



# 3ª JORNADA PROVINCIAL 2024

Prevención Integral de Adicciones  
"Escuela, Familia y Comunidad"

Material Pedagógico: Nivel Inicial





## ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>HABLEMOS LENGUAJE EN COMUN .....</b>	<b>6</b>
¿Por Qué y Para Que Trabajar uso adecuado de las tecnologías en el Nivel Inicial?.....	12
<b>DIA DE LA JORNADA.....</b>	<b>13</b>
ACTIVIDAD N° 1: Juegos de Ayer, hoy y Siempre	
ACTIVIDAD N° 2: Me Gusta, los me gusta	
<b>POST JORNADA.....</b>	<b>15</b>
<b><i>"Détox digital"</i></b>	
<b><i>"Campaña de Difusión"</i></b>	
<b>ANEXO.....</b>	<b>18.</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>19</b>



## PRESENTACIÓN

Queridos/as docentes de mi provincia, con el permiso y la gratitud infinita hacia ustedes, por este camino compartido de tanto tiempo, abordando de manera integral la problemática de las adicciones, en un espacio tan valioso y significativo en la vida de las personas, como es la escuela; queremos, a partir de ahora, compartir este MATERIAL PEDAGÓGICO, que acompaña cada una de las **Jornadas #SoyParte: Escuela Familia Comunidad**, con toda la COMUNIDAD EDUCATIVA.

Entendiendo la complejidad de la problemática, que solos no podemos, necesitamos imperiosamente unir todos los esfuerzos, los recursos tanto humanos como materiales, dotarnos de herramientas que nos permita construir, fortalecer, ampliar esa RED DE CUIDADO, donde podamos hacer nuestra parte, desde los diferentes roles o funciones, que la vida nos presenta como oportunidad. Convocamos a **Directivos, Docentes, alumnos/as, familias** y también a **referentes de organismos del estado provincial, municipal, de las comisiones municipales; en los ámbitos educativos, de salud, policiales, culturales, comunicación, desarrollo, deportivos, organizaciones religiosas, organizaciones sociales, liderares y referentes comunitarios, comunidad santiagueña**

Es importante, contarles a quienes se encuentran por primera vez con este material, que **Las Jornadas Provinciales sobre Prevención Integral de las Adicciones en el ámbito educativo, #SOYPARTE: Escuela Familia Comunidad: Son cuatro jornadas anuales y están establecidas en el Calendario Escolar** por disposición del Ministerio de Educación, y el Conejo General de Educación a través de todas sus Direcciones de Nivel, el SPEG, la SAED, las instituciones educativas Municipales en los niveles Inicial, Primario, Secundario, Superior y Modalidades Educativas.

Las Jornadas son coordinadas, monitoreadas y evaluadas desde la **DIGAIA Dirección de Abordaje Integral de las Adicciones** dependiente del Ministerio de Justicia y DDHH de la Provincia; y cada una de ellas va acompañada por un **MATERIAL PEDAGÓGICO**, diseñado y desarrollado por el Equipo Técnico de la DIGAIA, con el acompañamiento de profesionales de la Fundación Nocka Munayki (Yo Te Quiero) en temas específicos y junto a otros profesionales de la RAASE (Red de Abordaje Integral de las Adicciones). Este material tiene como **objetivo de acompañar, orientar, facilitar la tarea** de los docentes, destacando el profundo y reconociendo su conocimiento, trayectoria y Profesionalismo quienes en cada espacio acompañan a niños, niñas, adolescentes, jóvenes, familias en tiempos tan desafiantes como los que nos toca vivir.

La institucionalización de Prevención Integral de las Adicciones en el Ámbito Educativo es un largo proceso que requiere de la apertura y el compromiso de los decisores de la Política Pública junto al responsabilidad, el amor y profesionalismo de los ejecutores que somos todas las personas desde los diferentes espacios, roles y funciones. Uno de los grandes aprendizajes que esta problemática nos trae, es que no distingue, edades, clases sociales, ideologías o religiones, que puede tocar nuestra puerta, o en la de las personas que amamos y necesitamos estar preparados!.



**De la 3° JORNADA #SoyParte: Escuela Familia Comunidad:**

El Próximo 21 de Agosto estaremos desarrollando “La 3ª Jornada Provincial #SOYPARTE: Escuela Familia Comunidad con el **TEMA: “REDES DE CUIDADO: Uso Adecuado de las Tecnologías”**”; un tema que nos interpela y que como adultos no siempre somos conscientes de su magnitud, se desconoce o minimiza los riesgos y sus consecuencias.

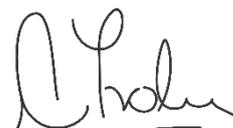
En un tiempo donde la inmediatez está a la orden del día, la poca o nula tolerancia a la frustración, la fantasía de soluciones mágicas, la necesidad de respuestas inmediatas en niños y jóvenes, pero también en adultos: JUEGOS EN LINEA (de cuyo contenidos debemos estar informados), las múltiples REDES SOCIALES, donde la necesidad de SER VISIBLES para los demás, reafirmar su identidad, expresar sus emociones, es tan grande sin ser conscientes del alcance, nivel de exposición y el riesgo que significa, a lo que se suma el creciente oferta de plataformas de CASINOS VIRTUALES, con riesgo de adicción al juego o potencial consumo de sustancias PSA.

Aislamiento, soledad, EL SIN SENTIDO, son algunas de las problemáticas vinculadas al USO Indebido de las Tecnologías y que como adultos debemos conocer y reflexionar, para así acompañar a nuestros niños, jóvenes y familias, en esta era digital, que como adultos responsables debemos acompañar.

Proponemos en esta jornada #SOYPARTE, darnos el TIEMPO y el ESPACIO de AUTOCONSCIENCIA para reflexionar el lugar que ocupan las nuevas tecnologías en nuestras vidas. Debemos entender que **el Uso Positivo de las tecnologías digitales** siempre debe dejar un tiempo para las **actividades recreativas directas, que las relaciones interpersonales importantes, que los vínculos familiares y entre pares son necesarios.**

Es importante un tiempo REAL EN NUESTRAS FAMILIAS, donde podamos MIRAR A LOS OJOS Y ENCONTRARNOS desde lo PROFUNDO Y VERDADERO DE NUESTRO SER: donde las infancias, juventudes puedan dibujar a sus padres o seres queridos abrazándolos o llevándolos de la mano sin el celular como extensión de sus brazos; o sentarnos con un grupo de amigos y simplemente escucharnos, guardar en nuestros corazones los momentos importantes y no solo en la Solfee, donde lo sentido y lo vivido a veces, se desvanece.

Proponernos ENCONTRARNOS como COMUNIDAD, CONCIENTE Y RESPONSABLE para CREAR juntos, una RED DE CUIDADO, donde SEAMOS NOSOTROS...SERES HUMANOS CONSCIENTES, quienes tomemos las decisiones y administremos las tecnologías al Servicio de la HUMANIDAD DE LA SOMOS PARTE, cuidando, protegiendo a los más vulnerables generando alternativas, donde lo REAL sea más atractivo... CON SENTIDO...QUE VALGA VIVIRLO!.



Prof. Claudia Tarchini  
Directora DiGAIA  
Ministerio de Justicia y DD. HH.



## INTRODUCCIÓN

Bienvenida a toda la Comunidad Educativa, a la 3era Jornada Provincial "#Soy Parte Escuela, Familia y Comunidad" diseñadas por el equipo técnico del Área de Prevención Educativa, de la Dirección para el Abordaje Integral de las Adicciones (DIGAIA). En esta ocasión vamos a trabajar el tema **Redes de Cuidado: uso adecuado de las Tecnologías**". Es innegable que desde que aparecieron las TIC se incorporaron a nuestra vida cotidiana y nos vinculamos con ellas de múltiples formas, pero probablemente la influencia más llamativa de las nuevas tecnologías se ha producido entre la población más joven. Cada vez es mayor el tiempo que niños, niñas y adolescentes pasan conectados a Internet, usando el móvil o jugando con videoconsolas, con lo que otros pasatiempos y ocupaciones más tradicionales empiezan a quedar arrinconados.

En este tema, la comunidad educativa necesita realizar una reflexión profunda, en base a evidencia científica tanto sobre los beneficios como los riesgos que implica el uso de estas herramientas. Un estudio realizado por el Mministerio de Prevención de Adicciones y Control de Drogas de la provincia Misiones, en conjunto con la Dirección del Observatorio Provincial de Control de Drogas, concluyo que "la adicción a las nuevas tecnologías nace en el ámbito familiar y la mayor cantidad de horas frente a las pantallas se da en el mismo hogar, en donde comienza a afectar fundamentalmente las habilidades sociales y la comunicación, dos de las más necesarias para lograr vínculos sanos"<sup>1</sup>.

Las Jornadas Provinciales **#Soy Parte Escuela, Familia y Comunidad**, son una excelente oportunidad para pensar en un adecuado uso de las Nuevas Tecnologías, y el rol de los adultos: la importancia de conocer y limitar su uso, como influyen las TIC en la construcción de la identidad, los efectos de los efectos que produce a nivel bio psico socia y la importancia de trabajar la Prevención Integral de las Adicciones.

---

<sup>1</sup> Extraído de <https://prevenciondeadicciones.misiones.gob.ar/>



## HABLEMOS UN LENGUAJE EN COMÚN

### -EL ROL DE LOS ADULTOS EN LA CULTURA DIGITAL.

Vivimos en sociedades cada vez más dinámicas y cambiantes donde las nuevas tecnologías presentan un uso prácticamente generalizado. En este contexto, existe una preocupación creciente por el potencial al abuso de Internet, los medios digitales y las redes sociales, así como por el papel de las nuevas tecnologías como facilitadoras del acceso, o potenciadoras de otras conductas adictivas, especialmente de los juegos de apuesta y el juego online entre adolescentes.

En este sentido, es responsabilidad de las familias, y adultos acceder a información válida acerca del abuso de las tecnologías y las consecuencias en la salud integral de NN y A.

Investigaciones realizadas por Giacomo Rizzolatti en el año 1996, exponen la existencia de las Neuronas Espejo, son células que tienen la particularidad de activarse frente a la percepción de las acciones que realiza otro, sin que medie ningún movimiento propio. Este descubrimiento es fundamental para nuestra especie y en el contexto de las tecnologías, dan sustento a la responsabilidad que como adultos referentes que debemos tener en nuestra cotidianidad en el uso y abuso de tecnologías, ya que juegan un papel importante en el aprendizaje por imitación y observación, en la adquisición del lenguaje y desarrollo de empatía y comportamiento social, ejemplo : "Si un papa/mama responde una llamada a la hora de almuerzo/ cena, al observar esta conducta se activan neuronas espejos, por imitación y repetición, los miembros imitan la misma acción".

### **Responsabilidad de adultos en el acceso a las tecnologías a edades temprana**

La Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) informa en su estudio sobre tecnologías y primera infancia -realizado entre padres y cuidadores de niños, entre los 0 y 5 años- que más de la mitad de los infantes menores de 2 años **están expuestos a tablets y celulares todos los días.**<sup>2</sup>

En este sentido "el uso de tecnología en los primeros años de la vida desarrolla más el área conectiva perceptiva del cerebro, pero disminuye los procesos simbólicos.

---

<sup>2</sup> Vera Rexach, especialista en TIC y Educación de la [Organización de Estados Iberoamericanos \(OEI\)](#)



Esto quiere decir que los chicos, acostumbrados a mirar imágenes, luego les cuesta muchísimo más fantasear, inventar y crear”.<sup>3</sup> Se produce una hiperestimulación. **Liliana González**, especialista y psicopedagoga expresa *“muchas dificultades para conectarse con la lectoescritura que es un proceso difícil y que está en las antípodas de apretar botones para que venga la imagen y el sonido. Los especialistas de la OMS están coincidiendo que hasta los 2 o 3 años debería ser cero pantallas porque es el momento en la vida para crear el universo del lenguaje en los chicos”*.

Un desarrollo cerebral causado por la exposición excesiva a las tecnologías, puede acelerar el crecimiento del cerebro de los bebés entre 0 y 2 años de edad, y asociarse con la función ejecutiva y déficit de atención, retrasos cognitivos, problemas de aprendizaje, aumento de la impulsividad y de la falta de autocontrol (rapietas).

### **CONSTRUCCION DE LA IDENTIDAD Y SU RELACION CON LAS TIC.**

En la construcción de la identidad persona, (niños/as y adolescente) lo que se va adquiriendo a lo largo de la vida es producto de una interrelación con los otros, en la dimensión familiar, escolar, grupo de pertenencia/ amigos/as, y en esta cultura digital, las nuevas tecnologías atraviesan la conformación de la identidad. Se produce la sugestión en la psiquis del niño/a que impacta en el desarrollo de la personalidad. Desde edades tempranas inicia el contacto y exposición de los infantes a las pantallas y dispositivos tecnológicos, dando lugar a situaciones de riesgo, dificultades para relacionarse con los otros, déficit en los procesos de aprendizaje, problemas fisiológicos, problemas relacionados con la integridad del niño, niña y adolescente, en la construcción de la identidad.

En este sentido, el uso excesivo de las nuevas tecnologías, sustituye en el contacto social, vínculo interpersonal potenciando el aislamiento social e introversión. Es necesario reflexionar en los diferentes ámbitos familiar, escolar y comunitario, acerca del uso de las nuevas tecnologías y como impacta en la vida cotidiana. <sup>4</sup>

### **NUEVAS TECNOLOGÍAS: ¿CUÁNDO DEBEMOS OCUPARNOS?**

<sup>3</sup> Liliana González, psicopedagoga. “Los vínculos más allá de las Pantallas”. Marzo 2019.

<sup>4</sup> Balderas B, Duran J y Pulido L (2016) Construcción de la identidad adolescente a través del uso de internet. Psicoeducativa: reflexiones y propuestas 2(4)- 36-45.



La Clasificación Internacional de Enfermedades de la Organización Mundial de la Salud (CIE 11) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) encuadran el **uso problemático de las TICs** como parte de las **“adicciones comportamentales”**. Según la OMS, *una de cada cuatro personas sufre trastornos de conducta relacionados con las nuevas tecnologías*, los cuales se incluyen dentro de los trastornos psicológicos.

Esta relación de dependencia puede ser calificada por los especialistas como pasiva, si se trata de la televisión, o activa, en el caso de videojuegos de ordenador, móviles o Internet. (4). UNICEF 1 (2021) sostiene que “la salud física y emocional de los niños es cada vez más preocupante, pasar más tiempo en internet conlleva realizar menos actividades al aire libre, reduce la calidad del sueño, aumenta los síntomas de ansiedad y fomenta hábitos de alimentación poco saludables”.

En Argentina La Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) 2 expresa que como consumos problemáticos y adicciones conductuales el uso de TICs se incrementó durante y después de la pandemia.





## ¿QUÉ SON LAS ADICCIONES A LAS “TECNOLOGÍAS”?

Las adicciones a tecnologías se refieren a comportamientos compulsivos relacionados con el uso excesivo de dispositivos digitales, como teléfonos inteligentes, computadoras y videojuegos.

- Pueden incluir la obsesión por las redes sociales, la necesidad constante de verificar notificaciones y la pérdida de control sobre el tiempo dedicado a la tecnología.
- Estas adicciones pueden llevar a la reducción de la interacción social cara a cara, aislamiento y afectar significativamente el bienestar emocional y mental.

El abuso de la tecnología es un fenómeno que ha ganado relevancia en la era digital. Esta problemática puede tener implicaciones significativas en la salud y el bienestar mental. La neurociencia ofrece una perspectiva única para comprender sus efectos en el cerebro humano.

### Síntomas del abuso de las TIC.

- ✚ Aislamiento social.
- ✚ Desatender actividades diarias
- ✚ Aumento descontrolado del uso del tic.
- ✚ Sentimientos de tristeza e irritabilidad si no tienen acceso al tic.

El excesivo uso de las tecnologías, en edades muy tempranas, refuerzan **la gratificación inmediata a nivel cerebral**. Internet, WhatsApp, redes sociales, video juegos y otros, impulsa áreas del cerebro asociadas al placer, conocidas como “**centro de recompensa**”, activando neurotransmisores tales como la dopamina, con el tiempo los receptores cerebrales se pueden afectar lo cual **produce una mayor necesidad de estimulación para recibir placer**.



## ESTRATEGIAS PARA PREVENCION: USO RESPONSABLE Y CUIDADO DE LAS NUEVAS TECNOLOGIAS.



### **Límites de Uso. Mayor responsabilidad de los adultos.**

- Establecer límites claros en el tiempo de pantalla y es recomendable limitar el uso que hacemos delante de niños/as y adolescentes de los dispositivos. Fomentar actividades alternativas ayuda a controlar el abuso de la tecnología. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador.
- La limitación del tiempo de conexión a la red en la infancia y adolescencia (no más de 1,5-2 horas diarias, con la excepción de los fines de semana), así como la ubicación de los ordenadores en lugares comunes (el salón, por ejemplo) y el control de los contenidos, constituyen estrategias adicionales de interés (Mayorgas, 2009).
- Establecer normas para un consumo responsable, cuando se plantea esta pauta a la familia, **¿Cuándo lo uso? ¿Cómo lo uso? Y ¿Para qué las uso?** No es lo mismo necesitar el ordenador o la Tablet para hacer un trabajo de



Ciencias del colegio, que para el entretenimiento. En este sentido, se pueden delimitar los usos, y pactar los horarios juntos; pero esto es algo más extenso, y depende de cada adolescente y familia.

- **Motivar a construcción de vínculos saludables. Fomentar la relación con otras personas.**
- **Potenciar actividades recreativas, sociales, culturales. Estimular el deporte, juegos, lectura y las actividades en equipo.**
- **Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.** Crear un buen clima comunicativo en casa, donde los padres sean un puerto seguro al que acudir a contrastar información cuando lo necesiten.

## **ENFOQUE INTEGRAL PARA UN USO ADECUADO DE REDES SOCIALES**

Abordar el abuso de la tecnología requiere estrategias completas que consideren aspectos físicos, mentales y sociales. Orientados promoción de estilos de vida más saludables que, de una forma más genérica y transversal, fomentan los comportamientos y hábitos que se relacionan con el desarrollo positivo en la adolescencia. En este punto, se toma como referencia conceptos y enfoques como inteligencia emocional, educación en valores habilidades sociales, la parentalidad positiva, etc., que tienen en común una mirada más amable hacia las infancias, adolescencias y familia.

- **Programas Preventivos**

Implementar programas educativos específicos que aborden el abuso de la tecnología puede ser crucial para su prevención y tratamiento. **Planes de Prevención en colaboración familia – escuela.**

- **Fomentar el pensamiento crítico desde la niñez y en la adolescencia.**

Enseñar a cuestionarse lo que leen y lo que ven. No deben creerse todo lo que hay en Internet. Pensar, plantear preguntas, invitar a reflexionar. Crear un buen clima comunicativo en casa, donde los padres seamos un puerto seguro al que acudir a contrastar información cuando lo necesiten.



### POR QUE ES IMPORTANTE TRABAJAR EL USO Y ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS DESDE LAS NEUROCIENCIAS EN EL NIVEL INICIAL

- En el nivel inicial, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) pueden desempeñar un papel crucial como agentes socializadores. A esta edad, las interacciones sociales y el desarrollo de habilidades comunicativas son fundamentales para el desarrollo integral de los niños. Como impacto positivo podemos mencionar todas aquellas herramientas interactivas, recursos educativos que fomentan la comunicación, colaboración, inclusión, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.
- Según datos estadísticos del INDEC, el acceso de internet en los hogares ha crecido significativamente en los últimos 5 años, mientras que en 2019 solo el 82,9% de los hogares tenía acceso a internet, en 2023 este número ascendió a 93,4%; es fundamental poner el foco en como acompañan los adultos a los/as niños/as en los entornos digitales.
- Las TIC tienen el potencial de enriquecer la socialización de los niños en el nivel inicial, siempre y cuando se utilicen de manera equilibrada y bajo la supervisión adecuada. Es esencial que los adultos supervisen y guíen el uso de las TIC asegurándose de que acceden a contenido apropiado y las usan de manera segura; limitar el tiempo de pantalla y promover un equilibrio con actividades físicas y sociales fuera de línea es crucial para un desarrollo saludable; dialogar y enseñar la importancia de la privacidad, el respeto en línea y el uso responsable de la tecnología desde una edad temprana.



Fuente: INDEC, Encuesta Permanente de Hogares.



## DÍA DE LA JORNADA

### ACTIVIDAD 1

#### JUEGOS DE AYER, HOY Y SIEMPRE

##### Objetivo:

- Promover a través de redes sociales la práctica de juegos tradicionales, como alternativa saludable a juegos online.

**Destinatarios:** alumnos de nivel inicial.

##### Materiales:

##### Desarrollo de la actividad:

1. Previo a la actividad, solicitar a las familias escribir en un papel un juego que solían disfrutar en su infancia. Dicha información será útil para comenzar la dinámica.
2. En una caja presentar todos los escritos que las familias proporcionen.
3. Con los niños en ronda, comenzar a leer los juegos que jugaban sus padres, abuelos.
4. Seleccionar juegos que llamen su atención, con la explicación, materiales necesarios, en el espacio seleccionado que todos puedan participar. Destinar un horario para que todas las salas puedan jugar a las maravillosas propuestas que seguramente tendrá cada comunidad.
5. Invitamos a que cada experiencia se encuentre representada, expresada y simplificada en un audiovisual de una duración aproximada de 2 minutos. "QUE SE HAGA VIRAL LO DIVERTIDO", es decir aquellos juegos que siguen presentes en la comunidad y forman parte de nuestra cultura.
6. Etiquetar a DIGAIA



#### **QUE SE HAGA VIRAL LO DIVERTIDO**

Los juegos tradicionales además de ser entretenidos son herramientas valiosas para el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los niños; tienen un valor cultural importante. Transmiten historias y tradiciones de una generación a otra, ayudando a los niños a conectar con su historia familiar y cultura.



**Dinámica:** Me gustan... los “me gusta”.

**Objetivo:** Reflexionar sobre el impacto de las redes sociales en nuestra vida.

**Destinatarios:** comunidad educativa-familias.

**Desarrollo:**

- 1) Proyectar a las familias los siguientes videos:  
<https://youtu.be/xfKyn3uiCyA?si=OuiBjMoziY-5qjA1>  
<https://youtu.be/l5vQk1mukZ4?si=7ZsDsPEsPf01njgy>
- 2) Leer el artículo **Instagram elimina los «Me gusta» en todo el mundo» (ver anexo).**
- 3) Invitamos a las familias a reflexionar sobre el uso, abuso a las redes sociales y el impacto en sus vidas. Ayudarles con las siguientes preguntas:
  - ¿Crees que las personas se sienten influenciados por los «likes» o comentarios de la gente en sus redes sociales?
  - ¿Sueles compararte con publicaciones de otros en redes sociales (estéticamente, logros, estilos de vidas, etc.)?
  - ¿miras tu celular con frecuencia para ver si hay cambios en las redes sociales, nuevos Whatsapp, etc.?
  - ¿te sientes ansioso si no tienes tu celular a mano?
  - ¿eres capaz de estar en una conversación sin usar tu celular?
    - ¿Tus hijos tienen acceso a internet? ¿Controlan el contenido que consumen sus hijos?
- 4) Elaborar mensajes de buen uso de las redes sociales y los peguen en lugares visibles de la institución, compartan en redes, etc. Por ejemplo:



## POST JORNADA

Durante la realización de la evaluación de las Jornadas SOYPARTE “Escuela, familia y comunidad”, surgió como demanda concreta abordar **el abuso de las tecnologías**, especialmente en niños, niñas, y adolescentes, haciendo hincapié en *la necesidad de limitar y racionalizar su uso*. A lo largo de esta 3er Jornada, propusimos una serie de actividades que ponen énfasis en los efectos que causa a nivel bio-psico-social, la exposición a las pantallas y/o dispositivos, recordemos que la OMS sugiere “cero exposiciones a las pantallas hasta a los 2 años de edad”.

En este sentido, **es primordial que los adultos y las familias tomen conciencia sobre su rol de supervisión** sobre lo que miran los niños, niñas y adolescentes en redes sociales, a la información a la que acceden y brindan, y el tiempo que pasan con dispositivos. Los adultos y referentes tienen la responsabilidad de **cuidar y proteger, por lo tanto, poner límites es saludable**, por lo tanto, proponer en el uso del tiempo libre actividades deportivas, recreativas, manuales, entre otras, son de vital importancia para nuestros niños, niñas y adolescentes.



### Actividad 1: DETOX DIGITAL



**Destinatarios:** Comunidad educativa.

**Objetivos:** Promover en la comunidad educativa una desconexión temporalmente de las tecnologías digitales, para fomentar una relación más saludable con ellas.

**Materiales:** todo lo que considere necesarios

**Desarrollo de la actividad:**

### **¿SABIAS QUE?...**

El exceso de exposición a radiaciones electromagnéticas empieza a ser algo habitual y potencialmente produce **desajustes en la salud**. Debemos implementar algunos **hábitos saludables** y **proponemos un détox digital**. Te presentamos algunos consejos:<sup>5</sup>

- **Uso del tiempo en conexión:** Seguro que no te has parado a analizar cuánto tiempo estas en conexión al día y cuánto necesitas realmente. Te sugerimos **un replanteo del tiempo que pasas frente a las apps**.
- **Déjalo en silencio, desactiva las notificaciones o ponlo fuera de tu alcance** y evitarás sufrir la "ansiedad" de tener que mirarlo cada vez que suene.
- **Moderar tu uso de pantallas:** Establece un horario y adáptate a él.
- **Autocontrol:** Cuando estés hablando con alguien, cuando estes en familia, deja tu móvil de lado y conéctate en la situación, en el aquí y ahora.
- **Elabora tu propio plan détox digital:** teniendo en cuenta las recomendaciones, te proponemos empezar por pequeños hábitos ej.: apagar el teléfono una hora antes de dormir (**VER ANEXO 2**)

---

<sup>5</sup> <https://shawellness.com/shamagazine/es/ponte-a-dieta-digital-aprende-a-gestionar-el-uso-de-tecnologias/>



## Campañas de Difusión- #SOYPARTE

### #RedesdeCuidado #Usoconscienteyresponsable



Invitamos a toda la comunidad educativa, familias, niños/as y adolescentes, a difundir y socializar todo lo trabajado durante esta tercera jornada. Desde una mirada empática, de respeto y con énfasis en “el buen uso de las redes sociales”. Desde la DIGAIA, **proponemos crear campaña viral de difusión, con el #SOYPARTE #Redescuidadas.**

### 1. Guía de preguntas para armar una campaña.



#### ¿Cual es el tema principal de la Campaña?

- Cuidado y uso responsable de tecnologías.
- Brindar informacion confiable.
- Promover habilidades sociales y valores.



#### ¿A quienes beneficiara la campaña?

- Identificar el grupo destinatario, permite poner foco en la forma original que se oensara la campaña de difusion.
- características particulares del grupo.



#### ¿Que mensaje queremos difundir?

- ¿que acciones buscamos promover con el mensaje?
- ¿que redes sociales, seria la mas adecuada para difundir el mensaje?.





ANEXO

## Plan detox digital

**NOMBRE:**  
**EDAD**  
**CALORIAS DIGITALES**

**FECHA DE INICIO:**



### SUGERENCIAS DE MENU

#### DESAYUNO

Al abrir los ojos evitar tocar el telefono

#### ALMUERZO

Comer sin tecnologías

#### MERIENDA

buscar actividades que sustituyan las tecnologías ej leer

#### CENA

apagar una hora antes de dormir los dispositivos

### MI MENU

SEMANAS	OBJETIVOS PROPUESTOS	VALORE SUS LOGROS
Ejemplo	apagar los dispositivos digitales antes de dormir	★★★★★
semana 1		★★★★★
Semana 2		★★★★★
Semana 3		★★★★★
Semana 4		★★★★★

1 estrella bajos logros 5 todos los objetivos cumplidos



## BIBLIOGRAFÍA

- ECHEBURÚA, E. Y CORRAL, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- LARA PULIDO Y COLIN, "Sociedad de consumo y cultura consumista". Año 2007. [Tics en adultos](#), [tics en niños](#) ¿Adicción a las nuevas tecnologías? diferencias entre "uso", "abuso" y "dependencia".
- <https://psicologiatorres.com/blog/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias-diferencias-entre-uso-abuso-y-dependencia/m>
- **SERIE-** "Adolescencias, Juventudes, medios y TIC": *Sociedad de consumo, lógica, discursos y representaciones*. **Sedronar, ENACOM, SENAF. Año 2020.**
- BALDERAS B, DURAN J Y PULIDO L (2016) Construcción de la identidad adolescente a través del uso de internet. *Psicoeducativa: reflexiones y propuestas* 2(4)- 36-45.
- VERA REXACH, especialista en TIC y Educación de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI).
- OMS. Organización Mundial de la Salud. Publicación. Exposición a pantallas según edad.
- Quiero ser Manual del Docente Programa de Prevención de adicciones en el ámbito escolar- 1ª-ED-BS AS. SEDRONAR. Programa de Naciones Unidas para el desarrollo. PNUD- Año 2014