

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE - SEGUNDO CICLO

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA CON RESPECTO A LA TECNOLOGÍA

Los preadolescentes de las actuales generaciones son considerados nativos digitales, al estar expuestos a pantallas y redes sociales desde los primeros años de vida. El uso de estas tecnologías está acompañado indudablemente de muchos beneficios, pero también hay nuevos peligros, que deben ser conocidos y vigilados por los padres, madres o tutores.

El distanciamiento social como medida para disminuir la propagación del COVID-19 puede ser muy difícil para los adolescentes ya que los hace sentir desconectados de sus amigos.



Un mal uso puede generar una serie de problemas tales como: físicos (dolor de espalda, fatiga ocular, problemas del sueño, sedentarismo), académicos (menor concentración o rendimiento) y psíquicos (adicción, estrés).

Ojo con los contenidos que suben en Internet. Los jóvenes deben tener especial cuidado con el valor de la privacidad propia y de los demás.

Trabajen juntos para crear una nueva rutina

Ayude a su adolescente a crear una rutina que sea sana y productiva:

- Mantenga un horario de actividades que funcione con el aprendizaje virtual. Fije una hora para levantarse, hacer ejercicio, bañarse, vestirse, desayunar o lo que sea necesario para empezar el "día escolar".
- Ayúdeles a que mantengan la rutina normal para dormir para que estén listos para el aprendizaje todos los días.

Mantenga una conexión sana

- Contacte a otros de manera virtual. Permita que su hijo o hija, permanezca conectado con sus amigos y seres queridos durante el distanciamiento social ya sea por teléfono, mensajes de texto, chats de video o redes sociales. Los juegos por internet con amigos pueden ser algo relajante y divertido.
- Ayude a que otros se conecten. Muchos adolescentes tienen experiencia para usar tecnología y pueden enseñarle a los padres o abuelos cómo usar chats de video o redes sociales.

Permita "tiempo de inactividad". Es normal que a la edad de sus hijos e hijas anhelan privacidad de sus familias. Deles espacio para que tengan tiempo para ellos solos, tiempo para la creatividad, la música y para hablar con sus amigos virtualmente. Esto puede ayudar a aliviar el sentirse aislados de sus amigos o con las dificultades que tengan con los cambios de rutina.

Fuente: <https://www.familiaysalud.es/vivimos-sanos/ocio-y-actividad-fisica/nuevas-tecnologias/decalogo-para-un-buen-uso-de-las>

Fuente: <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/chest-lungs/paginas/teens-and-covid-19.aspx>