

1 PLANIFICACION DE CLASE

DIMENSIÓN 1

Salud y bienestar digital:

Lograr una relación saludable con la tecnología, pudiendo controlar los riesgos que impactan negativamente en la salud física y bienestar emocional de los y las estudiantes.



DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD



Un factor que incide en el bienestar emocional en niños, niñas y adolescentes, es el uso equilibrado del tiempo en actividades estimulantes, placenteras y variadas que nos enriquecen como persona.

Según la OMS (Organización mundial de la salud), el **bienestar emocional** se define como un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”.

El uso excesivo o desregulado de pantallas, puede afectar negativamente el bienestar emocional de los niños y niñas en edad preescolar, provocando alteraciones importantes en su desarrollo. Entender cómo afectan negativamente las pantallas a esta edad, y de qué manera pueden ser un aporte, es clave para que desde temprana edad orientemos las actividades tanto en casa como en la escuela.

La siguiente actividad propone la organización del tiempo libre y uso limitado de las pantallas en el contexto de un niño o niña de preescolar, con el apoyo de sus padres o adultos responsables de su cuidado.

Conceptos claves: bienestar emocional – cerebro – pantallas - entretenimiento

PUBLICO OBJETIVO

Prekinder a 1ºBásico

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

ORGANIZO MI DÍA DE MANERA SALUDABLE

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD

Al finalizar la actividad, los niños y niñas comprenden los beneficios de realizar actividades que no requieran pantallas digitales, buscando un equilibrio entre el tiempo que se dedica a éstas y el tiempo dedicado al juego libre-recreativo.

INDICADORES DE LOGRO

- Conversa sobre sus actividades favoritas.
- Identifica actividades frente a la pantalla y actividades sin pantalla.
- Comenta los beneficios y perjuicios que conlleva el uso de pantallas.
- Define propuestas de mejora para cuidar su salud y bienestar emocional.

MATERIAL COMPLEMENTARIO PARA TRABAJAR EN FAMILIA

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Organizo mi semana de manera saludable.

TIPO DE MATERIAL:

Ficha descargable imprimible

RECOMENDACIONES PARA EL USO DEL MATERIAL:

La ficha descargable “**ORGANIZO MI SEMANA DE MANERA SALUDABLE**” es un material opcional para motivar la conversación familiar sobre la importancia de organizar el tiempo libre y uso limitado de las pantallas en el contexto de un niño o niña, con el apoyo de sus padres o de los adultos responsables de su cuidado.

Puede enviar una copia de esta ficha descargable como material de apoyo a la familia. Esta actividad no requiere ser evaluada.

2 PLANIFICACION DE CLASE

DIMENSIÓN 1

Salud y bienestar digital:

Lograr una relación saludable con la tecnología, pudiendo controlar los riesgos que impactan negativamente en la salud física y bienestar emocional de los y las estudiantes.



ORIENTACIONES PARA DOCENTES

Solemos usar la tecnología para cientos de actividades como comprar, ver películas, llamar por teléfono, comunicarnos con otras personas entre otras más. El acceso al mundo digital se está dando cada vez a más temprana edad, lo que no significa mayormente un aporte, sino más bien un riesgo para los niños y niñas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que entre los dos y los cinco años los niños y las niñas usen dispositivos electrónicos **como máximo una hora al día**, si es menos, mejor.

La AAP (Asociación Americana de Pediatría) sostiene entre sus recomendaciones que:

- Para los niños y las niñas menores de 18 meses, se debe evitar la exposición a pantallas digitales a excepción de actividades de comunicación con familiares o personas vía video o chat. Las familias de menores entre 18 a 24 meses de edad que quieren dar acceso al mundo digital, deben elegir programas de alta calidad y verlos en compañía de sus hijos e hijas para ayudarlos a discernir lo que están viendo.
- Para los menores entre 2 a 5 años, se recomienda limitar el uso a 1 hora al día de programas educativos preferentemente. La familia puede acompañarlos para que juntos aprendan a entender el mundo que los rodea.
- Para menores de 6 años en adelante, las familias deben establecer límites coherentes sobre el tiempo de exposición a pantallas y cerciorarse de la calidad del material al que se enfrentan, cuidando siempre que no sea una actividad prioritaria por sobre la actividad física, el descanso y otras actividades necesarias para su desarrollo.



Los especialistas recomiendan a las familias, planificar el uso de pantallas a estas edades, privilegiando siempre las actividades fuera de línea, como el juego libre, las actividades sociales, deportivas y creativas. A su vez, recomiendan que las actividades en entorno digital tengan preferentemente carácter educativo.

¿POR QUÉ EL USO DE PANTALLAS EN NIÑOS Y NIÑAS PUEDE SER TAN PERJUDICIAL PARA SU DESARROLLO?

Las tecnologías no son dañinas por sí mismas, sino que su impacto negativo se da de acuerdo al uso que se les da. Los problemas comienzan cuando el consumo de pantallas desplaza la actividad física, sobrecargan emocionalmente a los menores con sobrestímulos digitales, reducen el tiempo para la exploración del entorno y la interacción cara a cara en el mundo real, que es de suma importancia para el aprendizaje.

El uso desregulado de pantallas puede afectar también los hábitos de descanso, dado a que la luz de los aparatos altera la secreción de la hormona melatonina, responsable de inducir el sueño.

- Veamos algunos riesgos a los que se exponen los niños y niñas al estar muchas horas al día conectados frente a una pantalla:

1 Déficit de relaciones sociales:

El tiempo dedicado a la actividad digital resta oportunidades de juego y relaciones sociales con otras personas, actividad que es clave para estimular la creatividad, la imaginación, el desarrollo del lenguaje y la convivencia.



2 Agotamiento o fatiga mental:

Tras largas horas de exposición a pantallas se puede provocar un cansancio mental, lo que deja a los niños y las niñas menos receptivos a lo que ocurre en su entorno y afecta sus capacidades para tomar decisiones y gestionar sus emociones.



3 Desregulación emocional:

En un contexto de uso excesivo de pantallas los menores se pueden mostrar irritables, inquietos, irritables y sufrir trastornos de sueño. Al estar desconectados, sufren ansiedad dada la imposibilidad de recibir los estímulos digitales a los que se han acostumbrado.



4 Obesidad:

La actividad pasiva que se asocia a la actividad digital infantil puede influir en el sobrepeso y enfermedades vinculadas a la obesidad infantil. Este problema viene acompañado de otros factores como el impacto de la publicidad de alimentos a que se ven expuestos. Algunos estudios han demostrado que cuando se come viendo la televisión, la cantidad de comida ingerida total aumenta.



5 Lenguaje y lectura:

Las actividades digitales restan tiempo y oportunidades a actividades básicas para el desarrollo como es el desarrollo del habla y la lectura. Esto es especialmente evidente cuando la televisión queda encendida durante las comidas familiares, reemplazando la conversación y la interacción familiar.



RECOMENDACIONES PARA LOS Y LAS DOCENTES:

- Dado a la gran cantidad de horas semanales que los menores de edad están dedicando a las actividades digitales, es necesario fomentar alternativas de juego libre y actividades físicas para potenciar su bienestar emocional. Para esto, es recomendable proponer alternativas de entretenimiento que vayan rescatando los espacios de tiempo dedicados al uso de pantallas.
- Es necesario conversar con las familias respecto del impacto negativo que tienen las actividades digitales no dirigidas o sin supervisión de adultos en la infancia. Explicar con claridad a las familias los efectos nocivos de la actividad digital a temprana edad y ayudarlos a asumir un rol activo en la prevención de trastornos conductuales asociados a la adicción a videojuegos o uso excesivo de la televisión o videos.



* Fuente: Asociación Americana de Pediatría - <https://www.healthychildren.org/Spanish/Paginas/default.aspx>

3 PLANIFICACION DE CLASE

DIMENSIÓN 1

Salud y bienestar digital:

Lograr una relación saludable con la tecnología, pudiendo controlar los riesgos que impactan negativamente en la salud física y bienestar emocional de los y las estudiantes.



INDICACIONES INICIALES

Antes de iniciar las actividades planificadas para esta clase, verifique tener disponibles:

- Ficha de la planificación de la actividad.
- Orientaciones Docentes.

ACTIVIDAD INICIAL



Tiempo estimado: **10 minutos**

● ORIENTACIONES PARA LA ACTIVIDAD:

Para iniciar la actividad, invite a los niños y niñas escuchar las siguientes preguntas. Dé tiempo para que piensen las respuestas y puedan comentarlas en forma grupal:

- ¿Qué actividades les gusta hacer en su tiempo libre?
- ¿Cuántas de las actividades que realizan, requieren el uso de pantallas?
- ¿Qué actividades dejamos de hacer por estar mucho tiempo frente a una pantalla?
- ¿Cuáles son los beneficios que tiene realizar actividades o juegos que no requieran de la pantalla?

➔ Es importante en este momento, ayudar a los niños y niñas a identificar qué actividades realizan frente a la pantalla y cuales fuera de ella. Se trata de crear una conversación que permita definir sus preferencias explicándoles que hay actividades más saludables que otras, y lo importante que es tener un equilibrio entre ellas.

ACTIVIDAD CENTRAL



Tiempo estimado: **25 minutos**

● ORIENTACIONES PARA LA ACTIVIDAD:

Para desarrollar la actividad central, te presentamos una historia que nos muestra cómo dos hermanos se dan cuenta del impacto que tiene en su vida el estar mucho tiempo frente a las pantallas y deciden cambiar su actitud.

Instrucciones: Lea una primera vez a los niños la historia de Poly y Matt. Pídales que pongan mucha atención en lo que le sucede a los personajes principales, teniendo en cuenta las decisiones que toman respecto a las actividades que realizan. Entregue a cada niño y niña la **hoja 1**, y luego pídale que mientras usted lee el caso por segunda vez, unan con una línea a Poly y Matt, solamente con las actividades que realizan con mayor frecuencia y facilidad (A Poly y Matt le es difícil subir el cerro porque no lo hacen casi nunca, al igual que jugar adivinanzas y otros juegos propios de un cumpleaños infantil, sin embargo les es muy fácil jugar con el celular de mamá y ver dibujos animados). Lo importante es que los niños y niñas reconozcan las actividades que Poly y Matt pueden hacer, y al mismo tiempo, identifiquen aquellas que les resultan difíciles. De esta manera verificaremos la comprensión del caso, y podremos iniciar la conversación sobre la importancia del equilibrio entre nuestras actividades diarias.

Poly y Matt

Poly y Matt al llegar del colegio se instalan cada día a ver televisión mientras se prepara el almuerzo en casa. A ratos juegan en el teléfono de mamá y suelen haber peleas entre ellos. Disfrutan mucho algunos dibujos animados. A veces se quedan dormidos frente a la TV, especialmente cuando han hecho deportes en el colegio. Mamá les insiste en apagar la pantalla y que vayan a jugar afuera, pero Poly y Matt almuerzan rápido y se quedan en el sillón frente a la TV largo rato durante la tarde. Entre los juegos del celular y los dibujos animados... el día se pasa volando.



El fin de semana, Anita invitó a Poly y Matt a su fiesta de cumpleaños. Anita vive en una villa de casas al pie de un cerro, donde hay un río delgadito que arrastra los barquitos de papel que los niños y niñas dejan correr en el agua. Los amigos y amigas de Anita estaban felices jugando con globos y las actividades entretenidas que se habían organizado, incluso caminaron todos juntos en grupo hacia el cerro por la orilla de un riachuelo. Poly y Matt fueron los últimos en avanzar, los dos estaban con poca condición física dado que en las tardes no hacen mucho ejercicio por estar viendo televisión. Poly avanzaba y repetía "estoy cansada"...A su vez, en el concurso de adivinanzas y juegos de acertijos que los padres de Anita organizaron, no sabían cómo

participar porque eran juegos nuevos para ellos. Poly y Matt hablaban de sus series favoritas pero los otros niños buscaban jugar con trozos de un árbol caído que encontraron en el camino y se disfrazaban con unas sábanas que dejó la abuela de Anita para jugar. Al volver a casa, se dieron cuenta que no conocían algunos juegos y que les había costado mucho más que al resto subir por la orilla del río.

-Me gustaron mucho los juegos del cumpleaños de Anita- dijo Matt

-Si, a mi también y quiero aprender a jugarlos -dijo Poly.

-Poly... y si apagamos la televisión y buscamos alguna botella que nos sirva para enterrar un tesoro?-propuso Matt.

-¡Guau, siiiii, me gusta esa idea Matt! vamos ahora a ver si encontramos algo bajo la escalera. -dijo Poly

Los niños pasaron toda la tarde jugando con unas botellas de plástico y pudieron pintarlas con témpera de colores. Luego escondieron algunas piezas de juguetes y otros "tesoros" y pusieron algunas botellas de colores marcando el camino para llegar al tesoro escondido.

-Poly, lo he pasado muy bien hoy. -dijo Matt

-Yo también, digámosle a mamá que mañana no veremos televisión y que nos ayude a buscar insectos en el patio, dijo Matt

-¡de acuerdo! pero tu colecciona arañas y saltamontes y yo busco mariposas de colores. -dijo Poly.

ACTIVIDAD DE CIERRE



Tiempo estimado: 10 minutos

● ORIENTACIONES PARA LA ACTIVIDAD:

Ahora que los niños y niñas tienen clara la importancia de tener un equilibrio en las actividades infantiles que realizan cada día, reconociendo la necesidad de dejar la actividad digital a un espacio de tiempo acotado y siempre en compañía de adultos que acompañen y guíen ese momento, consolidaremos los aprendizajes de esta planificación pidiéndoles que le den un consejo a Poly y Matt sobre cómo lograr este equilibrio y qué actividades pueden realizar al volver del colegio.

Realice las siguientes preguntas:

1. Poly y Matt quieren desarrollar más musculatura y ser más creativos... ¿Qué consejo les darían uds para que pueda incluir en su rutina diaria más actividades que no requieren de pantalla?
2. ¿Cómo le explicarías a Poly y Matt que pasar mucho tiempo frente a las pantallas le hace daño a su salud?
3. ¿Qué juego o actividad sin pantalla le recomendarías? ¿Qué actividad con pantalla le podemos recomendar para algún momento familiar?

➔ Pida a los niños y niñas que respondan estas preguntas en voz alta. Luego entregue a cada integrante de la sala la **hoja 2**, donde deberán dibujar los consejos que han escuchado del curso. Estos consejos pueden quedar en dibujados en la **hoja 2**, y luego enviarlos a Poly y Matt por correo o presentarlos en el diario mural de la sala.

Orientemos la actividad para que surjan propuestas como: salir a jugar más al patio, realizar más actividades fuera de pantalla como ir a la plaza, armar bloques, jugar con juguetes, pinta, disfrazarse, escuchar o hacer música entre otros. Mientras los niños y niñas dibujan, verbalice los consejos que están dibujando, así todos se enriquecerán con esta conversación.

Hoja 1 Actividad

ORGANIZO MI DÍA DE MANERA SALUDABLE

Nombre: Curso: Fecha:

Instrucciones:

Mientras tu profesor o profesora lee la historia, une con una línea a Poly y Matt solamente las actividades que realizan con mayor frecuencia y facilidad (A Poly y Matt le es difícil subir el cerro porque no lo hacen casi nunca, al igual que jugar adivinanzas y otros juegos propios de un cumpleaños infantil, sin embargo, les es muy fácil jugar con el celular de mamá y ver dibujos animados).

Hoja 2 Actividad

ACTIVIDAD DE CIERRE

→ Instrucciones:

Toma la carta y escribe 4 consejos a Poly y Matt para lograr un equilibrio entre las pantallas y las actividades que pueden realizar al volver del colegio.

1° Consejo

CONSEJOS

4° Consejo

2° Consejo

3° Consejo

DIMENSIÓN 1: Salud y bienestar digital

Actividad Familiar

“Organizo mi semana de manera saludable”

ORIENTACIONES PARA LA FAMILIA

Queremos invitar a todas las familias a promover el uso de las tecnologías de manera saludable, considerando siempre en primer lugar, la edad y etapa de desarrollo que tienen nuestros hijos e hijas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que entre los dos y los cinco años los niños y niñas, usen dispositivos electrónicos **como mucho una hora al día**, si es menos, mejor.

¿CÓMO PUEDEN AFECTAR LAS PANTALLAS EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD PREESCOLAR?

OBESIDAD. A más horas de pantallas, mayor es el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil. Viene dado por varios motivos: por una parte, por la falta de ejercicio que implica el estar sentado largas horas, algo impropio de la etapa infantil; también por la publicidad de alimentos a que se ven expuestos. Y, según demuestran los estudios, cuando se come viendo la televisión, la cantidad de comida total aumenta. Las investigaciones también han revelado que, delante del televisor, los niños demandan y consumen más comida rápida o basura y más bebidas azucaradas que cuando comen sin tele, elevando el riesgo de obesidad y otros problemas metabólicos relacionados con ella.



PASIVIDAD. La utilización de estos aparatos fomenta la pasividad en los niños, reduciendo su actividad física e impidiendo el desarrollo de la creatividad. Asimismo, quita tiempo para interactuar con otras personas, y para algo tan importante como es el juego, esencial para el desarrollo de la inteligencia, el aprendizaje y las habilidades sociales.

HIPERACTIVIDAD. Como efecto rebote, el exceso de estimulación que los menores reciben a través de las pantallas, contribuye a dificultar la gestión de emociones y el control de impulsos, lo que en ocasiones se traduce en actitudes hiperactivas o descontroladas.



PROBLEMAS DE SUEÑO. Está demostrado que muchas horas de pantalla provocan problemas durante la noche, como pesadillas y despertares nocturnos, especialmente cuando la televisión y las consolas están en la habitación de los niños.

LENGUAJE Y LECTURA. Las pantallas compiten directamente con la conversación y la lectura, lo que dificulta la adquisición del lenguaje y la comprensión de los textos, empeorando el rendimiento escolar a largo plazo. Esto es especialmente relevante cuando la televisión encendida preside las comidas familiares, sustituyendo la conversación y la interacción con la familia.



AGRESIVIDAD. En algunos menores, la violencia y agresividad de muchos programas de televisión y juegos de consolas se asocian a comportamientos antisociales y agresivos.

- Organiza las actividades de tus hijos e hijas cada día de la semana, dando prioridad a las actividades fuera de línea o sin pantallas. ¡Ayúdales a ser sanos y a cuidar su bienestar emocional! Una vez completado el horario, déjalo en un lugar visible para que los más chiquitos puedan recordar y marcar sus actividades realizadas.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
 <p>Jugar al aire libre.</p>							
 <p>Realizar deporte.</p>							
 <p>Hacer una actividad familiar en casa sin pantalla.</p>							
 <p>Realizar una actividad manual.</p>							
 <p>Leer un cuento.</p>							
 <p>Disminuir el tiempo frente a la pantalla. (1 hora máximo)</p>							
 <p>Invitar a un adulto a caminar por el barrio.</p>							