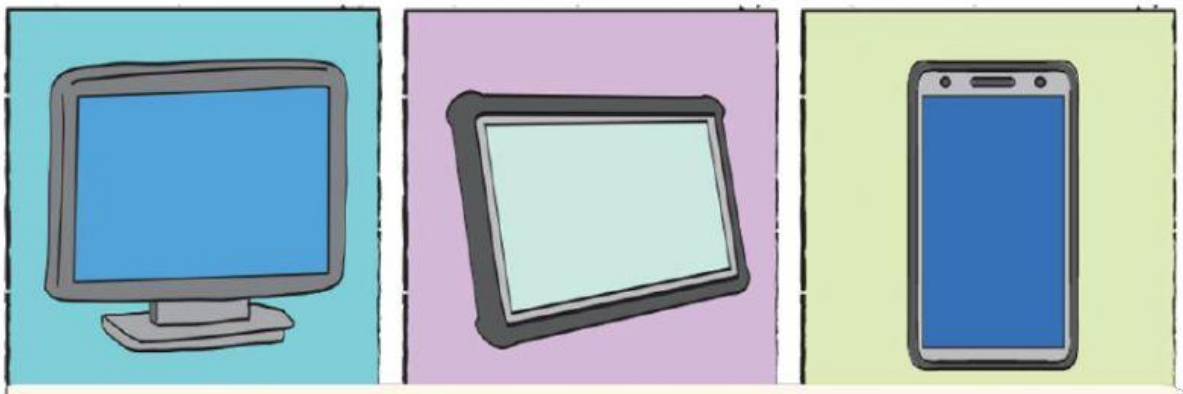
Área: Tutoría
Fecha: 23/09/2021

MI EVIDENCIA

¿Los recursos tecnológicos pueden afectar mi bienestar?

Hoy vamos a reconocer que el uso excesivo de recursos tecnológicos, como la computadora, tableta, el teléfono celular y la televisión, pueden afectar nuestro bienestar.

Observa y responde:



¿Cuál de estos recursos tecnológicos usas con más frecuencia?

¿Para qué lo usas?

Dialoga con un familiar a partir de las siguientes preguntas:

Además de ti, **¿Quiénes utilizan recursos tecnológicos en tu familia?**

¿Qué pasaría si no existieran los recursos tecnológicos?

¿Cuántas horas al día se utilizan los recursos tecnológicos en tu familia?

LIVEWORKSHEETS

Presta atención a los siguientes casos:

¿El celular o mi tarea?

La mamá de Luna salió a trabajar muy temprano y olvidó llevar consigo su celular. Luna, al darse cuenta de tal olvido, tomó el celular y empezó a jugar su videojuego favorito. Ya son las 6:00 p. m., y Luna no ha almorzado ni ha hecho su tarea.

Al día siguiente, en la escuela, cuando la profesora le solicita la tarea...

¿Mi salud o la televisión?

Marcelo mira televisión muchas horas al día. Ya no hace deporte como antes, ha subido de peso y ahora se cansa más rápido.

Cuando tiene que hacer sus deberes...

LIVEWORKSHEETS

¿Qué sucede con Luna y Marcelo?

Responde a las preguntas del cuadro según lo leído:

	¿Qué estaban haciendo?	¿Cuáles fueron las consecuencias de sus acciones?	¿Cómo sus acciones afectaron su bienestar?	¿Qué les aconsejarías hacer?
Luna				
Marcelo				

Los recursos tecnológicos nos permiten acceder a diversa información, y nosbrindan la posibilidad de comunicarnos con personas de otros lugares. El usoexcesivo de ellos, sin embargo, puede afectar nuestro bienestar; y algunas consecuencias de aquello serían la falta de atención, el cansancio, el bajo rendimiento escolar, etc.

Reflexiona:

¿Crees que haces un uso excesivo de la computadora, del celular, tableta o de otro recurso tecnológico? ¿En qué momentos? Si es así, ¿por qué los usas tanto?

¿Qué consecuencias genera el uso excesivo de los recursos tecnológicos en tu bienestar?

¿Qué actividades beneficiosas puedes realizar con ellos?

A continuación, presta atención a lo que nos cuenta Roberto.

Roberto tiene 10 años y vive en Pacasmayo. Conoce qué le pasó a su hermanapor usar de manera excesiva el celular.

Mi hermana Milena hacía uso de su celular hasta altas horas de la noche. Un día, empezó a sentir fuertes dolores de cabeza, así que la llevaron al doctor, quien le recomendó usar lentes porque su visión había disminuido. Desde entonces, mi mamá reúne a toda la familia para organizar mejor nuestras actividades y realizar un uso adecuado de los recursos tecnológicos que tenemos en mi casa.

LIVEWORKSHEETS

Roberto y Milena han organizado sus actividades y han planificado cómo usar de manera adecuada los recursos tecnológicos que tienen. Presta atención al planificador que hicieron.

PLANIFICADOR DE MI BIENESTAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mañana: Uso la computadora, laptop o tableta para mis clases. **Tarde**: Hago mi tarea. Leo un cuento y dibujo. Veo televisión solo una hora.	**Mañana**: Uso la computadora, laptop o tableta para mis clases. **Tarde**: Hago mi tarea. Dibujo y pinto. Juego con la pelota.	**Mañana**: Uso la computadora, laptop o tableta para mis clases. **Tarde**: Hago mi tarea. Aprendo trabalenguas. Converso con un familiar.	**Mañana**: Uso la computadora, laptop o tableta para mis clases. **Tarde**: Hago mi tarea. Realizo alguna manualidad. Juego con mi mascota.	**Mañana**: Uso la computadora, laptop o tableta para mis clases. **Tarde**: Hago mi tarea. Preparo un postre con un familiar.	**Mañana**: Ayudo en las labores de mi casa y hago mi tarea. **Tarde**: Veo televisión. Uso la computadora, laptop o tableta para jugar una hora.

Ahora te toca a ti

Elabora un planificador en el que organices tus actividades y programes un uso adecuado de los recursos tecnológicos que tengas en casa.

MI PLANIFICADOR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Mañana:	**Mañana:**	**Mañana:**	**Mañana:**	**Mañana:**	**Mañana:**
Tarde:	**Tarde:**	**Tarde:**	**Tarde:**	**Tarde:**	**Tarde:**

Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré.	Lo estoy intentando.	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Leí los casos sobre algunos usos de la tecnología.			
Elaboré mi planificador de actividades del buen uso de la tecnología			

LIVEWORKSHEETS