

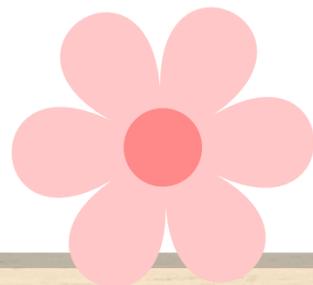
Primer Ciclo



Relación saludable con la tecnología

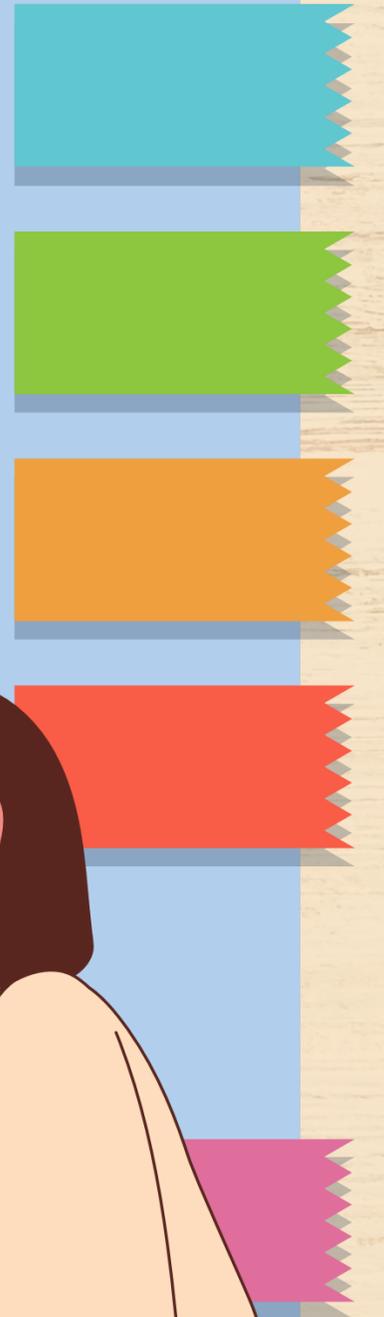
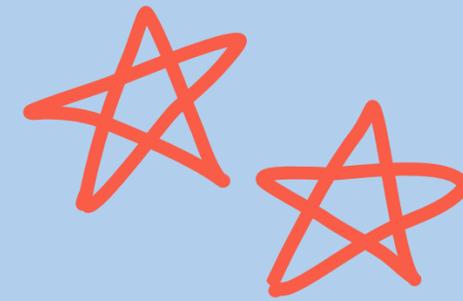


Convivencia escolar



Creemos una relación saludable con la tecnología

- ✿ Planificación conjunta del tiempo de conexión, con máximo y mínimo de tiempo.
- ✿ Debemos dar importancia al tiempo de desconexión como un espacio necesario, tanto para los niños como para la familia de la cual forman parte.

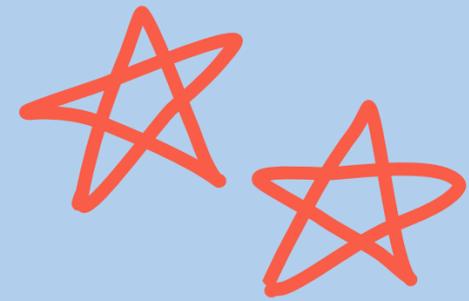




Control Parental

¡Aquí vamos!

Es importante que como cuidadores padres o madres conozcan a los amigos y amigas de sus hijos e hijas.



- ✿ Tener conocimiento de ¿qué aplicaciones usan?
- ✿ ¿Qué juegos utilizan?
- ✿ ¿Conversan con otras personas en esos juegos? Si es así, quiénes son?
- ✿ ¿Qué tipo de páginas visitan en la red?
- ✿ ¿Cómo mediamos el contenido que ven? ¿nos enojamos, retamos, explicamos, etc?

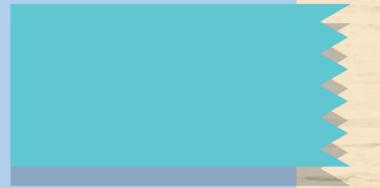




**Construcción
simbólica de zonas
libres de tecnología
¡Aquí vamos!**

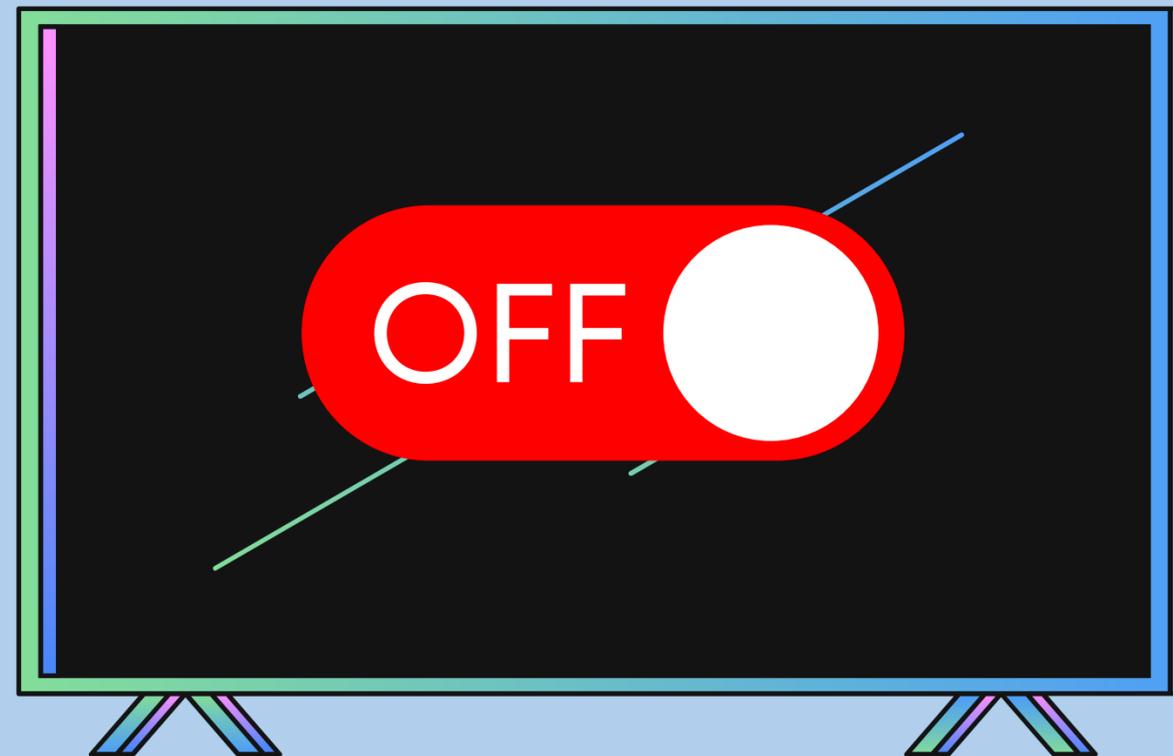
Es importante que nuestros hijos e hijas comprendan que existen momentos, que sean conscientes de sí, del otro y del entorno.

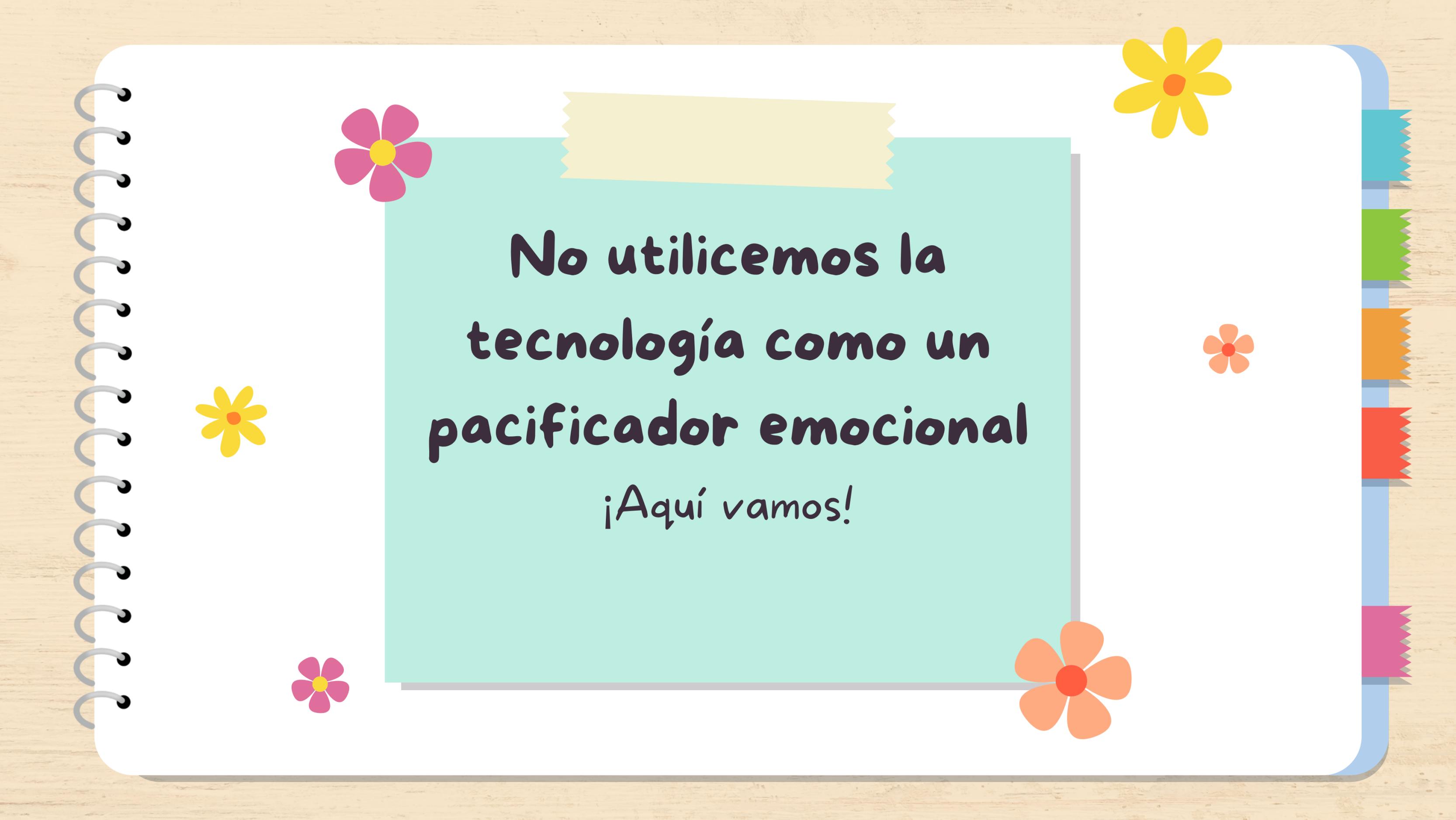
- ✿ No usar celulares durante las comidas, de manera de poder estar conscientes de lo que nos estamos echando a la boca, disfrutando nuestros alimentos o compartiendo de la compañía.



✿ No usar el celular o los computadores el día o la tarde donde comparte toda la familia.

✿ Apagar la televisión si no la estamos viendo, que no se transforme en una forma de compañía.

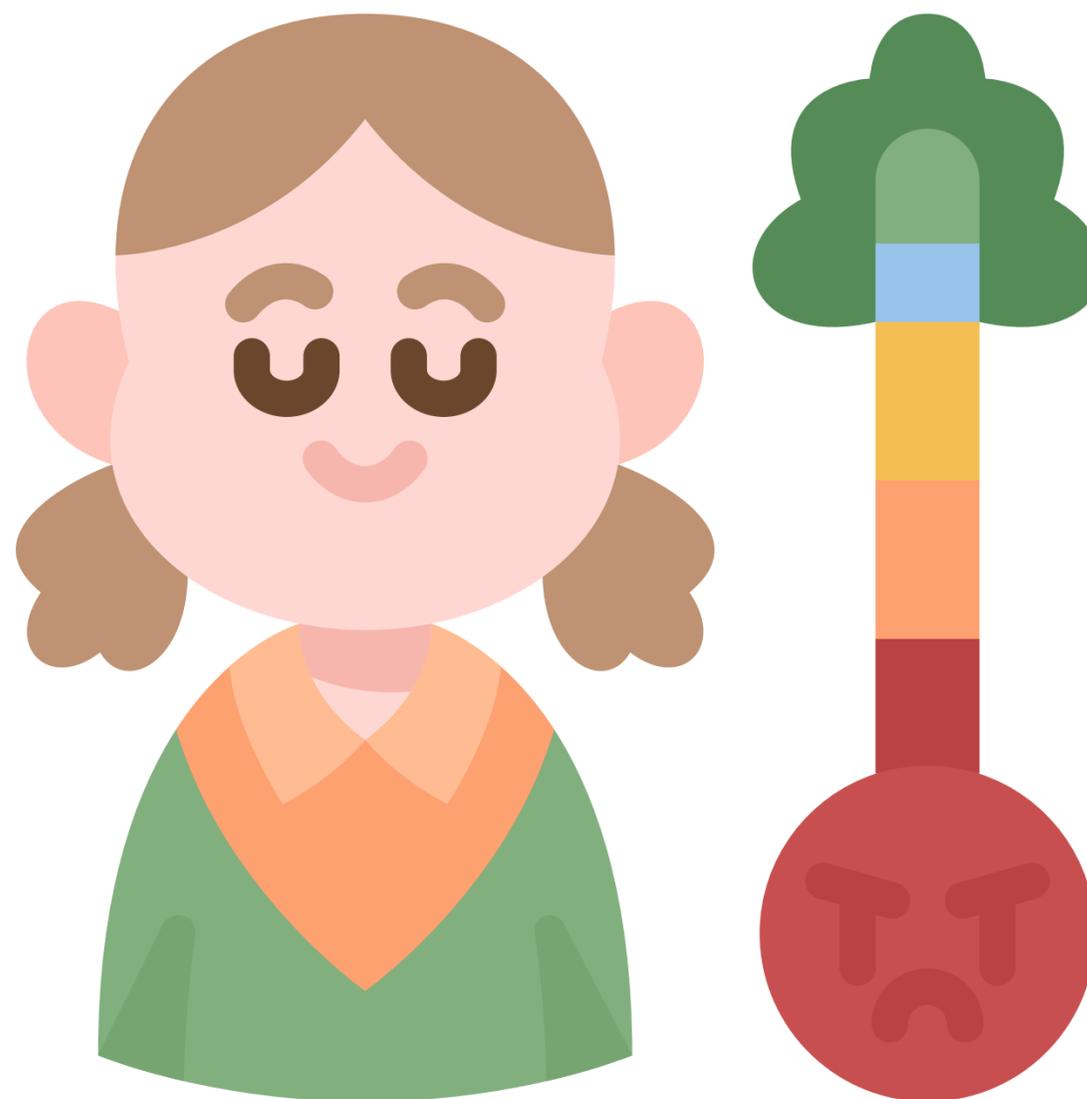




**No utilizemos la
tecnología como un
pacificador emocional**
¡Aquí vamos!

Dar lugar a cómo nos sentimos y los otros sienten.

- ✿ Identifiquemos, entendamos y reordenemos nuestras emociones. El reconocer y ser asertivos con las emociones, permite que desarrollemos el cuidado y la preocupación por otros, tomemos decisiones en forma responsable, establezcamos relaciones más enriquecidas, podamos enfrentar y resolver conflictos.



Dar lugar a cómo nos sentimos y los otros sienten.

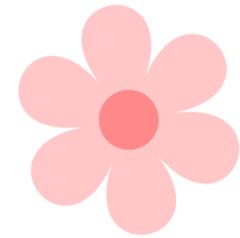
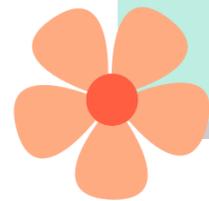
- ✿ Poder poner las experiencias emocionales en palabras facilita la toma de conciencia y la elaboración de las experiencias. El lenguaje emocional es sin duda el primer paso para el logro de la autorregulación.





Utilicemos
estrategias

¡Aquí vamos!



En ocasiones nos complicamos y pasamos por alto las cosas simples...

- ✿ Hay que animarse a enseñarles a los/as niños y niñas a cómo identificar emociones y qué podemos hacer con ellas.



En ocasiones nos complicamos y pasamos por alto las cosas simples...

- ✿ Acompañarlos en reconocer qué les sirve para calmarse para luego llevarlos conversar sobre lo que le pasa, así como qué podemos hacer nosotros como adultos para contener ese malestar.



En ocasiones nos complicamos y pasamos por alto las cosas simples...

- ✿ Promover las actividades al aire libre, relativas al arte, esparcimiento y con otros: Es importante que los niños aprendan a disfrutar de actividades recreativas e identifiquen qué es lo que les gusta.



En ocasiones nos complicamos y pasamos por alto las cosas simples...

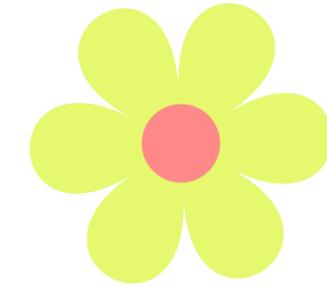
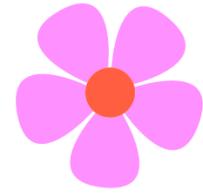
- ❁ Fijar límites y animarlos a tomar tiempo de recreo. El juego no estructurado y fuera del mundo digital estimula la creatividad. Prioricemos el tiempo libre de dispositivos digitales especialmente para los niños más pequeños.



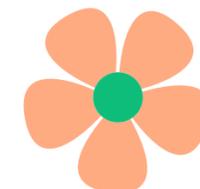
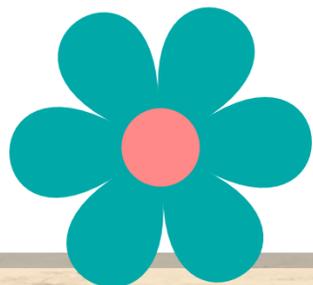
En ocasiones nos complicamos y pasamos por alto las cosas simples...

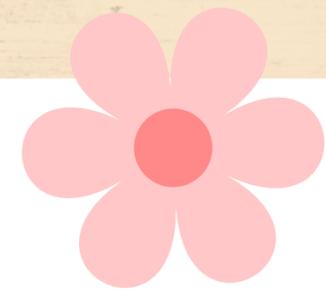
- ❁ Ser un buen ejemplo. Debido a que los niños son grandes imitadores, es importante que los padres-madres limiten el uso de dispositivos delante de los niños. Así estarán más disponibles para pasar tiempo juntos también!





Todos estos elementos fomentan el tiempo en familia, promueven hábitos alimenticios más saludables, mejoran las rutinas de sueño, aprendemos a resolver conflictos, y nos ayudan a disfrutar del mundo fuera de lo digital.





**¡Muchas
gracias!**

¡Hasta la próxima!

