



COLEGIO CENTROAMÉRICA

**Estimados padres de familia,**

**Iniciamos las escuelas para padres del año escolar 2024. Las escuelas para padres tienen como objetivo el fortalecer los lazos de convivencia entre la comunidad educativa y el ambiente familiar. Los principales beneficiarios de la existencia de la escuela para padres siempre son los niños que estudian y se preparan para encontrar el camino que les permita desarrollar bienestar en la vida.**

**A continuación, se presenta la primera escuela para padres con el título “Moderando el Uso de Pantallas”. Favor realizar la lectura de dicha temática, al terminar y haber reflexionado sobre el tema favor completar el ejercicio al final de la lectura.**

**Dicho ejercicio será enviado a través de la misma vía que fue recibido.**



### **MODERANDO EL USO DE PANTALLAS**

Después de unas largas vacaciones, quedan atrás los días de ocio y descanso. Retomamos la rutina y con esto debemos de retomar nuestros hábitos escolares. Ya no hay más tiempo libre ilimitado, hoy nos reestructuramos para asegurar un exitoso año escolar.

Con esto queda también claro, que debemos de administrar mejor nuestro tiempo y por ende en lo que lo empleamos. El uso de pantallas debe de limitarse, ya que nuestras obligaciones

demandan más de nuestra atención, esfuerzo y tiempo. El uso de pantallas se ha convertido en una fortaleza para muchos en términos de acceso a información y forma de comunicarse y a su vez una desventaja para otros ya que se vuelve en la forma en que mas nos distraemos y perdemos nuestro tiempo.

Todos los padres tienen una opinión y un método para lidiar con ellas en casa. Debemos de encontrar la fórmula perfecta para regularlas y que su uso sea adecuado.

A continuación, abordaremos algunos aspectos que para que la tecnología sea un aporte en la formación de nuestros hijos.

Los dispositivos electrónicos son una realidad en el mundo actual y están presentes en todos los ámbitos de la vida. Por lo que hay que buscar una forma de utilizarlos adecuadamente: prohibirle a un niño el acceso a ellos sería limitar sus posibilidades. Por lo tanto, la propuesta es equilibrar, integrándolo como un recurso más al servicio de los aprendizajes”.

### **Recomendaciones para El Uso Moderado de Pantallas.**

- **Crear su propio plan para el uso de pantallas de su familia-** Esto debe hacerse de acuerdo con los valores y el estilo de crianza de su familia. El uso de pantallas NO puede reemplazar actividades importantes, tales como la interacción o relaciones personales, el tiempo para la familia, el juego al aire libre, el ejercicio y los tiempos de descanso (descansar no es estar viendo una pantalla).
- **Establecer límites y animarlos a tomar tiempos de recreo-** El uso de la tecnología, como el resto de las actividades, debe tener límites razonables. El juego no estructurado y fuera del mundo digital estimula la creatividad. Ver pantallas no debe ser siempre una actividad solitaria. Ver juntos, jugar juntos y participar con sus hijos en las actividades que realizan con sus pantallas fomenta las interacciones sociales, el aprendizaje y estrecha lazos.
- **Ser un buen ejemplo-** Debido a que los niños son grandes imitadores, limite su propio uso de pantallas y tecnología. Cree zonas libres de tecnología.
- **No use la tecnología como un “chupete” emocional-** Las pantallas pueden ser muy eficaces para mantener a los niños calmados y callados, pero no debe ser la única forma que utilicen para aprender a calmarse. Se les debe enseñar a los niños a cómo identificar y controlar las emociones fuertes.
- **Aplicaciones para niños-** Antes de dejar que uno de sus hijos descargue y use una app, investigue sobre ella y conozca los pros y los contras de que los niños la usen.

**Nombre de padre o madre de familia:**

\_\_\_\_\_

**Si tiene varios hijos en el colegio, favor escribir sus nombres, grados y secciones.**

Nombre de alumno	Grado y sección

**Reflexión**

**Enumere 5 estrategias que empleara en casa para el uso regulado de pantallas dentro de su familia.**

1.
2.
3.
4.
5