

## FICHA DE COMUNICACIÓN

# USO RESPONSABLE DEL CELULAR, TABLET O COMPUTADORA

### PROPÓSITO:

Hoy comprenderemos la importancia del uso responsable de celulares, tablets y computadoras, y reflexionaremos sobre nuestro rol como ciudadanos digitales.

## ANTES DE LA LECTURA

Antes de iniciar la lectura del texto toma en cuenta las siguientes orientaciones:

1. lee el título ¿A qué se referirá el título?
2. Observa atentamente cómo está organizado el texto y las imágenes que acompañan el texto
3. Responde las siguientes preguntas:

---

---

---

---

¿De qué crees que tratará el texto?

---

---

---

---

¿A quién está dirigido el texto? ¿por qué?

---

---

---

---

¿Cómo está organizado el texto?

---

---

---

---

## ES MOMENTO DE LEER

Después de realizar tus inferencias sobre los textos, léelos atentamente de manera **crítica y reflexiva**. Si encuentras palabras cuyo **significado no conozcas**, **subráyalas** para luego compartir y aclarar su sentido con tus compañeros y profesora

## CONECTADOS CON RESPONSABILIDAD: EL RETO DE SER CIUDADANOS DIGITALES

Hoy en día, el celular, la tablet y la computadora son herramientas muy útiles. Nos sirven para estudiar, investigar y hablar con la familia. Pero si los usamos de manera inadecuada, podemos sentir cansancio, aburrimiento o dejar vacíos en nuestro aprendizaje. Por eso es importante usarlos con cuidado y responsabilidad.

Un ejemplo es el tiempo de uso. Cuando pasamos muchas horas frente a la pantalla, nuestros ojos se cansan y nuestro cuerpo se siente débil. Por ello, debemos hacer pausas, movernos y mantener una distancia adecuada. Así protegemos nuestra salud y tenemos más energía para hacer las tareas con alegría.

También debemos pensar en la seguridad. No siempre sabemos quién está detrás de un mensaje o de un enlace que llega a nuestro celular. Compartir datos personales con desconocidos puede traer problemas. Lo más seguro es conversar solo con personas que conocemos y comprobar que la información sea verdadera; eso significa que estamos actuando como ciudadanos digitales responsables.

Ser ciudadanos digitales responsables significa usar el celular, la Tablet o la computadora de manera responsable y segura cuidando de sí mismos y de los demás.

### Recomendaciones sobre el uso responsable de las tecnologías

Los especialistas en salud nos dan algunas sugerencias sobre las edades y horas recomendadas para el uso del celular y otras tecnologías:

- ✓ Niños menores de dos años: ninguna hora de pantalla.
- ✓ De dos a siete años: máximo una hora y media al día.
- ✓ De siete a doce años: máximo dos horas al día.
- ✓ Desde los doce años a más: máximo tres horas al día.



Edad	Horas
2 años	Ninguna
2 - 7 años	1 - 1,5 horas
7 - 12 años	2 horas
12 a más años	3 horas

Además, nos recomiendan:

- No usar celular o tableta a la hora de comer para disfrutar de la comida y la compañía.



- Regular el brillo en el uso de equipos tecnológicos para mantener un estilo de vida saludable.



- No llevar el celular a la cama cuando vayas a dormir para mejorar la calidad del sueño.



- Limitar el tiempo de uso diario de celulares y computadoras.





Programa horas de recreación sin uso de internet.



-Programar horas de recreación sin uso del celular, Tablet y computadoras.

- Tomar pequeños descansos de la computadora, tableta o celular si la vas a usar por varias horas, para cuidar nuestra salud visual y física.



Siguiendo estas recomendaciones, podemos hacer un uso responsable y saludable de la tecnología y así encontramos un equilibrio entre la tecnología y la vida real.

## DESPUÉS DE LA LECTURA

1. Lee cada situación y escribe qué recomendación o acción responsable aplicarías para solucionar el problema.

### Situación

Martín está usando la tableta durante la comida. Su mamá le dice que deje el aparato, pero él sigue mirando videos y no conversa con la familia.

✎ ¿Qué debería hacer Martín para usar la tableta de manera responsable?

---

---

---

### Situación

Carla recibió un mensaje de un número desconocido que le pide su dirección y le manda un enlace extraño. Ella siente curiosidad y piensa en abrirlo.

✎ ¿Qué recomendación debería seguir Carla para proteger su seguridad?

---

---

---

### Situación

José se queda hasta muy tarde jugando en la computadora. Al día siguiente llega con sueño al colegio y no logra concentrarse en sus tareas.

🔪 ¿Qué acción debería tomar José para mejorar su descanso y ser responsable en el uso de la computadora?

2. Propón acuerdos para usar las TIC de forma responsable y adecuada y no poner en riesgo la convivencia y el bienestar de la familia. Luego escríbelos en tiras de papel o papelógrafos y pégalos en lugares visibles de la casa.



### Ejemplo

El uso de computadoras y celulares de lunes a viernes será exclusivamente para realizar las actividades escolares. Solo los fines de semana podemos utilizarlo para jugar por las tardes.