

desconectar para conectar

Para fortalecer el **bienestar y la convivencia.**



EVITAR EL USO DE PANTALLAS DURANTE LAS COMIDAS FAMILIARES.

Evitar el uso del celular durante las comidas y conversaciones familiares o con amigos, privilegiando la atención y el encuentro cara a cara.



EVITAR EL USO DEL CELULAR ANTES DE DORMIR Y AL DESPERTAR.

Se recomienda dejar el celular fuera del dormitorio para dormir.



DEFINIR ESPACIOS LIBRES DE PANTALLAS.

Establecer momentos (comidas familiares, viajes cortos en auto, etc.) y espacios libres de pantallas para favorecer la convivencia y la comunicación familiar.



PANTALLAS FUERA DEL DORMITORIO.

Evitar el uso de pantallas en dormitorios y a puertas cerradas. Se recomienda que el uso de tecnología se realice en espacios comunes del hogar.



ACTIVIDADES SOCIALES SIN PANTALLAS.

Promover reuniones sociales de niños y niñas tales como cumpleaños, pijamadas y juntas de curso, en los que no se utilicen teléfonos, tablets ni videojuegos privilegiando el juego presencial y la interacción directa. En caso de llevar teléfono, éste puede quedar a resguardo del adulto responsable del encuentro. Se recomienda trabajar este punto previo al evento, como un acuerdo entre las familias del curso o de quienes asistirán al evento social.



VIDEOJUEGOS.

Limitar su uso preferentemente a fines de semana. Establecer horarios y tiempos definidos de juego. Evitar videojuegos con interacción abierta con desconocidos o chats públicos (por ejemplo, plataformas con contacto masivo en línea).



TECNOLOGÍA Y HORARIOS CLAROS.

Establecer tiempos de conexión definidos, diferenciando días de semana y fines de semana, priorizando el descanso, el juego libre y las actividades familiares.



Elternbeirat
CENTRO DE PADRES