

# ¿Por qué es necesario organizar el uso de pantallas en las vacaciones?

Las tecnologías han cambiado las vacaciones de niños y jóvenes. Internet y las pantallas pueden llevarles muchas horas libres casi sin darse cuenta. Si controlamos el tiempo que dedican a las tecnologías, tendrán espacio para otras actividades.

Convirtamos estas vacaciones en un espacio de creatividad, amistad y entretenimiento, priorizando las actividades fuera de línea.



## Claves para regular el uso de pantallas en vacaciones:

Establezca horarios, lugar y reglas de uso para cada día, siempre supervisado por adultos.



Privilegie el juego presencial de 2 o más hermanos o amigos.

Aproveche el potencial de algunas aplicaciones para aprender idiomas o juegos educativos, priorizando las actividades digitales sin acceso a internet.



Fomente relaciones sociales y actividades offline como deportes, arte, música, lectura, entre otros.

Promueva rutinas domésticas que ayuden a ocupar el día.



Resgarde al menos 9 horas de sueño.

Supervise siempre el uso de dispositivos móviles en menores de 18 años.



## Prioricemos...

- ✓ Los juegos no violentos.
- ✓ El uso de redes sociales para mayores de 13 años.
- ✓ El uso de tecnologías en horas del día que no afecten el sueño.
- ✓ El juego regulado: no todos los días y en tiempos acotados a un máximo de una hora.
- ✓ Animarnos a conocer las aplicaciones que les llaman la atención.

## Apps recomendadas para jugar y aprender en vacaciones: (8 a 12 años)



### Telestory

Arma tu propio programa de televisión.



### Tiny Swipers

Copia y crea tus propias historias y dibujos.



### Toc and Roll

Compone tu propia música.



### Little Big Artist

Pinta como Picasso, Van Gogh, Pollock o Andy Warhol.

## Recomendaciones para adolescentes:



### Music Maker JAM

Crea, canta y graba tu música sin ser experto.



### Adobe Lightroom

Edita tus fotos como si fueras profesional.



### Duolingo idiomas

Convértete en un políglota con esta entretenida app.



### Kindle

La app de Amazon que convierte tu teléfono en un libro digital.

Puedes descargar estas apps desde:



Conoce el programa:

**CONVIVENCIA DIGITAL Y AUTOCUIDADO EN INTERNET**

www.convivenciadigital.cl /   @convivencia\_digital