

BOLETÍN INFORMATIVO

SAN VICENTE



EMPATÍA



RESPECTO



CONVIVENCIA

Desconectate para conectar

¿CUÁNTO TIEMPO PUEDES PASAR SIN REVISAR TU CELULAR?

La mayoría de las personas cree que solo lo usa "unos minutos", pero diversos estudios muestran que solemos revisar el teléfono muchas más veces de lo que imaginamos. No se trata de dejar la tecnología, sino de aprender a usarla sin que controle nuestro tiempo, nuestras emociones y/o relaciones.



REFLEXIÓN: ¿RECUERDAS CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE COMPARTISTE UNA COMIDA, UNA CONVERSACIÓN O UNA CAMINATA SIN MIRAR LA PANTALLA?



SABIAS QUÉ..?



Cuando recibimos notificaciones, nuestro cerebro cambia de una tarea a otra, lo que dificulta mantener la atención por mucho tiempo.



El uso excesivo de pantallas, especialmente antes de dormir, puede afectar la calidad del sueño y disminuir la concentración durante el día.



Las conversaciones cara a cara favorecen la empatía, fortalecen la confianza y mejoran el bienestar emocional.

¿CÓMO SABER SI LA TECNOLOGÍA ESTÁ OCUPANDO DEMASIADO ESPACIO EN MI VIDA?

Algunas señales son:

- Revisar el celular sin una razón específica.
- Sentir ansiedad cuando no se tiene acceso al teléfono.
- Dejar de conversar con la familia o amigos por estar conectado.
- Dormir más tarde por permanecer en las redes sociales.
- Descuidar tareas, estudios o actividades importantes.



Si identificas varias de estas señales, puede ser un buen momento para replantear algunos hábitos digitales.

5 ACCIONES PARA RECONECTAR



PARA ESTUDIANTES



ESTABLECE MOMENTOS SIN CELULAR

Dedica algunos espacios del día, como las comidas, el estudio o antes de dormir, para mantener el teléfono a un lado. Esto te ayudará a concentrarte mejor y disfrutar más de las actividades.



ORGANIZA TU TIEMPO EN LÍNEA

Define cuánto tiempo usarás las redes sociales o los videojuegos y procura respetar ese límite. Un buen equilibrio permite cumplir con tus responsabilidades y tener tiempo para descansar.



CONECTA CON LAS PERSONAS QUE TE RODEAN

Aprovecha los recreos o el tiempo libre para conversar con tus amigos y compartir con tu familia. Las relaciones cara a cara fortalecen la confianza y el bienestar emocional.



DESCUBRE ACTIVIDADES FUERA DE LA PANTALLA

Practicar deporte, leer, escuchar música, dibujar o aprender algo nuevo favorece la creatividad, disminuye el estrés y mejora el estado de ánimo.



CUIDA TU DESCANSO

Evita usar dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir. Descansar bien mejora la memoria, la atención y el rendimiento escolar.

5 ACCIONES PARA RECONECTAR



PARA PADRES



SEA UN EJEMPLO CON EL USO DE LA TECNOLOGÍA

Los hijos aprenden observando. Si los adultos hacen un uso equilibrado del celular, será más fácil que ellos desarrollen hábitos saludables.



PROMUEVE ESPACIOS DE DIÁLOGO

Dedique algunos minutos cada día para conversar con su hijo sin interrupciones ni pantallas. Escuchar con atención fortalece la confianza y la comunicación familiar.



ESTABLEZCA MOMENTOS FAMILIARES SIN DISPOSITIVOS

Las comidas, reuniones o salidas en familia son oportunidades para compartir experiencias y fortalecer los vínculos afectivos.



ACOMPÁÑE, NO CONTROLE

Conozca las aplicaciones que utiliza y dialogue sobre un uso seguro y responsable de la tecnología, evitando una supervisión basada únicamente en la prohibición.



FOMENTE ACTIVIDADES COMPARTIDAS

Realicen juntos actividades como caminar, cocinar, practicar un deporte o recrearse con juegos de mesa. Compartir tiempo de calidad fortalece la relación familiar y reduce la dependencia de las pantallas.

LA TECNOLOGÍA ES UNA GRAN ALIADA CUANDO SE UTILIZA CON EQUILIBRIO. CADA MOMENTO QUE COMPARTIMOS FORTALECE LA COMUNICACIÓN, LA CONFIANZA Y LOS VÍNCULOS FAMILIARES.

¡DESCONECTARSE POR UN MOMENTO TAMBIÉN ES UNA FORMA DE CONECTAR CON QUIENES MÁS QUEREMOS!