LAS CONDES MUNICIPALIDAD | Corporación de Educación y Salud

COLEGIOS SIN CELULARES

El ejemplo es el mejor mensaje

Boletín N°9



Modelaje parental

Los niños, niñas y adolescentes, no solo escuchan lo que decimos, también observan como actuamos. Por eso, nuestro ejemplo importa tanto como las reglas.

Los hijos/as aprenden observando: lo que **los padres hacen influye más que las palabras**



Estretegias prácticas

1. **Tiempo consciente de pantalla**
Mostrar que usamos el celular con un propósito (trabajo, llamar a alguien), y no por entretenimiento continuo.

2. **Momentos libres de pantalla**
Establecer espacios sin celulares, Ej. la once, cena, desayuno, o antes de dormir.

3. **Compartir actividades en familia**
Momentos inolvidables como: viernes musicales y de karaoke; juegos de mesas; cocinar en familia; salidas al cerro; etc.

Mostrar equilibrio y autocontrol digital enseña hábitos saludables de manejo del tiempo y autocuidado.



Reto familiar del mes

"Auto-reflexión"

Como padres y madres, se sugiere que puedan autoreflexionar respecto a en qué momento sienten que ellos mismos/as utilizan mucho el celular. La idea es que puedan compartir con sus hijos/as esta reflexión.