



ORGANIZO MI SEMANA DE MANERA SALUDABLE

Objetivos: 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.

DÍA CONTRA EL CIBERACOSO



CONVIVENCIA ESCOLAR COLEGIO SANTA MARÍA DE MAIPÚ



PREGUNTAS

1

¿Qué actividades te gusta hacer en tu tiempo libre?

2

¿Cuántas de las actividades que realizas requieres de la pantalla?

3

¿Cuáles son los beneficios de realizar actividades que no requieran del uso de la pantalla?



Escuchemos 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.



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.



¿CÓMO REALIZAN CON MÁS FRECUENCIA?



SEGÚN LO QUE ESCUCHASTE



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?

¿ QUÉ CONSEJO LE DARÍAS A POLY Y MATT?

Escribe una 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.

1º Consejo

CONSEJOS

2º Consejo

3º Consejo

4º Consejo



**DE AQUÍ ADELANTE SERÉ MÁS
SALUDABLE
Y MOTIVARÉ A MIS FAMILIA A
QUE NO UTILICE TANTO SU
CELULAR, SOBRE TODO
CUANDO ESTAMOS EN FAMILIA**



HASTA LA PRÓXIMA

