

Huechuraba, 04 de abril de 2022

Comunicado Número 8: Apagar el Celular
“Es mucho más que una campaña para el Aula es un Estilo para CONVIVIR.”

Saludamos a cada una de las familias del Liceo José Abelardo Núñez. El Liceo en medio de las Jornadas de Reencuentro y Cuidado en los Espacios Educativos ha iniciado una campaña de aprendizaje, de respeto y de convivencia para toda su comunidad escolar. Hoy 04 de abril en cada espacio escolar se nos solicita abrimos al diálogo, respetarnos y respetar al entorno que es propio y a **apagar el celular**. La innovación educativa nos invita a la creatividad y no a la dependencia tecnológica. Es una campaña para todos: estudiantes y adultos. Hoy compartimos con cada familia una serie de orientaciones para el uso controlado del celular y de todas las pantallas y que se anexan a nuestros existentes protocolos de convivencia escolar. Son indicaciones simples y están orientadas para transformar un uso desmedido del celular, en una utilización sana, adecuada y acorde a las necesidades de los y las jóvenes, y una oportunidad para los adultos. Queremos una mejor convivencia al interior del Liceo y el celular no nos está ayudando. La responsabilidad debemos asumirla desde los hogares y el Liceo acompaña con una propuesta de educación anticipadora. Una oportunidad para nuestros estudiantes. Una oportunidad para la familia y para el JAN 4.

1. **Regular uso con rendimiento escolar:** Se sugiere compartir con los y las jóvenes que el uso del teléfono puede ser regulado si su rendimiento en el Liceo cambia con el uso del celular.
2. **Evaluar si es necesario generar tanta inseguridad:** Muchas veces, la entrega de un celular se basa por ejemplo, en la seguridad (para saber si el joven o la joven llegó bien de un lugar a otro). Se recomienda que el teléfono escogido sólo sirva para llamadas sin interrumpir una clase. No se puede interrumpir la actividad regular de clases.
3. **El sueño debe ser cuidado:** Por ningún motivo el y la joven debería irse a descansar con el celular.
4. **Despertador clásico:** Si el joven o la joven utiliza el celular como reloj despertador, reemplace el celular por un reloj despertador.
5. **Las tareas:** Se recomienda, para evitar distracciones, que los estudiantes apaguen el teléfono hasta que terminen sus tareas y deberes.
6. **El tiempo adecuado:** No deberíamos utilizar una pantalla más de dos horas al día durante los días hábiles.
7. **Tiempo máximo de uso:** Es clave acordar un número máximo de horas de juego frente a las pantallas (semanal).
8. **Actividades sin celular:** En casa puedes establecer períodos de tiempo o actividades que no incluyan el uso del celular. Por ejemplo, la hora de comer. Para esto, es clave que el adulto pueda dar ejemplo.

9. **Compartir:** Es buena idea compartir claves de acceso del teléfono o darles teléfonos sin códigos. Lo mismo aplica para las redes. La idea es que los jóvenes y las jóvenes sientan y sepan que su relación con el celular debe ser transparente.

10. **Habla del tema.** Habla regularmente en casa sobre los peligros de comunicarse con extraños a través de redes sociales. Cuida lo que los hijos e hijas almacenan y comparten.

11. **Monitorear el uso de redes.** Siempre es el adulto el responsable legal. El teléfono y el computador lo compra un adulto, el plan está a nombre de los adultos y los accesos a redes en muchos casos se han hecho trasgrediendo los controles de edad.

12. **Juego** Comparte más tiempo con ellos jugando al aire libre o utilizando juegos de mesa. Es ideal que esto suceda al menos un par de horas a la semana. Vida saludable.

13. **Apagar el celular** Es importante que aprendan a apagar el celular cuando no lo estén usando. El hecho de que esté prendido genera cierta ansiedad. Con el celular apagado, se extraña menos. En el colegio se debe mantener apagado.

14. **Ciberbullying.** Habla regularmente sobre casos de ciberbullying. A veces no es fácil lograrlo, pero con un pequeño empujón pueden abrirse a comentar algo que les incomoda o les da vergüenza.

15. **Contenidos inadecuados** Sin una joven o un joven sube un contenido o un comentario inadecuado, conversa amistosamente con él o ella. Sin ridiculizar, atemorizar o castigar. Lo más seguro es que haya sido sin intención, pero hay que explicarle los riesgos y eventuales problemas de esto. Si esto se repite puede ser indispensable alejarlo por un tiempo de las pantallas y explicarle que todo lo que se publica en internet puede permanecer allí para siempre. No es lo mismo si lo hace un adulto. Los adultos somos sujetos de derecho penal. Somos responsables de lo que publican en las redes sociales nuestros hijos e hijas.

16. **Información privada** También es importante explicar los peligros de compartir información privada con desconocidos y los riesgos de publicar en redes sociales números de teléfono, direcciones o correos. Los teléfonos son vulnerables.

17. **Seguridad.** Enséñales a que utilicen internet con precaución. Es fundamental que entiendan que en la red abundan los fraudes y por eso no deben suscribirse a portales desconocidos, compartir información personal, entregar sus claves por correo electrónico, contestar mensajes sobre ofertas y promociones o introducir datos de tarjetas de crédito sin antes consultarlo con los padres.

¿Qué medidas ha tomado Ud. para fomentar un uso sano y responsable del celular y de las tecnologías fuera y dentro del aula? Colaboremos en este proceso formador.

Confiados en un muy buen año escolar a cada uno de Uds. Atte.

A nombre del Equipo Directivo
Rodrigo Urrutia Stagno
Director JAN 4