

1

PRIORIZAR EL DESCANSO REPARADOR

Fomentar la desconexión al menos una hora antes de dormir permite que el ritmo biológico se regule de forma natural, asegurando un sueño profundo.

2

PROTEGER LA SALUD VISUAL

Moderar el tiempo frente a pantallas y mantener una distancia adecuada no solo reduce el estrés ocular, sino que es una manera de cuidar la salud ocular a largo plazo.

3

VOLVER A LO ANALÓGICO

Buscar actividades que generen dopamina de manera sostenida y saludable, como el deporte, el arte o la lectura, rompe el ciclo de dependencia digital.

4

CULTIVAR LA PACIENCIA

Aprender a habitar los momentos de ocio sin recurrir al celular fortalece la capacidad de enfoque y reduce la ansiedad por la gratificación inmediata.

5

IDENTIDAD

Las redes sociales impactan en la identidad y los vínculos adolescentes a través de la comparación y las interacciones. La exposición a comunidades nocivas, debilitan los mecanismos de preservación en una etapa de construcción de la subjetividad.

6

IMPULSAR LA CREATIVIDAD Y EL JUEGO LIBRE

El juego simbólico e imaginativo abre la puerta a que la creatividad florezca, permitiendo que cada etapa del desarrollo infantil se viva con la intensidad y el tiempo que merece.

7

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

La utilización de pantalla para calmar el malestar inmediato priva a las niñas de la oportunidad de transitar la frustración y el aburrimiento.

8

ESTIMULAR LA ATENCIÓN Y EL LENGUAJE

Un entorno libre de ruidos digitales favorece el desarrollo fluido del lenguaje en los niños y mejora la capacidad de concentración sostenida en los adultos.

9

MOVIMIENTO Y CONEXIÓN CORPORAL

Incentivar la actividad física y el juego al aire libre no solo previene el sedentarismo, sino que fortalece la motricidad y la conexión vital con el propio cuerpo.



@prender

ER CONSEJO GENERAL DE EDUCACIÓN