

Sugerencias para desconectarse de las pantallas

Estimados Apoderados

Junto con saludarlos, y esperando que se encuentren bien, compartimos con ustedes algunas recomendaciones para que este verano sea una instancia en la cual se fomenten las interacciones personales y nos podamos alejar un poco de las pantallas, redes sociales y juegos virtuales.

Nos vemos en marzo!



Algunas sugerencias para desconectarse de las pantallas este verano y conectarse con otros

En el último tiempo las pantallas han proporcionado una manera de socializar y aprender, por lo que es comprensible que tanto los niños como los adultos se hayan vuelto más dependientes de los dispositivos digitales y de la conectividad. En este sentido, puede resultar difícil renunciar a los dispositivos, consolas y pantallas. Sin embargo, los invitamos a ver estas vacaciones como una oportunidad para reducir el uso de pantallas, ayudarnos mutuamente a fomentar las interacciones cara a cara y a experimentar la diversión del aprendizaje vivencial del mundo real.

Antes de alejarse de las pantallas y juegos, conversen con sus hijos/as sobre lo que implica estar sin pantallas.

Programen un tiempo durante el día en el cual estarán lejos de las pantallas.

Apaguen las pantallas a una hora determinada del día.

Ajusten sus teléfonos para limitar la presencia de apps y notificaciones que invaden el día a día.

Designen zonas libres de dispositivos o dialoguen en familia acerca de cuáles pueden ser esos espacios.

Establezcan límites sobre lo que está permitido en términos del uso de pantallas, mediante una conversación familiar franca y abierta.

Crean recuerdos. Crear vínculos en la vida real puede establecerse como una prioridad. Aunque sea un paseo a la plaza, un juego de naipes o una visita a una librería, éstos fortalecen las relaciones y el apoyo mutuo.

Alienten a sus hijos a concentrarse en actividades que pueden hacer con otros y que ayudan a tener pensamientos positivos.

