudiantes sin dar el nombre. Luego indague sobre cómo se sienten las familias respecto al uso de pantallas en casa. Puede preguntarles si sienten que es difícil que sus hijas e hijos se desconecten cuando están viendo videos o jugando en el celular, si prefieren estar frente a una pantalla que jugar con otras personas o si les cuesta motivarlos para hacer ejercicios físicos.

Las respuestas pueden variar y es posible que en su comunidad el uso de pantallas no sea un problema; sin embargo, reconocer que puede llegar a serlo es útil para todas las personas.

Indique que trabajando juntos pueden lograr que sus estudiantes aprendan sobre la computación y cómo usarla de forma eficiente, pero también encuentren formas de tener un balance entre el tiempo que le dedican a la computación y a otras actividades de su vida.

Anexos

Anexo 6.1

Una pantalla recreativa puede ser una tableta, un celular o un computador cuando se usa para juegos, redes sociales, videos entretenidos, por ejemplo. La televisión es en general una pantalla recreativa.

¿Por qué debemos reflexionar sobre el uso de pantallas?

Múltiples investigaciones han mostrado que un uso prolongado o inadecuado de pantallas recreativas por parte de menores de edad, particularmente en preescolar y primaria, tiene efectos negativos en su desarrollo. Se ha encontrado que fomentan:

- La obesidad.
- Los trastornos del sueño (tiempo y calidad).
- Retrasos en la lectura, en el lenguaje y en las habilidades sociales.
- Problemas de atención.
- El uso de menos tiempo para el aprendizaje.



¿Cuánto tiempo puede estar un estudiante de primaria usando pantallas para entretenerse?

Las recomendaciones sobre el uso de pantallas recreativas pueden variar entre países. Sin embargo, para menores de 10 años de edad, un máximo de 1 hora al día en estas actividades durante la semana y 2 o 3 en el fin de semana, es lo más recomendado.

Recuerde evitar las pantallas al menos una hora antes de la hora de dormir, porque se sabe que afectan la calidad del sueño y las personas necesitamos dormir bien para aprender.



Anexo 6.2

- Establezca un horario para el uso de pantallas, incorpólo en la rutina diaria. Sus hijos pueden ver televisión o jugar en el celular solo durante ese horario.
- Ofrezca alternativas de entretenimiento al uso de pantallas. Por ejemplo juegos de mesa, rompecabezas, libros, entre otros.
- Asegúrese de que sus hijos tengan oportunidades para pasar tiempo al aire libre, jugando, practicando un deporte o simplemente disfrutando de la naturaleza.
- Evite el uso de pantallas cerca de la hora de dormir.
- Evite usar la tecnología como una forma de calmar o distraer a sus hijos cuando está inquieto.
- Establezca reglas de uso de los dispositivos de modo que el celular o las tabletas solo sean usados cuando usted lo autorice.
- Acompañe a sus hijos en los momentos en los que están usando las pantallas, ya sea porque participan juntos de la actividad o porque puede vigilar lo que están haciendo.
- Preste atención al contenido que sus hijos e hijas ven en las pantallas recreativas para asegurarse de que es apropiado para su edad.

Antes de irnos

Para cerrar la actividad con las familias, use los Anexos 6.1 y 6.2 en los que se dan algunas recomendaciones sobre el uso de pantallas en casa. Si puede, haga copias para entregar a las personas adultas recordándoles que es muy importante que los hábitos en casa se mantengan para que las niñas, niños y adolescentes puedan tener un acercamiento a la tecnología seguro y saludable, que no interfiera con otros aspectos de su desarrollo.

Agradezca a las familias por su visita y a sus estudiantes por compartir lo trabajado en la guía.

Anexo 1.1 Hoja de trabajo individual

1 ¿Para qué usas los siguientes dispositivos en casa?





2 Recorta y pega los dispositivos según qué tanto los usas: todos los días, una a dos veces a la semana, una vez al mes, nunca

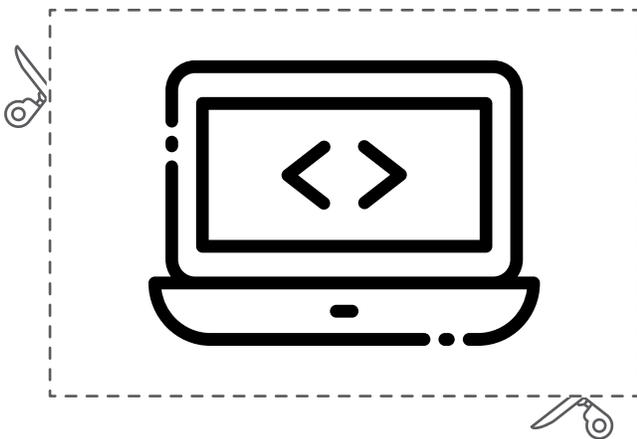
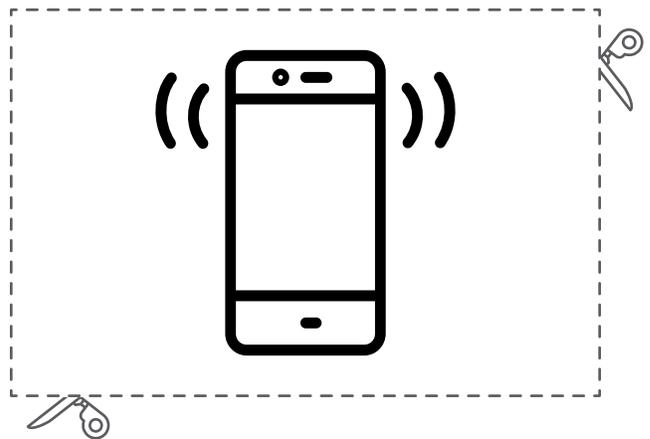
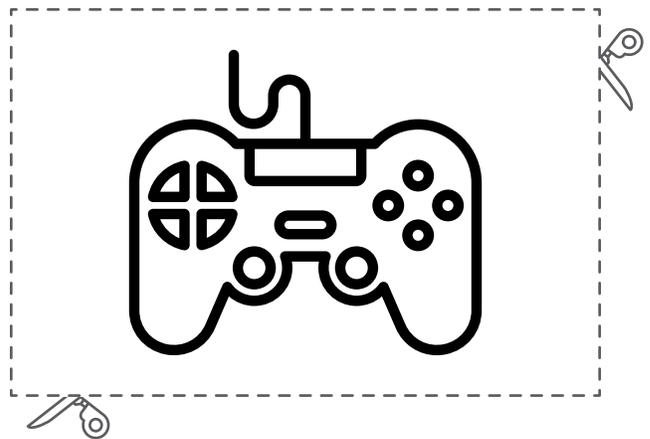
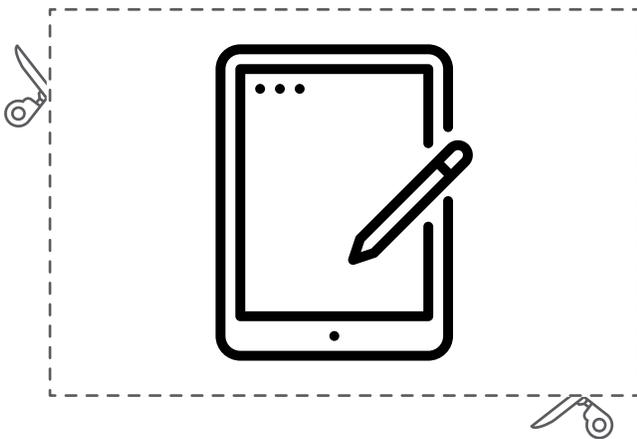
Todos los días

1 o 2 veces a la semana

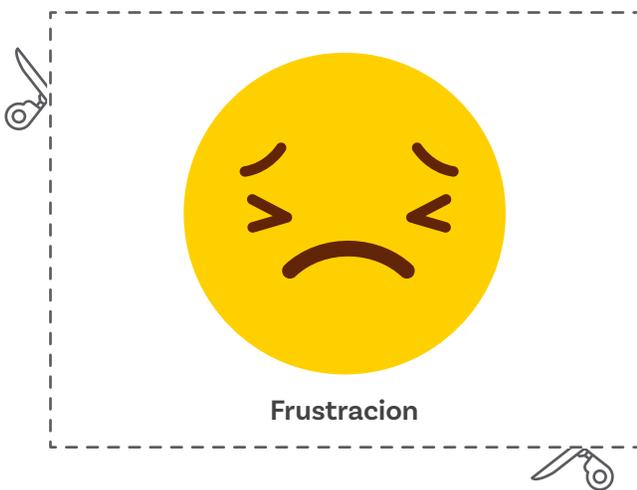
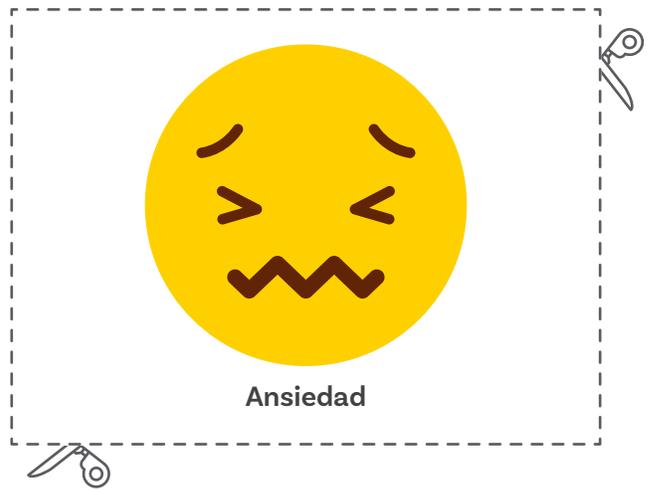
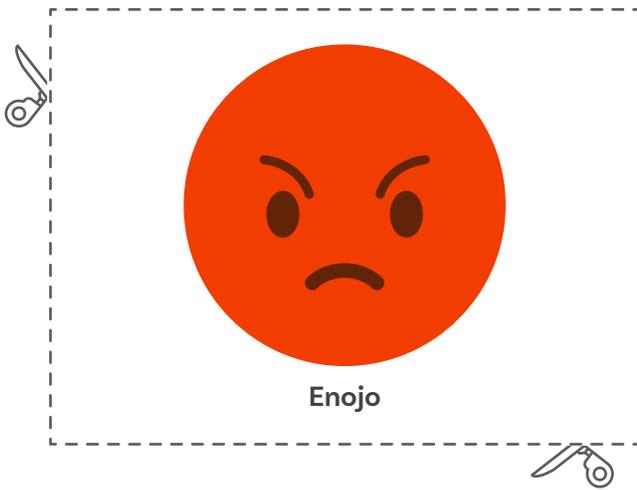
1 vez al mes

Nunca

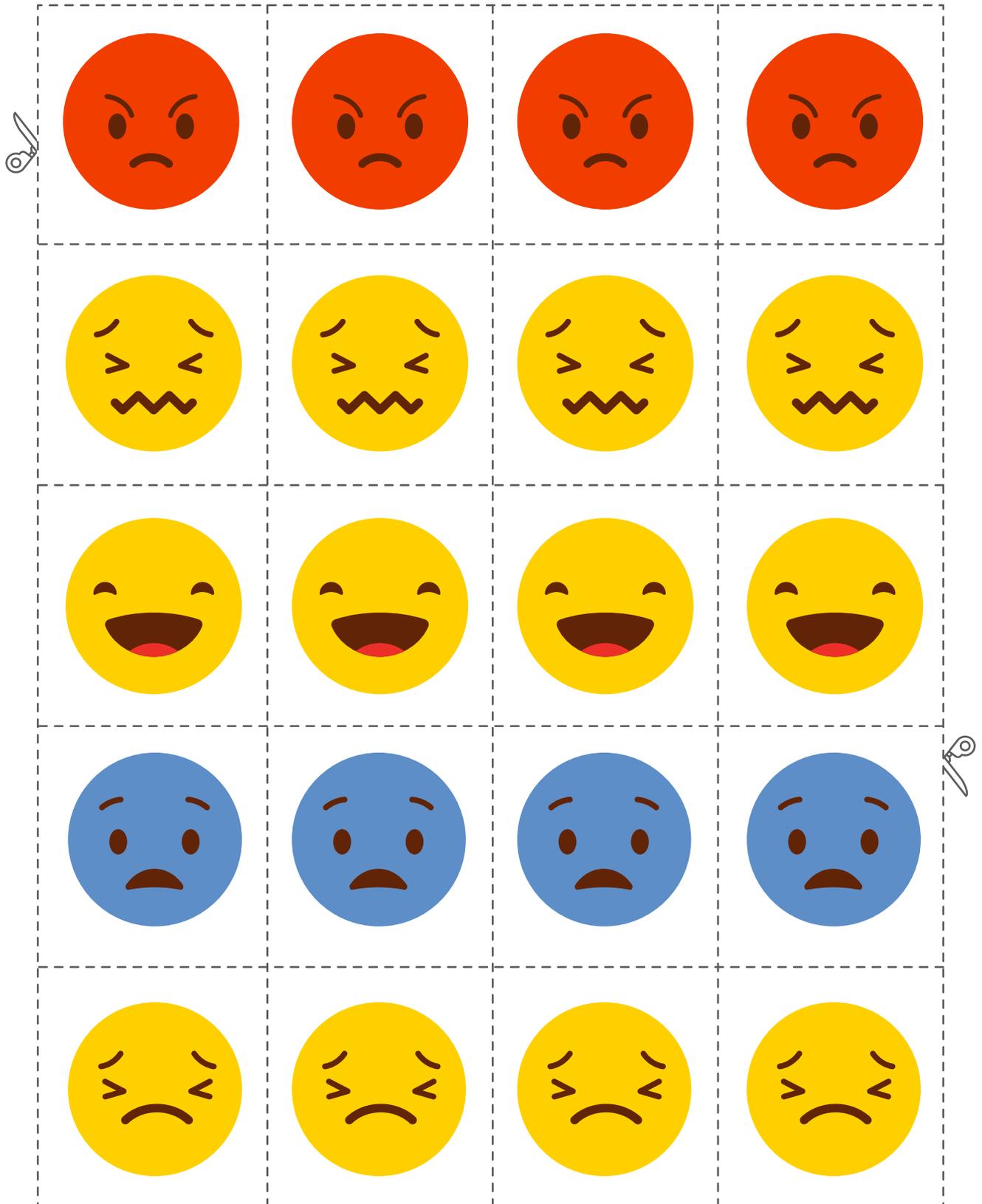
Dispositivos para recortar



Anexo 2.1 Emoticones



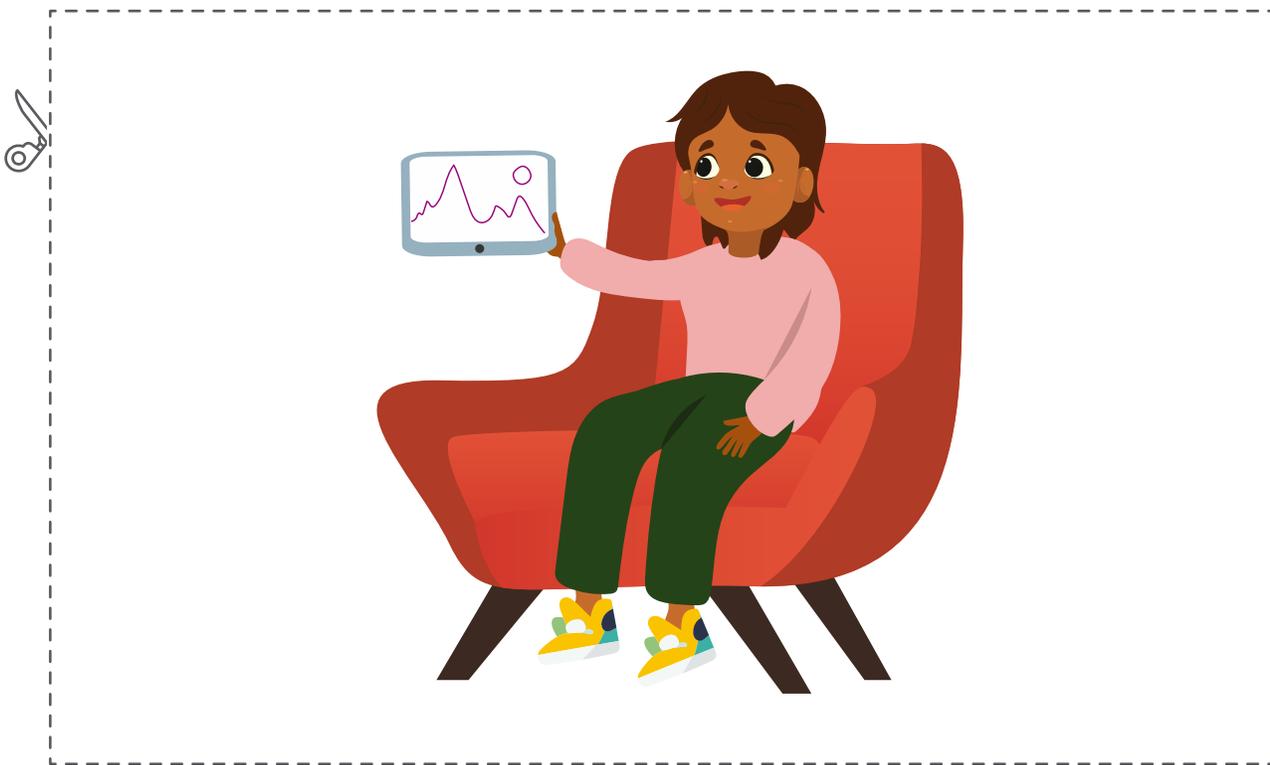
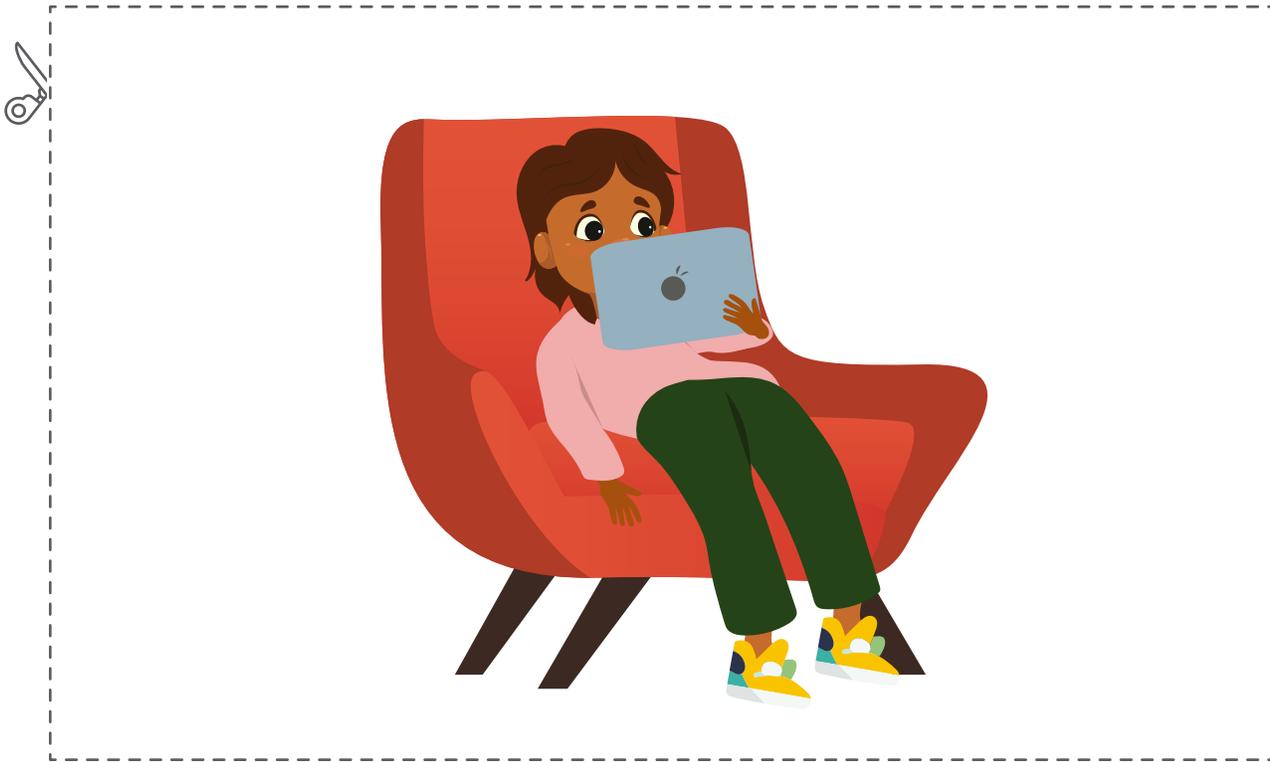
Anexo 2.1 Emoticones para recortar



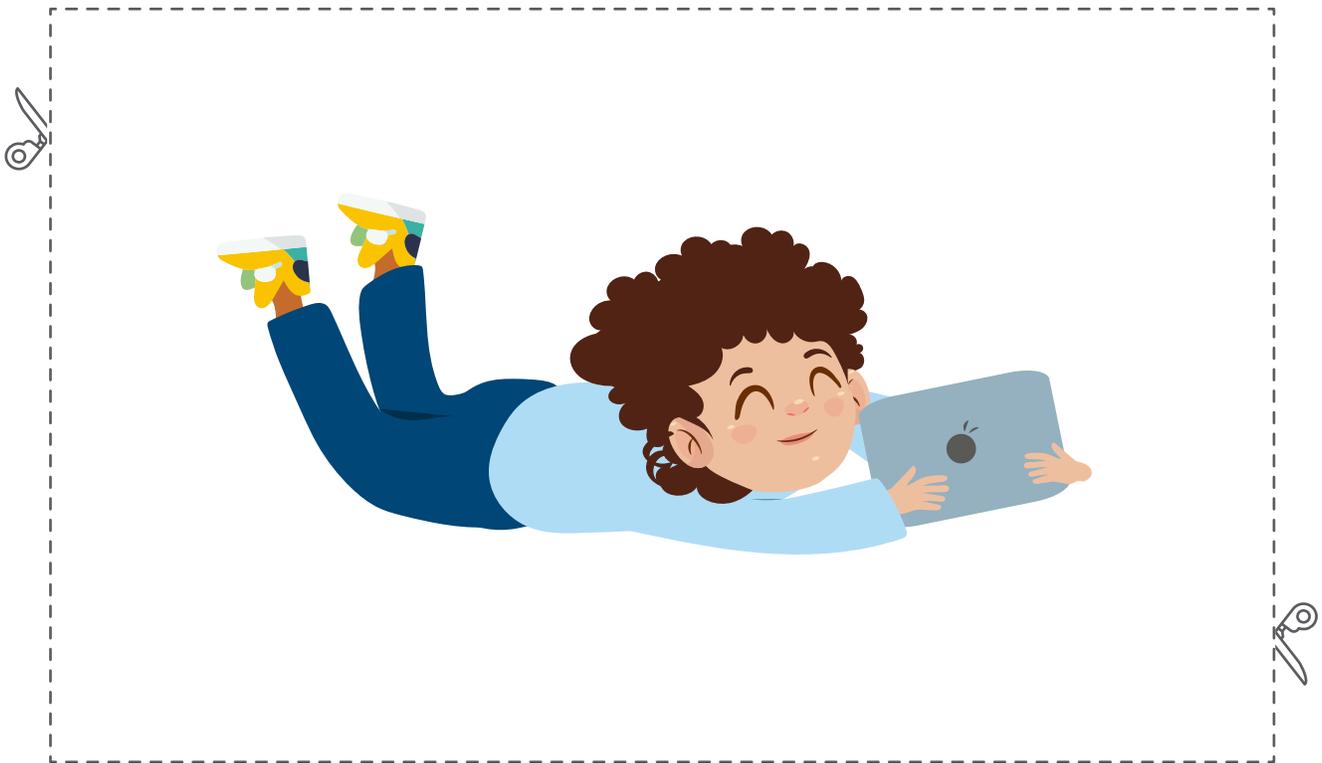
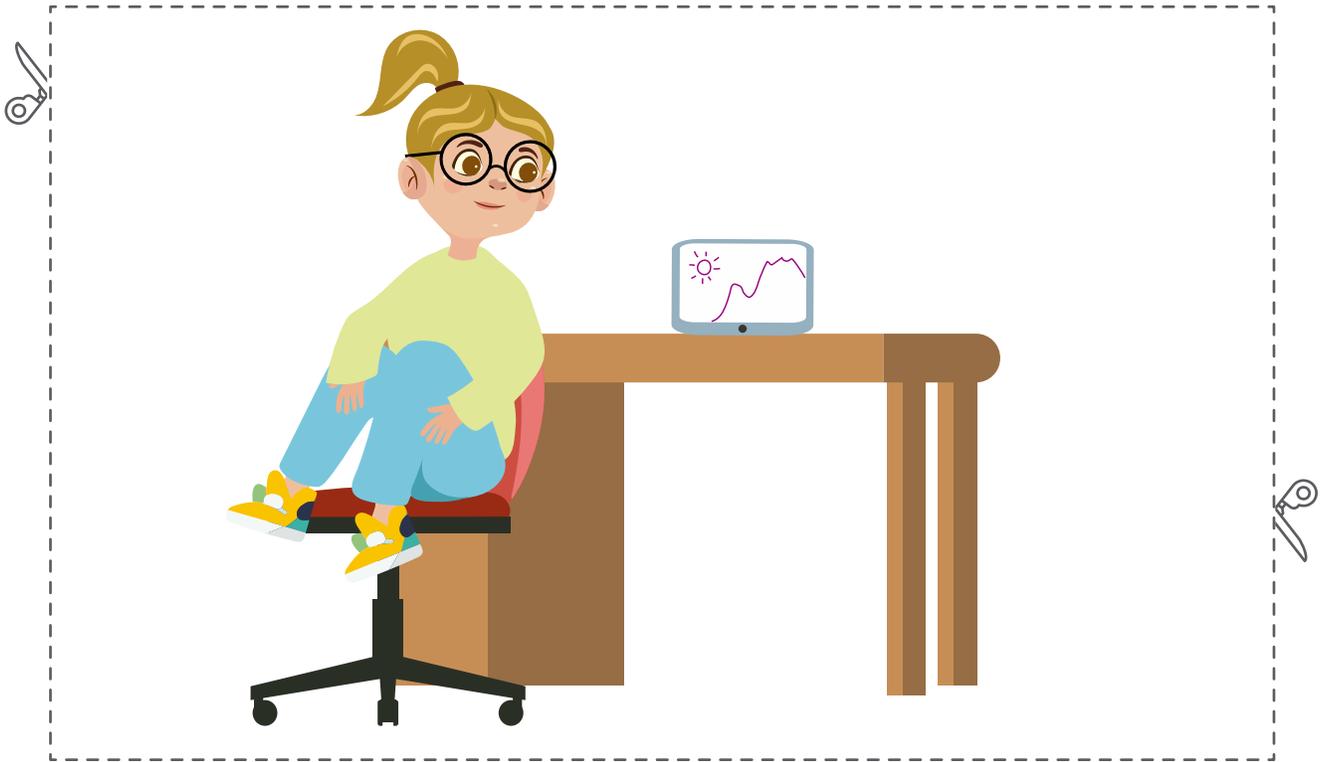
Anexo 3.1 Parte A



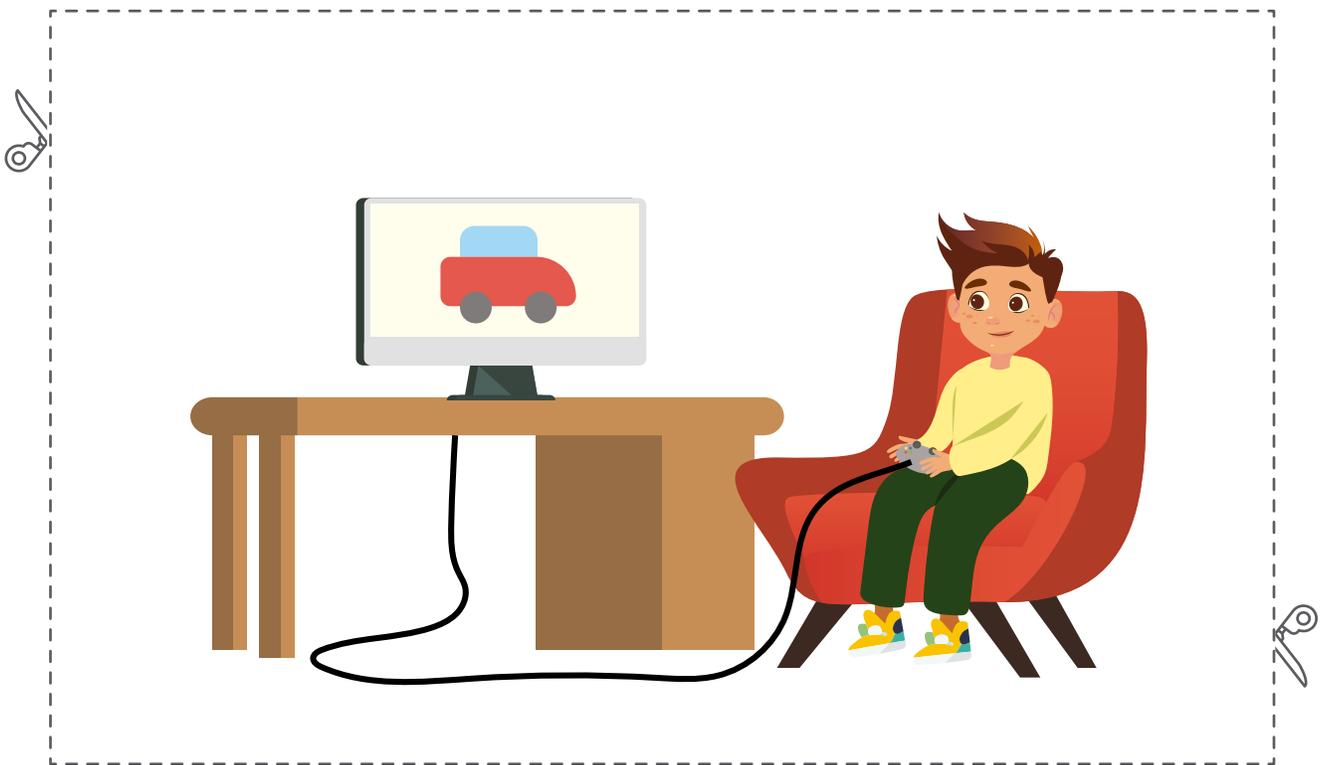
Anexo 3.1 Parte B



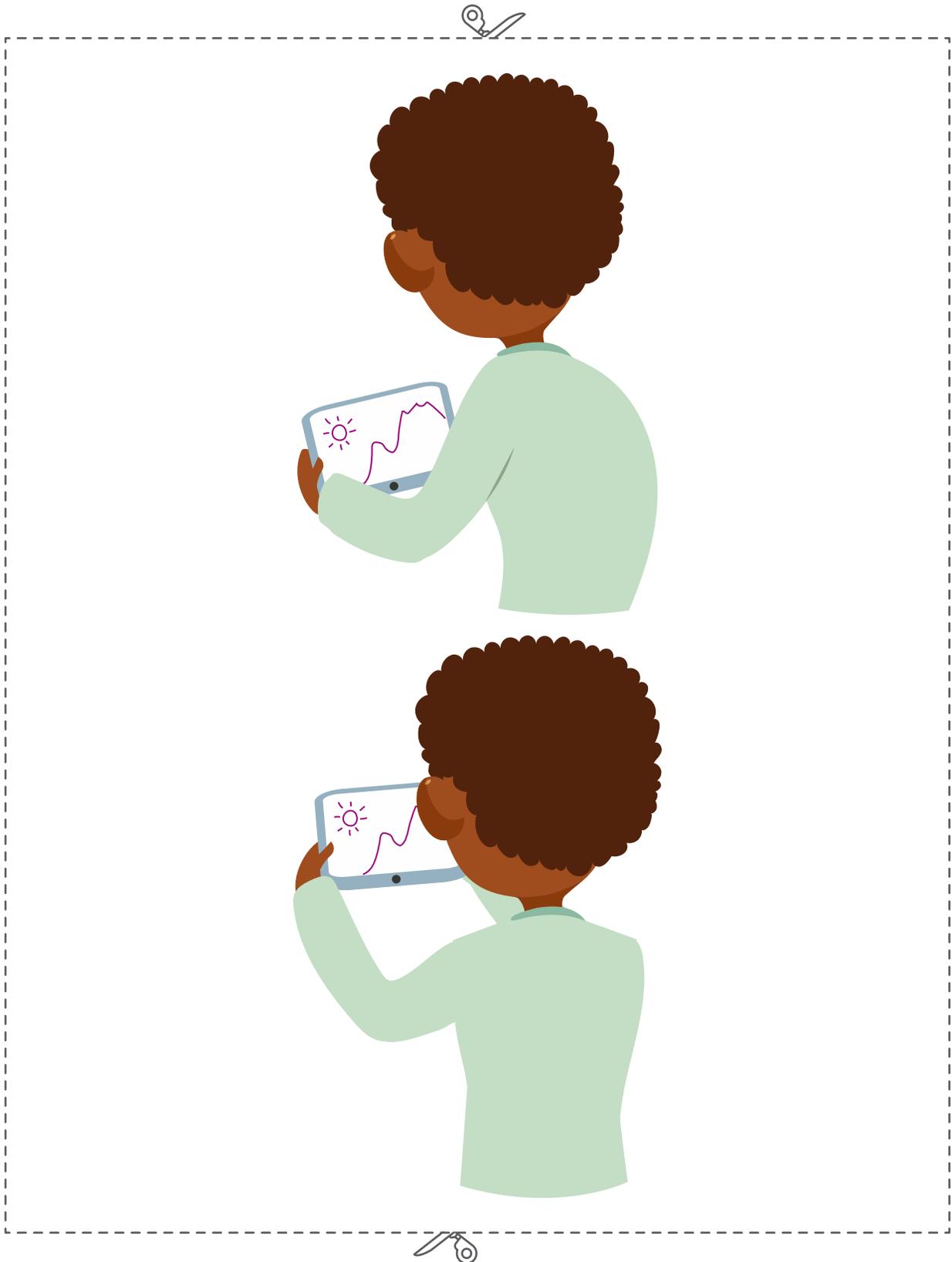
Anexo 3.1 Parte C



Anexo 3.1 Parte D



Anexo 3.2 Posición incorrecta y correcta



Anexo 4.1 Sugerencias para preparar diferentes ambientes de entretenimiento en el aula de clase

Organice el salón aprovechando las esquinas de modo que cada una se convierta en un rincón para el entretenimiento. Mueva o saque las sillas y los escritorios de sus estudiantes para que sea más fácil circular por el salón.

Acá le proponemos 4 estaciones de entretenimiento, pero puede adaptarlas a los recursos que tenga en el salón de clases.

Estación 1. Lectura independiente

Para esta estación organice un tapete o manta en el piso, agregue almohadas cómodas, colchonetas y una selección de libros apropiados para la edad y de géneros diversos. Puede incluir algunos cuentos con ilustraciones atractivas, libros de no ficción con fotografías, por ejemplo, de ciencias, cómics, etc.

Haga un pequeño letrero para colgar en el ambiente con 2 o máximo 3 acuerdos como: elegir solo un libro, cuidar los libros para que otros los puedan leer, sentarse en un lugar cómodo y en silencio, entre otros.

Si no tiene acceso a libros puede cambiar esta estación por rompecabezas apropiados para la edad de sus estudiantes.

Estación 2. Juegos de mesa

En esta estación ponga 2 o 3 juegos de mesa sencillos, un tapete y almohadas cómodas. Puede elegir juegos como escaleras y serpientes, lotería, concéntrense, entre otros. Evite juegos muy largos porque sus estudiantes no tendrán tiempo de terminarlos.

Al igual que en la estación 1, le sugerimos hacer un pequeño letrero con normas como: elegir un solo juego para todos, respetar los turnos y no gritar.

Anexo 4.1 Sugerencias para preparar diferentes ambientes de entretenimiento en el aula de clase, continuación

Estación 3. Colorear

En esta estación puede poner algunas mesas y sillas y varias hojas o libros para colorear. En la mitad de la mesa deje un vaso con crayolas o colores y un tajalápiz. Sus estudiantes deberán elegir qué figura colorear y compartir los materiales de forma eficiente.

Elija diseños sencillos y con superficies de colorear no tan grandes para que logren terminarlos en los 15 minutos asignados. Si no alcanzan a terminarlos, déjeles llevar el diseño para completarlo en casa o en algún momento libre del día.

Estación 4. Construir o modelar

Para este rincón le proponemos tener bloques encajables de diferentes tipos. Si no cuenta con este material, puede reemplazarlo por plastilina.

Se trata de un espacio de juego libre, en el que sus estudiantes podrán construir lo que más les guste.

Al igual que en las otras estaciones puede poner un pequeño letrero con 2 normas sencillas.

Anexo 5.1 Trabajo grupal A

Nombres: _____

Lean cuidadosamente la siguiente historia y contesten las preguntas.

Mario ha estado jugando un videojuego por cuarenta minutos. Su papá y mamá lo llaman para ir a comer, pero Mario quiere seguir jugando para pasar al siguiente nivel, así que hace como si no los escuchara. Después de 3 veces de llamarlo, su papá y mamá están molestos y Mario sigue jugando.



¿Cómo piensan que se sintieron el papá y la mamá de Mario?

¿Qué se pudo perder Mario por no hacer una pausa de su videojuego?

¿Qué le recomendarían hacer a Mario?

Anexo 5.2 Trabajo grupal B

Nombres: _____

Lean cuidadosamente la siguiente historia y contesten las preguntas.

La mamá de Carla descargó una aplicación en su celular para aprender idiomas y Carla adora practicar inglés. Ella se queda practicando hasta muy tarde por la noche y a veces se lleva el celular a la cama para seguir usando la aplicación. Al día siguiente Carla está cansada porque no pudo dormir bien y le cuesta mucho levantarse de la cama.



¿Consideran que Carla hace bien en quedarse hasta tarde practicando inglés en el celular?

¿Cómo afecta a Carla el haberse quedado hasta tarde usando el celular?

¿Qué le recomendarían a Carla para que su práctica de inglés en el celular no afecte sus horarios de sueño?

Anexo 5.3 Trabajo grupal B

Nombres: _____

Lean cuidadosamente la siguiente historia y contesten las preguntas.

El papá de Paola le prestó su computador para hacer una tarea de sociales. Pero mientras investigaba, Paola encontró videos graciosos de animales y se quedó mirándolos. Ahora su papá le pide el computador para poder trabajar y Paola se pone muy brava porque no puede seguir viendo los videos.

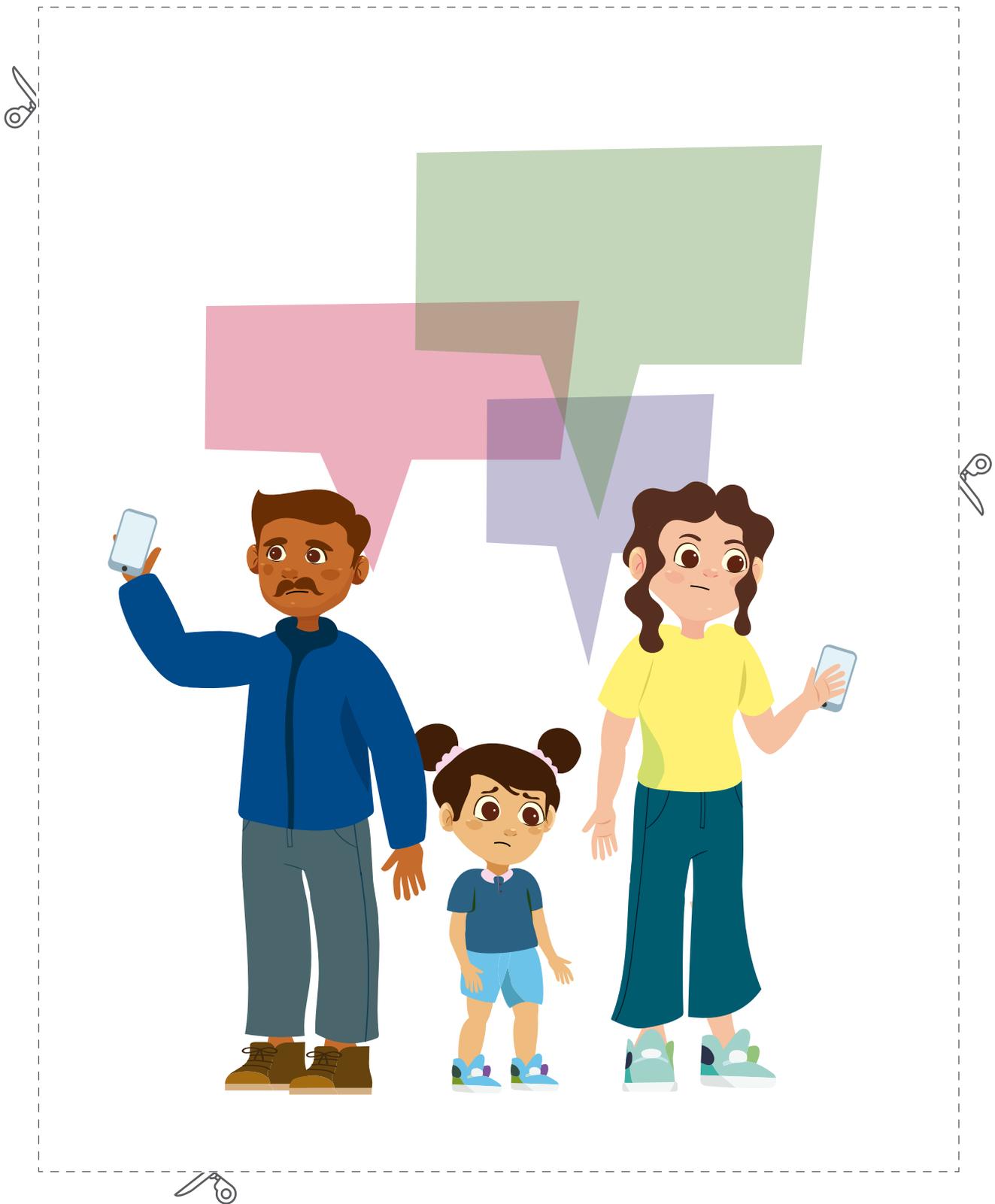


¿Piensan que Paola reaccionó bien al ponerse brava con su papá? ¿Por qué?

¿Qué debería hacer Paola cuando su padre le pide el computador de vuelta?

¿Qué podría hacer el papá de Paola para que esta situación no se repita?

Anexo 5.4 Soporte historia



Anexo 6.1 Recomendaciones en el uso de pantallas recreativas

Una pantalla recreativa puede ser una tableta, un celular o un computador cuando se usa para juegos, redes sociales o videos entretenidos, por ejemplo. La televisión es en general una pantalla recreativa.

¿Por qué debemos reflexionar sobre el uso de pantallas?

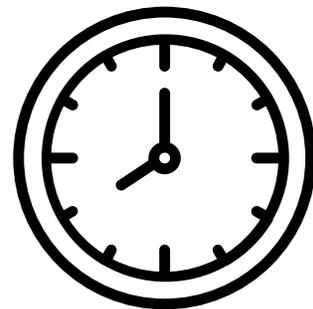
Múltiples investigaciones han mostrado que un uso prolongado o inadecuado de pantallas recreativas por parte de niñas, niños y adolescentes, particularmente en preescolar y primaria, tiene efectos negativos en su desarrollo. Se ha encontrado que fomentan:

- La obesidad.
- Los trastornos del sueño (tiempo y calidad).
- Retrasos en la lectura, en el lenguaje y en las habilidades sociales.
- Problemas de atención.
- El uso de menos tiempo para el aprendizaje.

**¿Cuánto tiempo puede estar un estudiante de primaria usando pantallas para entretenerse?**

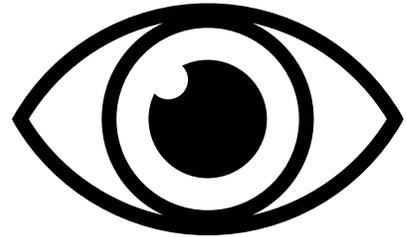
Las recomendaciones sobre el uso de pantallas recreativas pueden variar entre países. Sin embargo, para niñas, niños y adolescentes de 10 años de edad, un máximo de 1 hora al día en estas actividades durante la semana y 2 o 3 en el fin de semana, es lo más recomendado.

Recuerde evitar las pantallas al menos una hora antes de la hora de dormir, porque se sabe que afectan la calidad del sueño y las personas necesitamos dormir bien para aprender.



¿Cómo me aseguro de que lo que mi hijo o hija está viendo en las pantallas es seguro y apropiado para su edad?

No solo el tiempo que pasan sus hijas e hijos frente a una pantalla recreativa produce efectos negativos, sino también las cosas que ven y hacen en ellas. Por eso, usted debe revisar siempre lo que van a ver o están viendo, acompañarles cuando se trata de una actividad pasiva, como ver un video, y usar bloqueos de seguridad en sus dispositivos para evitar que accedan a internet o a sitios que no son apropiados para su edad.

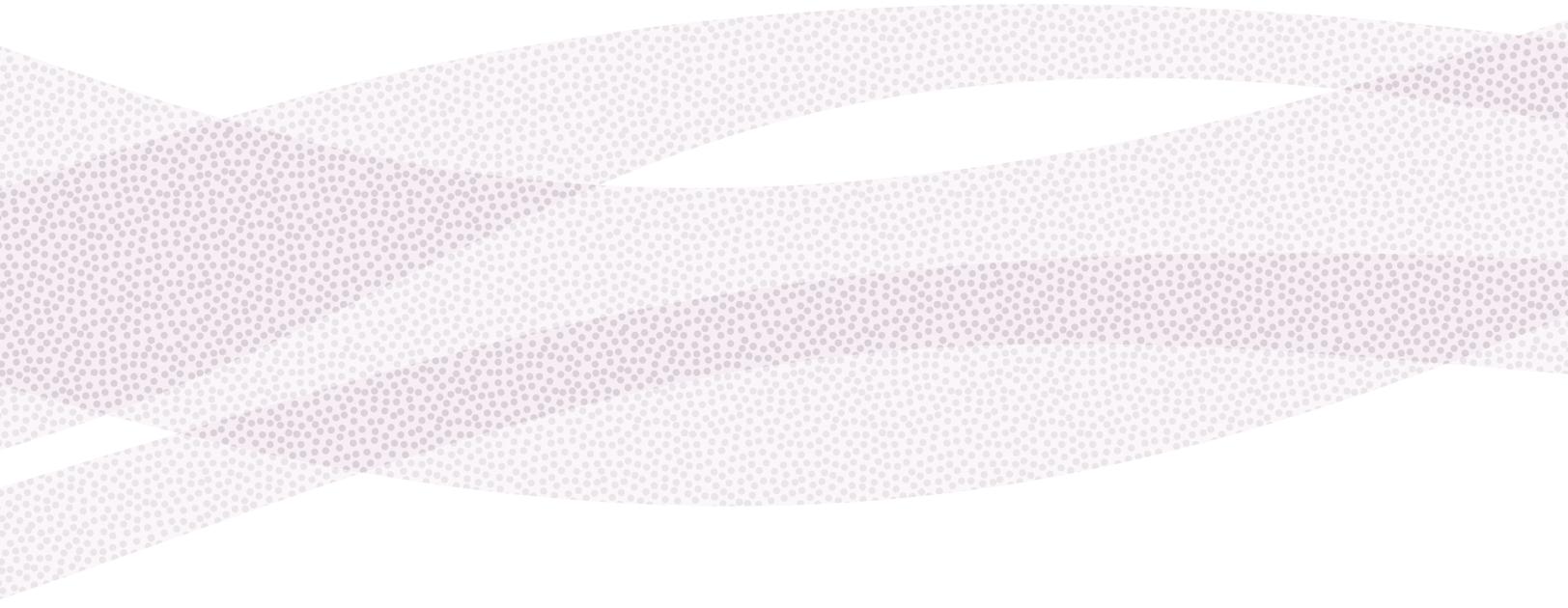


Anexo 6.2 Recomendaciones en el uso de pantallas recreativas

- Establezca un horario para el uso de pantallas e incorpórelo en la rutina diaria. Sus hijas e hijos pueden ver televisión o jugar en el celular solo durante ese horario.
- Ofrezca alternativas de entretenimiento al uso de pantallas, como juegos de mesa, rompecabezas, libros, entre otros.
- Asegúrese de que sus hijas e hijos tengan oportunidades para pasar tiempo al aire libre, jugando, practicando un deporte o simplemente disfrutando de la naturaleza.
- Evite el uso de pantallas cerca de la hora de dormir.
- Evite usar la tecnología como una forma de calmar o distraer a sus hijas e hijos cuando estén inquietos(as).
- Establezca reglas claras sobre el uso de los dispositivos, de modo que el celular o las tabletas solo sean usados cuando usted lo autorice.
- Acompañe a sus hijas e hijos en los momentos en los que están usando las pantallas, ya sea participando juntos en la actividad o vigilando lo que están haciendo.
- Preste atención al contenido que sus hijas e hijos ven en las pantallas recreativas para asegurarse de que es apropiado para su edad.



TIC



Apoya:



Educación



{EL CÓDIGO A TU FUTURO}