



## Tecnología en tiempos de cuarentena

*¿Facilitador u obstaculizador en  
la familia?*

### Hábitos de Vida Saludable

#### *¿Por qué son importantes?*

Normalmente el concepto tiende a asociarse inmediatamente con los hábitos alimenticios y la actividad física, pero en las circunstancias en las que nos encontramos, es relevante considerar los hábitos saludables al momento de ocupar artefactos tecnológicos de forma constante ya sea recreativa o laboralmente. Normalmente los hábitos de vida saludable nos ayudan a estar en forma para poder desempeñarnos en las diferentes áreas de nuestra vida, es por eso que, en esta oportunidad, abordaremos el cómo instaurar hábitos de vida saludable respecto del incipiente uso de la tecnología en tiempos de cuarentena.

### Antes que nada... reflexionar

- ¿Cuánto tiempo al día pasa conectado a medios digitales?
- Entre los medios digitales que más utiliza, ordénelos de acuerdo al que más ocupa hasta el que use de forma menos frecuente.
- ¿Cómo calificaría la cantidad de tiempo que pasan sus hijos/as ocupando aparatos tecnológicos?
- ¿Qué tan al tanto está respecto del contenido al que accede su hijo o hija?
- ¿Cómo cree que la tecnología influye en sus dinámicas familiares?
- ¿Cómo cree que podría integrar de mejor manera la tecnología en sus dinámicas familiares actuales?

Los niños y niñas pequeños tienden a imitar el comportamiento de las personas que son significativas para ellos. Es por esto que, si usted pasa muchas horas frente al celular o tv, es muy difícil que le pida a su hijo/a que no lo haga.



Para todos. Procuren desconectarse de los aparatos tecnológicos al menos 1 hora antes de dormir. Asegúrese de tener la menor cantidad de aparatos tecnológicos en su habitación, con tal de convertirla en un espacio de descanso efectivo.

No validez la violencia: No existe tipo de violencia válido para resolver problemas. Un ejercicio útil para tratar este problema es comparar la violencia ficticia (por ejemplo, videojuegos) de la no ficticia (de la realidad, como la de las noticias).



Como adulto, es tu obligación mantenerte informado sobre el contenido al que acceden los jóvenes en tu hogar. Haga preguntas como: ¿Qué miraste hoy? ¿Qué te llamo la atención? ¿Te parece cierto o falso este anuncio? ¿Cómo crees que se sintieron los protagonistas? ¿Cómo crees que podrían solucionar sus problemas?



## Desafíos familiares

Adultos	Niños y niñas
<p><b>Grabar un video familiar:</b> Puede ser con cualquier herramienta, motivo o duración. Internamente acordarán una penitencia (inofensiva) para cada integrante de la familia que no pueda o no quiera participar.</p>	
<p><b>Si se la sabe cante:</b> Se elabora lista de reproducción con el celular, el que servirá de micrófono. Cada vez que cambie la canción, se pasa el micrófono (celular) a otro integrante de la familia, que debe seguir la canción que le toque en el momento.</p>	
<p><b>Si trabaja en casa:</b> Cada media hora de trabajo, debe descansar 5 minutos. Cuando cumpla el ciclo 4 veces, descanse 15 a 25 minutos.</p>	<p><b>Si usan videojuegos:</b> Por cada hora de juego, debe entregar media hora de compartir en familia o ayudar en tareas del hogar.</p>
<p>Si tienes un hijo o hija de 3 años o menos. Por cada hora que permitas que el/ella pase frente a una pantalla (TV, celular, Tablet, consola, etc) debes responder con una hora de juego que involucre actividad física.</p>	

Para más información sobre este tema, material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo: [hpvcontesta@gmail.com](mailto:hpvcontesta@gmail.com)