

BOLETÍN INFORMATIVO SAN VICENTE



EMPATÍA



CONVIVENCIA



RESPECTO



UNIÓN

Desconéctate para conectar



¿QUÉ SIGNIFICA "DESCONÉCTATE PARA CONECTAR"?

Desconectarse no es alejarse de la tecnología. Es elegir que una conversación tenga más valor que una notificación. Cada momento compartido fortalece la comunicación, aumenta la confianza y crea recuerdos que permanecen en el tiempo. Desconectarse por un momento de las pantallas permite conectar de verdad con las personas que forman parte de nuestra vida.



¿SABÍAS QUE...?

- El tiempo compartido en familia fortalece la confianza, la comunicación y el desarrollo emocional de los niños.
- Realizar actividades sin pantallas favorece la creatividad, el juego y las habilidades sociales.
- Evitar el uso de dispositivos antes de dormir contribuye a un mejor descanso y facilita la atención durante el día.



REFLEXIÓN: ¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE DESPUÉS DE JUGAR MUCHO TIEMPO CON LA TABLET O EL MÓVIL TE SIENTES CANSADO?



SEÑALES DE QUE ES MOMENTO DE HACER UNA PAUSA

1

Te cuesta dejar el celular, la tablet o la televisión.



2

Prefieres las pantallas antes que jugar o conversar con otras personas.



3

Te sientes molesto cuando interrumpen tu tiempo.



4

Dejas de realizar actividades que antes disfrutabas.



CONECTA CON QUIENES MÁS QUIERES

No siempre es necesario usar una pantalla para divertirse.

También puedes:

- Conversar con tu familia sobre cómo estuvo tu día.
- Jugar juegos de mesa o tradicionales.
- Leer un cuento o una historia juntos.
- Dibujar, pintar o hacer manualidades.
- Salir a caminar o jugar al aire libre.
- Ayudar en una actividad del hogar.



RECOMENDACIONES PARA NUESTROS HIJOS



1RO Y 2DO DE PRIMARIA

Juego al aire libre. Les ayuda a conectar con la naturaleza.

Determinar una rutina en casa para los pequeños, con espacios de recreación, responsabilidades acordes a su edad y horarios adecuados para cada actividad.

Fomentar actividades como la lectura, pintura, música, según el agrado de nuestro pequeño.



3RO A 6TO DE PRIMARIA

Establecer momentos en familia sin celular ni videojuegos.

Priorizar la comunicación directa, cara a cara dentro de la familia, evitando comunicar todo por los dispositivos.

Fomentar actividades físicas y recreativas como el deporte.

5 ACCIONES PARA RECONECTAR

→ PARA PADRES

Establezcan momentos sin pantallas

Durante las comidas, antes de dormir y al conversar en familia, guarden los dispositivos electrónicos. Estos espacios favorecen el diálogo, la escucha y la convivencia.

Dediquen tiempo de calidad en familia

Reserven al menos 20 o 30 minutos al día para realizar una actividad juntos, como jugar, leer, caminar o conversar. Lo importante es compartir sin interrupciones de las pantallas.

Sean un ejemplo en el uso de la tecnología

Los niños aprenden observando. Si los adultos reducen el uso del celular mientras comparten en familia, enseñan que las personas son más importantes que los dispositivos.

Acompañen el uso de la tecnología

Hablen con sus hijos sobre qué hacen en internet, qué contenido consumen y con quién interactúan. Orientar, escuchar y establecer acuerdos es más efectivo que solo imponer reglas.

“Los mejores momentos no siempre están en una pantalla, sino en las risas, los juegos, las conversaciones y el tiempo compartido con quienes más queremos. Desconéctate un momento para conectar con lo que realmente importa.”