

# Breve reflexión formativa





# **Un desafío urgente: decisiones informadas en torno al consumo de pantallas de hijos e hijas**

Área de Formación y Convivencia

# Contexto



En el marco del trabajo formativo, el establecimiento ha entregado a lo largo de años información y criterios para la toma de decisiones que prevengan los daños que pueden causar las pantallas interactivas, en variados niveles: cognitivo, emocional, social.

En esta ocasión queremos invitarles a leer, no la información de expertos, sino un testimonio de una apoderada, en cuya familia asumieron el desafío de cuidar a sus hijos en este aspecto, para que nos sintamos más animados en este desafío urgente.

**Cuando nuestros hijos eran pequeños,  
nos resultaba natural que no  
quisiéramos que estuvieran pegados a la tele o a  
celulares, pues así vivimos nosotros esa etapa.  
Pero cuando nuestros hijos empezaron a crecer,  
empezamos a ver que muchos niños  
(entre 5 y 7 años) tenían celular.**



**Íbamos a cumpleaños o invitábamos niños a la casa, y siempre veíamos un grupo de niños con celular, que no interactuaban con el resto; o al ir a consulta médica pediátrica, veíamos niños jugando con autitos en el suelo, y otros atrapados en los celulares, sin ningún interés por los otros niños y jugar con ellos.**

**Ver esas situaciones y otras más,  
fue lo que nos preocupó, pues no queríamos eso para  
nuestros niños. Así que, siendo nuestros hijos  
aún pequeños, decidimos que si venían niños a la casa,  
acordáramos antes con los otros papás desde qué horario  
podrían usar celular.  
Además, a donde fuéramos nosotros, llevábamos una  
bolsita con varios juguetes.**

**Ahora que están más grandes,  
no tienen teléfono propio, y la consola que hay en la  
casa es de la familia; al entrar al colegio, vamos  
disminuyendo el uso de pantallas hasta dejar sin nada de eso de  
lunes a jueves; les tenemos una rutina diaria que incluye sus  
responsabilidades, tareas del hogar, compartir juegos de mesa,  
un rato de juego online, cenar, bañarse, etc.  
Tener esas rutinas les da más seguridad a los hijos.**



Además, procuramos que tengan actividades extraprogramáticas, y tenemos conversaciones para que tengan claro a quiénes deben recurrir si tienen algún problema en el colegio. Nos interesa que entiendan que no tienen ninguna necesidad de un teléfono, que ellos tienen la capacidad de solucionar sus problemas, saben a quién recurrir, no necesitan llamar al papá o a la mamá. Cualquier información, situación o problema adicional, enviamos correos o llamamos al colegio.





**Todo esto implica un trabajo diario y constante; no vivimos en una burbuja, nos rodea mucha gente y familiares; los hijos crecen y a veces cuestionan las decisiones, pero como papás nos hemos preocupado de informarnos, leer, ver charlas con ellos, y conversar mucho para que entiendan. Les afecta la postura, sus ojos, su cerebro, a nivel psicosocial, en sus propias emociones, a nivel neuroquímico las pantallas interactivas generan reacciones similares a las de las drogas.**

**Hay tantos estudios que están apareciendo día a día que muestran las consecuencias en los niños. Lo malo es que como se trata de daños a nivel químico, cerebral, funcional, no se ven a simple vista. Cuando ya sabes esta información no puedes quedarte como observador y hacer caso omiso, más aún cuando los afectados son tus propios hijos.**

**Nosotros no somos una familia perfecta, solo tenemos la certeza de que queremos lo mejor para nuestros hijos.**

**Muchas veces nos equivocamos y lo volvemos a intentar. Mis hijos también ven tele y juegan online, pero este conocimiento que hemos ido adquiriendo nos ha ayudado a hacer que tengan más conciencia y a ir generando otras instancias de esparcimiento y diversión como familia. Les invitamos a que lean, averigüen, conversen, y ojalá así seamos muchos los que vamos haciendo pequeños cambios y esfuerzos para que se conviertan en grandes resultados.**

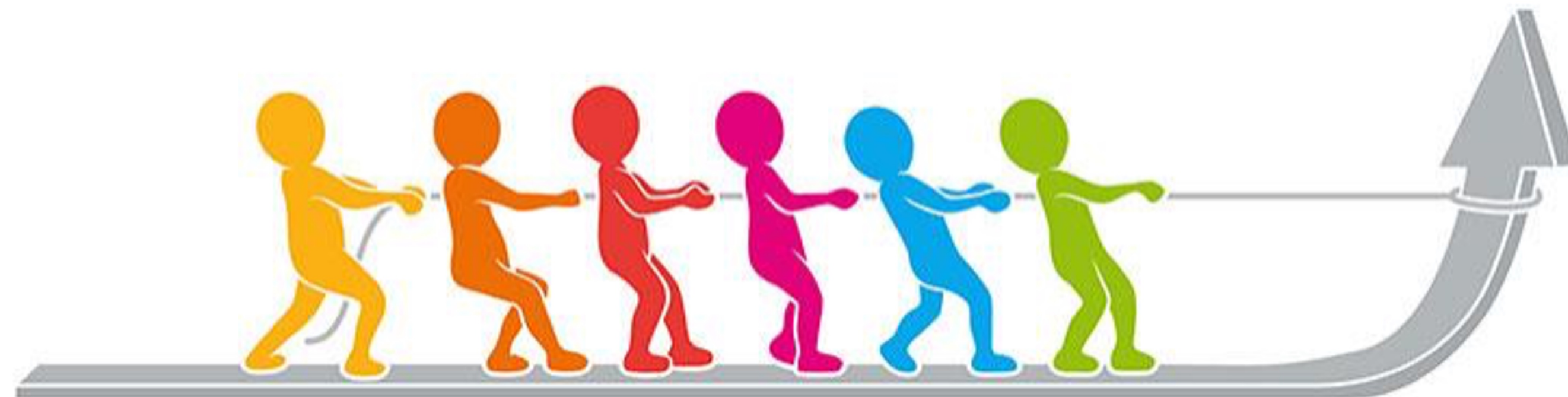
**¡Ánimo!**





Agradecemos de corazón a la familia que nos ha compartido su testimonio.

Invitamos a todos a aprovechar la selección de recursos que el establecimiento pone a su disposición en nuestra página web, en la pestaña **FAMILIAS, Recursos reflexivos.**





## Documentos

1. La sola presencia del smartphone reduce la capacidad de concentración.

<https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/691462>

2. Cómo los teléfonos arruinan la concentración

<https://childmind.org/es/articulo/como-los-telefonos-arruinan-la-concentracion/>

3. Plan de Detox Digital en la familia.

[https://convivenciadigital.cl/wp-content/uploads/2020/08/Plan-detox-familiar\\_Fundacio%CC%81n-para-la-Convivencia-Digital.pdf](https://convivenciadigital.cl/wp-content/uploads/2020/08/Plan-detox-familiar_Fundacio%CC%81n-para-la-Convivencia-Digital.pdf)

## Audiovisuales

**1. Carolina Pérez Stephens.**

**Fragmento:** <https://youtu.be/voJh-c0XddY>

**Entrevista completa:** <https://youtu.be/EQPqq5Y6kqE>

2. Catherine L'Ecuyer

<https://www.youtube.com/watch?v=w54tErV4YDE>

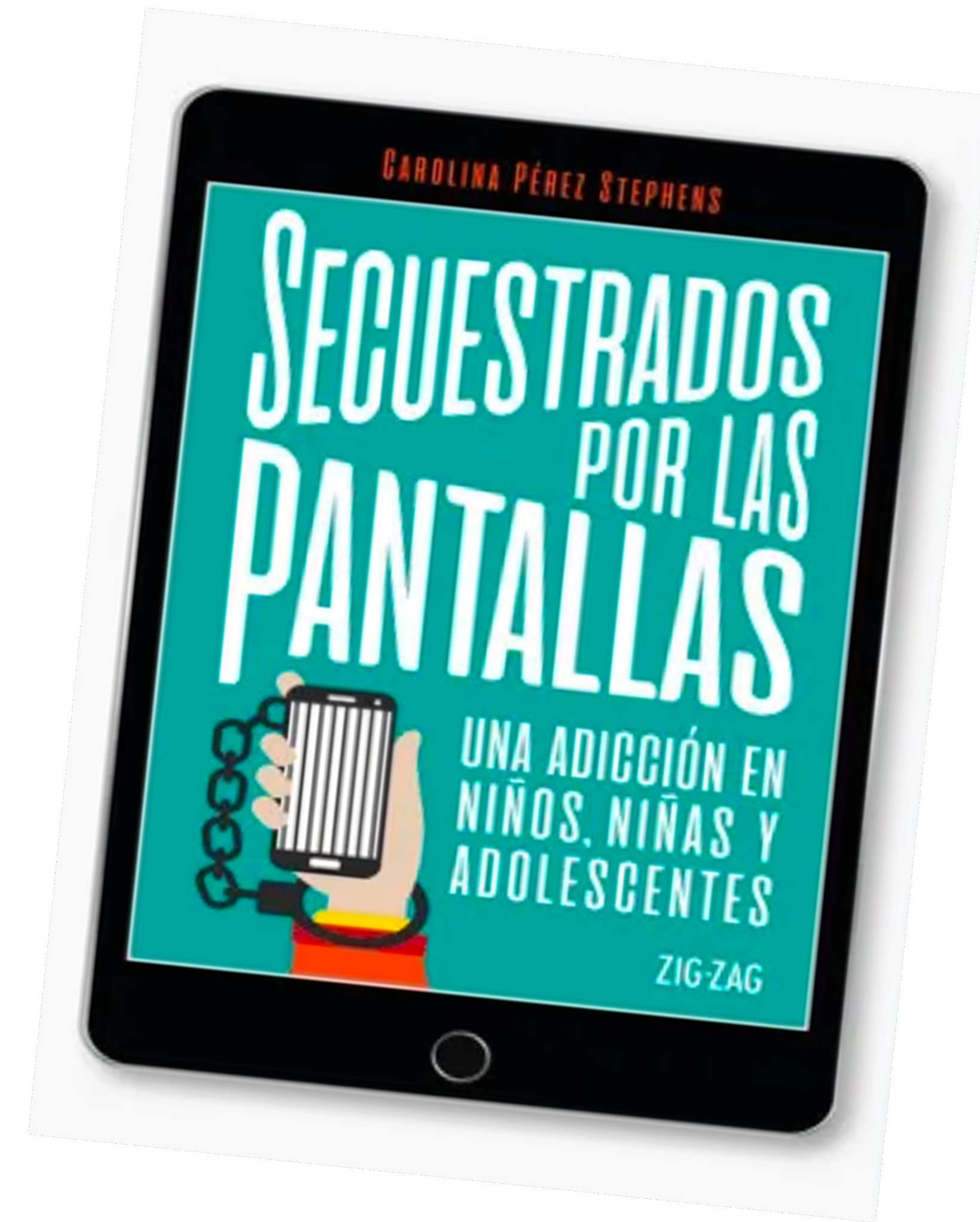
3. Video Hospital G. Frike (efectos en la salud por el uso excesivo de pantallas).

<https://www.youtube.com/watch?v=B9geaWgzm3s>

4. Documental de canal alemán: Niños y medios digitales.

<https://www.youtube.com/watch?v=a5jQB4I7JsM>

Muchas gracias por  
su atención



**Área de Formación y Convivencia**