

EL VALOR DE LA DESCONEXIÓN DIGITAL

# Ley 21.801

Convivencia escolar.  
Padres, madres y apoderados.

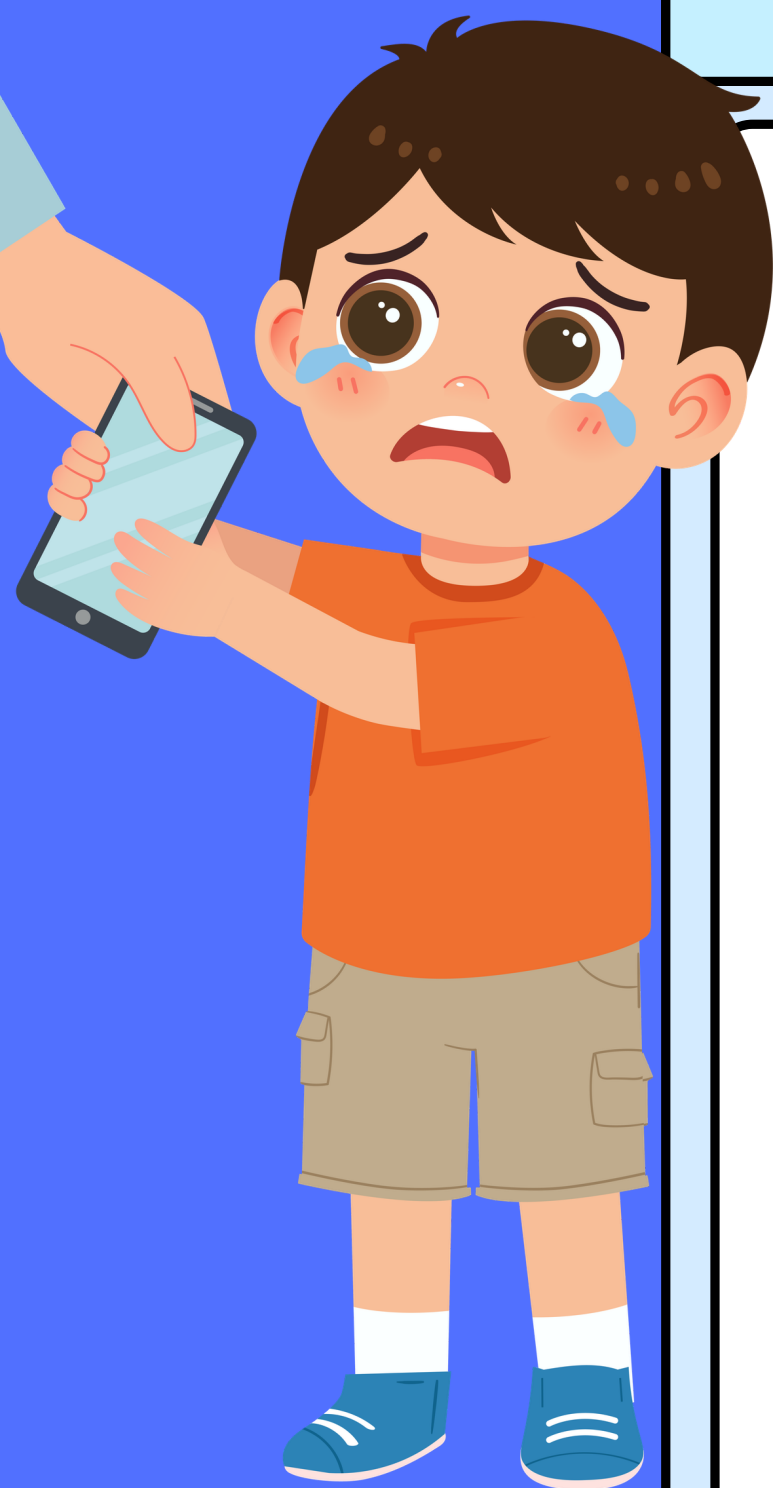
# EL CEREBRO EN CONSTRUCCIÓN



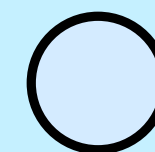
La evidencia científica destaca que el desarrollo infantil es un proceso integral que involucra múltiples dimensiones interrelacionadas (cognitiva, social, emocional, física) que se nutren de las interacciones cotidianas y del entorno afectivo que rodea a las infancias. De esta manera, el juego libre, y el contacto con otras personas, son las bases para el desarrollo cognitivo, emocional, social y lingüístico.

**Cuando un niño mira una pantalla, se pierde una interacción humana. El cerebro necesita palabras, gestos y contacto visual para crear conexiones neuronales correctamente.**





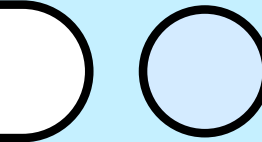
## IMPACTOS EN EL DESARROLLO

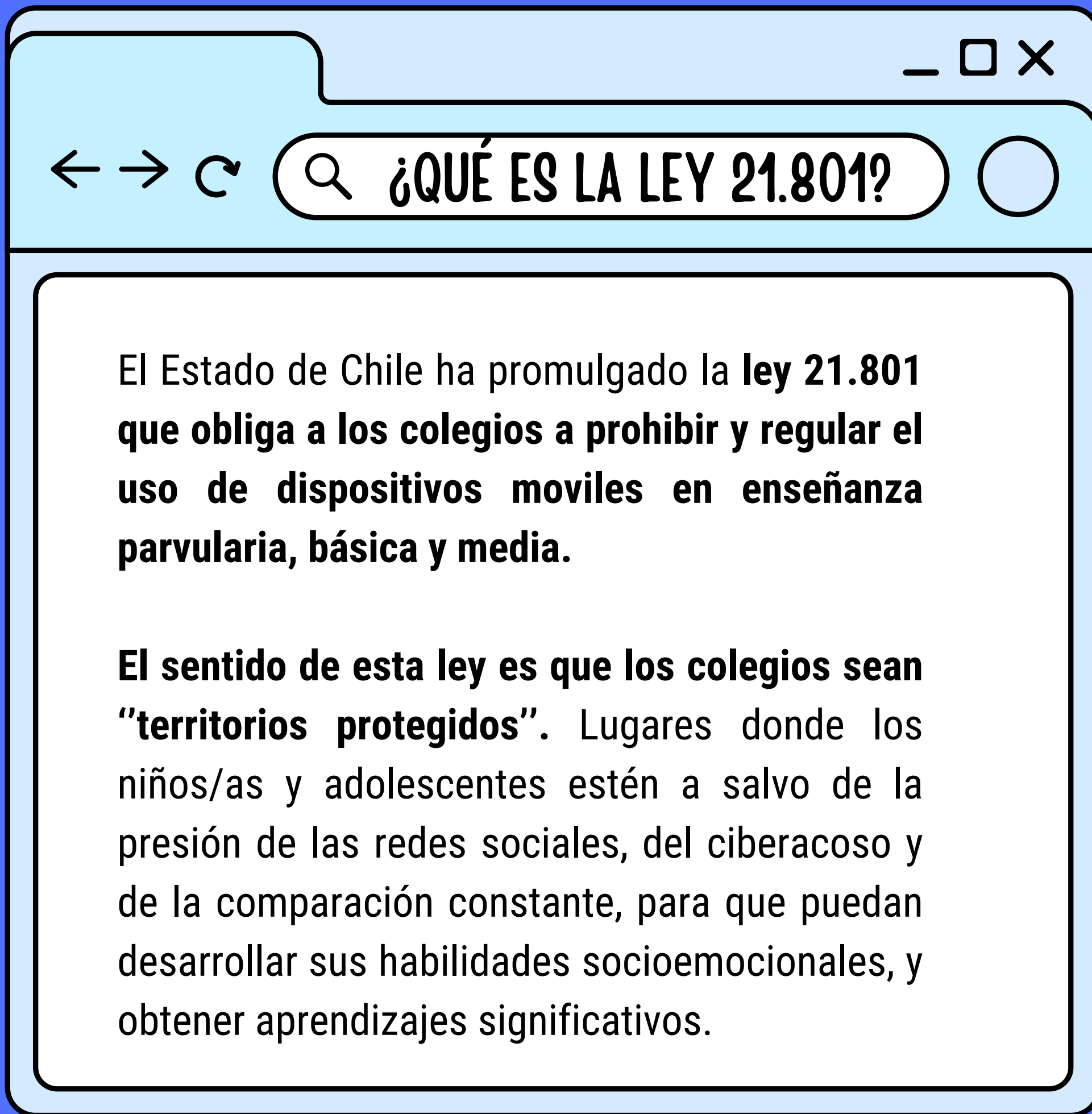


- **Lenguaje y Comunicación:** El exceso de pantallas reduce la cantidad y calidad de las conversaciones familiares, retrasando el desarrollo del lenguaje.
- **Atención y Funciones Ejecutivas:** Las pantallas ofrecen estímulos "hiper-rápidos". La vida real es "lenta" (un libro, una explicación, esperar un turno). Si el cerebro se acostumbra a la rapidez digital, le cuesta mucho más concentrarse en el aula.
- **El Circuito de la Dopamina:** Las redes sociales están diseñadas para ser adictivas. El cerebro adolescente, aún inmaduro en su control de impulsos, es vulnerable a la gratificación instantánea.
- **Salud Mental y Autoconcepto:** Existe una correlación directa entre el uso excesivo y el alza en trastornos de ansiedad, depresión y trastornos de la conducta alimentaria por comparación social.
- **Erosión de Habilidades Sociales:** El uso del celular como "refugio" ante la incomodidad social impide que el joven aprenda a resolver conflictos o a tolerar el aburrimiento.

## OTROS RIESGOS DEL USO EXCESIVO DE PANTALLAS:

- **Ciberbullying:** El acoso digital no se detiene al salir de clases. Sin dispositivos en el colegio, reducimos los focos de grabación sin consentimiento y la difusión de contenido hiriente durante la jornada.
- **Aislamiento Social:** El fenómeno del phubbing (ignorar al que está al lado por ver el teléfono) rompe el tejido de la convivencia escolar.
- **Seguridad y privacidad:** Riesgo de contacto con desconocidos y huellas digitales difíciles de eliminar.
- **Brecha de supervisión:** El uso independiente y solitario de pantallas puede exponerlos a riesgos potenciales de contenido, como la exposición involuntaria a material sexual explícito o violento.





El Estado de Chile ha promulgado la **ley 21.801** que obliga a los colegios a prohibir y regular el uso de dispositivos móviles en enseñanza parvularia, básica y media.

El sentido de esta ley es que los colegios sean “**territorios protegidos**”. Lugares donde los niños/as y adolescentes estén a salvo de la presión de las redes sociales, del ciberacoso y de la comparación constante, para que puedan desarrollar sus habilidades socioemocionales, y obtener aprendizajes significativos.



# ¿CÓMO LO HAREMOS EN NUESTRO COLEGIO?

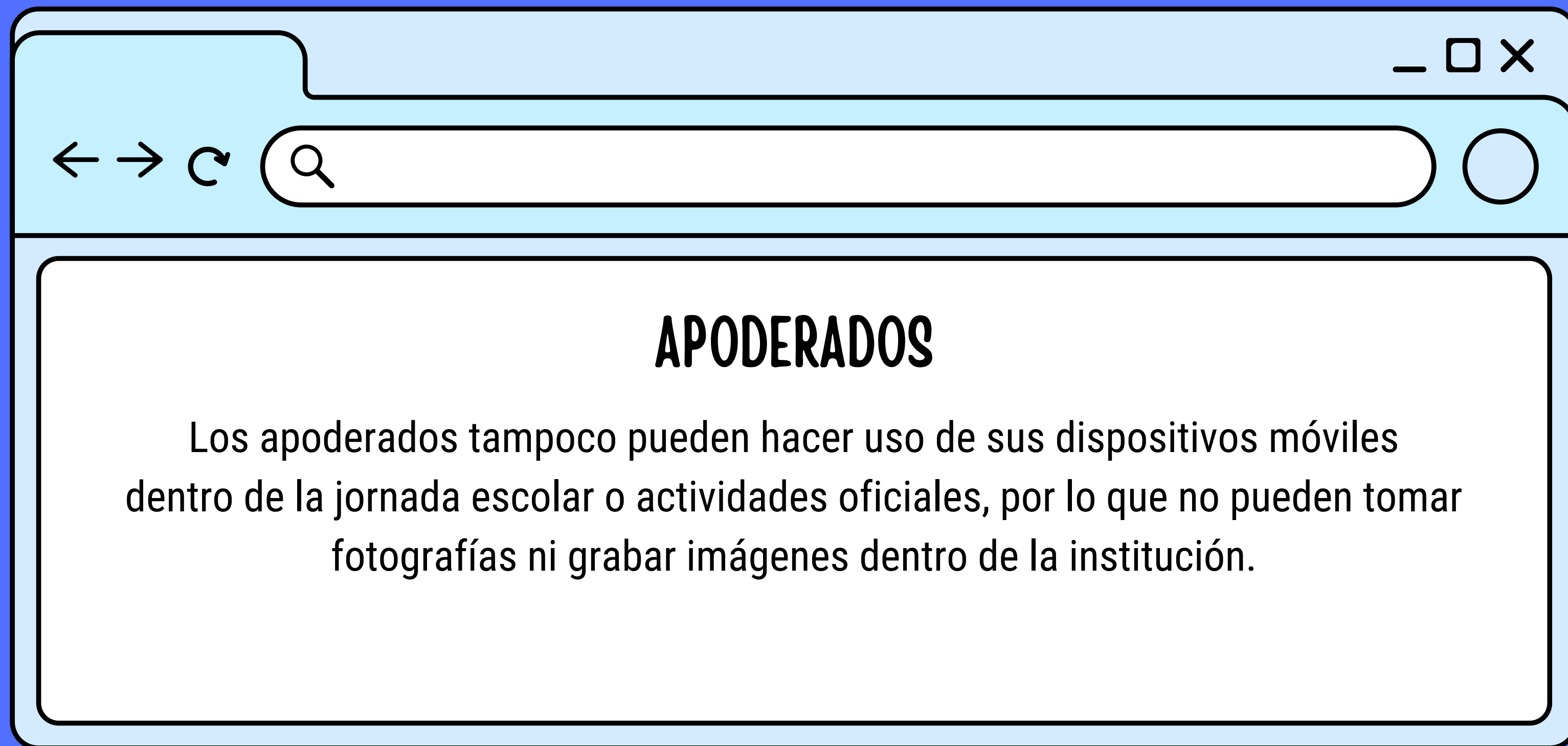
## EN EDUCACIÓN PARVULARIA Y ENSEÑANZA BÁSICA

De conformidad con la Ley N° 21.801, se **prohíbe** el uso de **teléfonos celulares y dispositivos móviles personales durante toda la jornada escolar**. Si los estudiantes portan algún dispositivo móvil personal este debe quedar guardado apagado en su mochila.



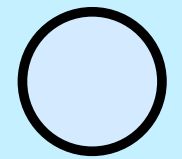
## EN ENSEÑANZA MEDIA

En enseñanza media el uso se encuentra **prohibido durante la jornada de clases**. Se implementarán **cajas acrílicas en las salas de clases**, donde los estudiantes que porten celulares deberán depositarlas durante el inicio de la jornada escolar y podrán retirarlo al final de la jornada.





🔍 ¿QUÉ HACER EN CASOS DE EMERGENCIA?



Si el apoderado requiere comunicarse por alguna situación urgente, puede hacerlo llamando directamente al establecimiento al número 41-2238312, donde nuestros funcionarios recepcionarán el mensaje o sus datos para que el inspector del ciclo se pueda comunicar con ustedes.



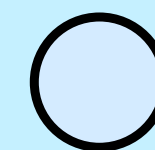
## VALOR DEL RECREO: BENEFICIOS DEL JUEGO Y MOVIMIENTO SIN PANTALLAS.

- **Entrenamiento en habilidades sociales:** Al no haber distracciones, los estudiantes pueden interactuar cara a cara, negociar las reglas de los juegos, resolver los conflictos, y desarrollar empatía a través del lenguaje verbal y no verbal.
- **Descanso cognitivo:** Las pantallas mantienen al cerebro en un estado de alerta; el juego permite una desconexión necesaria para procesar lo aprendido en clases y un descanso necesario para la siguiente hora.
- **Desarrollo psicomotor y salud física:** El movimiento combate el sedentarismo. Correr, saltar o jugar permite liberar endorfinas y reduce el cortisol, promoviendo el desarrollo y bienestar de los estudiantes.





## CONSEJOS PARA EL HOGAR:



- **Importancia del modelaje:** Los niños/as y adolescentes **no solo nos escuchan: nos observan**. Si pedimos que se desconecten, pero nosotros no soltamos el teléfono en la mesa, el mensaje pierde fuerza. Evitemos la "Tecno interferencia" en el hogar (es decir, que la tecnología interfiera en nuestras relaciones y vínculos significativos).
- **Supervisión Activa y Acompañamiento:** Supervisar no es "espiar", es acompañar. Especialmente en básica y media, debemos saber qué aplicaciones usan, con quién hablan y qué tipo de contenido consumen. La autonomía digital debe ser gradual y ganada con madurez.
- **Espacios libres de pantallas:** Priorizar tiempo de calidad en familia, fomentar hobbies que no requieran del uso de aparatos digitales, instaurar espacios de conversación y conexión entre los miembros del hogar.
- **Higiene de sueño:** Es importante que se proteja el tiempo de descanso. Idealmente los dispositivos deben quedar fuera del dormitorio durante la noche. Apagar pantallas al menos 1 a 2 horas antes de dormir. La luz azul engaña al cerebro haciéndole creer que es de día, impidiendo que descansa profundamente. Un cerebro que no duerme, es un cerebro que no puede aprender ni regular sus emociones.

