

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.