

USO DE PANTALLAS EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Departamento de Convivencia Escolar y Orientación

Colegio Gabriela Mistral

Coronel

Marzo 2020

Durante este tiempo en que proyectamos un laaaargo período de tiempo en casa, es normal que el uso de pantallas se vuelva parte habitual de nuestra rutina

Pero OJO!!!!

Los estudios dicen que el uso de pantallas por períodos prolongados de tiempo reduce la capacidad de aprendizaje, memoria y percepción, siendo su efecto más potente en los niños/as.

Pero entonces ¿cómo lo hago?

(Algunas veces las pantallas nos **"salvan"** de contener situaciones con nuestros hijos, se transforman en una especie de **"cuidadores"** de nuestros hijos, por lo que es un esfuerzo eliminarlas como medio de control, aquí algunas recomendaciones)

RECOMENDACIONES

- NO SE TRATA DE **ELIMINAR LAS PANTALLAS**, SI NO DE SU USO MEDIDO (**PLANIFIQUEMOS UN HORARIO!!!**)
- NO SENTIR TEMOR DE **"ABURRIRSE"**, ESTE ES EL PRIMER PASO PARA ACTIVAR NUESTRA **CREATIVIDAD** TAN DORMIDA EN ESTOS TIEMPOS POR LA TECNOLOGÍA.
- SI VAMOS A VER PANTALLAS, **HAGÁMOSLO TODOS JUNTOS**, EN EL HORARIO DEFINIDO PARA ELLO, y una vez terminado el tiempo, hagamos una actividad en familia (cantar, bailar, cocinar, jugar cartas, pintar, arreglar un mueble, hacer una manualidad, etc)

FINALMENTE...

YA QUE ESTAMOS TAN
CERCA, VOLVAMOS A
MIRARNOS A LOS
OJOS...HACE CUANTO NO LO
HACÍAS???