



EDUCACIÓN Y TECNOLOGÍA

**DISPOSITIVOS Y
HERRAMIENTAS
COMUNES.**



PLAN DE LECCIÓN:

Dispositivos y herramientas comunes

BIENVENIDOS A LA LECCIÓN: DISPOSITIVOS Y HERRAMIENTAS COMUNES.

¡Has completado el primer paso en nuestro modelo **Escoge.Observa.Realza.** y seleccionado el tema "**Dispositivos y herramientas comunes**"! ¡Excelente elección! En esta lección, aprenderás a usar herramientas educativas populares de manera efectiva, gestionar el tiempo frente a la pantalla y crear un ambiente digital equilibrado que apoye el aprendizaje y el bienestar de tus hijos.

Esta lección se enfoca en:

- Entender las aplicaciones y herramientas educativas adecuadas para diferentes grupos de edad.
- Aprender cómo equilibrar el tiempo frente a la pantalla con actividades fuera de línea.
- Explorar consejos para crear un ambiente de aprendizaje productivo en casa.

PAUSA Y PREPARACIÓN.

Antes de sumergirte en el **Paso 2: Observa**, tómate un momento para reflexionar sobre estas preguntas. Tus respuestas te ayudarán a abordar la lección con propósito y enfoque:

- ¿Qué tan familiarizado estás con los dispositivos y aplicaciones educativas que usan tus hijos? (1 = Nada familiarizado, 5 = Muy familiarizado)
- ¿Qué tan seguro te sientes al establecer límites de tiempo frente a la pantalla para tus hijos para apoyar su bienestar mental y emocional? (1 = Nada seguro, 5 = Muy seguro)
- ¿Qué sabes sobre el impacto del tiempo excesivo frente a la pantalla en la salud mental de tus hijos? (1 = Muy poco conocimiento, 5 = Muy informado)
- ¿Con qué frecuencia creas un ambiente equilibrado con tiempo frente a la pantalla y actividades fuera de línea para tus hijos? (1 = Nunca, 5 = Siempre)

- ¿Qué desafíos enfrentas para equilibrar el uso de la tecnología con otras actividades en casa?

Respira profundamente, piensa en tus respuestas y mantenlas en mente mientras sigues adelante.

PASO 2- OBSERVA.

Este paso incluye tres videos cortos que introducen conceptos clave y estrategias para gestionar herramientas educativas y el tiempo frente a la pantalla. Cada video se basa en el anterior, así que asegúrate de verlos en el orden listado. Haz clic en los títulos de los videos para comenzar:

1. Introducción a los dispositivos educativos

- Aprende sobre dispositivos y herramientas educativas comunes que pueden mejorar las experiencias de aprendizaje de tus hijos.

2. Tiempo frente a la pantalla y salud mental

- Explora el impacto del tiempo frente a la pantalla en el bienestar mental y emocional de los niños y descubre estrategias para establecer límites saludables.

3. Crear un ambiente digital equilibrado

- Descubre consejos prácticos para equilibrar el tiempo frente a la pantalla con actividades fuera de línea para fomentar un entorno de aprendizaje productivo y sin estrés en casa.

Mientras ves, considera cómo estas ideas se aplican al uso de la tecnología en tu familia y qué cambios podrías implementar.

PASO 3 - REALZA.

Ahora que has completado los videos, es hora de poner tu aprendizaje en práctica con estas herramientas y recursos prácticos. Estas guías están diseñadas para ayudarte a gestionar el tiempo frente a la pantalla, elegir las herramientas educativas correctas y crear un entorno digital equilibrado para tus hijos.

Haz clic en los títulos a continuación para descargar los recursos. Cada recurso está formateado para que puedas guardarlo fácilmente en tu computadora O imprimirlo para tu conveniencia:

• Gadgets tecnológicos: estableciendo límites para tus hijos

- Aprende estrategias efectivas para gestionar el uso de los gadgets tecnológicos de tus hijos, establecer límites saludables y fomentar hábitos positivos con los dispositivos.

• Los efectos negativos del tiempo frente a la pantalla

- Obtén información sobre cómo el tiempo excesivo frente a la pantalla impacta el bienestar mental y emocional de tus hijos y aprende consejos prácticos para mitigar estos efectos.

- **Guía para calmar a tus hijos sin una pantalla**
 - Explora alternativas creativas a las pantallas que pueden ayudar a tus hijos a relajarse y mantenerse comprometidos sin depender de dispositivos digitales.

Estos recursos están diseñados para empoderarte con estrategias prácticas para crear un entorno digital equilibrado y productivo.

REFLEXIÓN.

Antes de concluir, tómate un momento para reflexionar sobre lo que has aprendido y cómo lo has aplicado:

- ¿Qué tan familiarizado estás ahora con los dispositivos y aplicaciones educativas que usan tus hijos después de ver los videos? (1 = Nada familiarizado, 5 = Muy familiarizado)
- ¿Qué tan seguro te sientes ahora al establecer límites de tiempo frente a la pantalla para apoyar el bienestar mental y emocional de tus hijos? (1 = Nada seguro, 5 = Muy seguro)
- ¿Qué nuevas ideas has adquirido sobre el impacto del tiempo frente a la pantalla en la salud mental de tus hijos?
- ¿Con qué frecuencia ahora creas un ambiente equilibrado con tiempo frente a la pantalla y actividades fuera de línea para tus hijos? (1 = Nunca, 5 = Siempre)
- ¿Qué estrategias has implementado para crear un ambiente digital equilibrado en tu hogar?

Reflexionar sobre estas preguntas te ayudará a consolidar tu aprendizaje e identificar áreas para seguir creciendo.

¿QUÉ VIENE A CONTINUACIÓN?

¡Felicitaciones por completar esta lección! Al entender cómo usar dispositivos y herramientas de manera efectiva, estás creando un entorno de apoyo para el aprendizaje y el bienestar de tus hijos..

Cuando estés listo para continuar:

- Explora otras lecciones en el **[Centro de Educación y Tecnología](https://www.parentsstepahead.org)** para expandir tu conocimiento.
- Vuelve a visitar esta lección en cualquier momento para refinar tus estrategias o probar nuevos enfoques.

¡Sigue con el excelente trabajo! Tus esfuerzos para gestionar el uso de la tecnología y crear un ambiente equilibrado son invaluable para el éxito de tu familia.

