



## Semana del Autocuidado: Familias desconectadas para estar conectadas



Desde que comenzó la cuarentena en el país, nuestra institución ha elaborado diferentes contenidos para apoyar a las familias en relación al autocuidado y al buen uso de las tecnologías para todos sus integrantes. Los niños y adolescentes han estado mayor tiempo conectados, es por esta razón, que hemos incentivado a **los papás y a sus hijos a que puedan desconectarse un poco en estos días, en la Semana del Autocuidado.**

Si eres papá o mamá, intenta que tus hijos e hijas vuelvan a jugar con juguetes y tengan una rutina de entretenimiento, libre de estímulos digitales.

### ¿Cómo puedes hacerlo?

- Busca biografías de héroes o personajes que han hecho historia y **han sido un aporte para el desarrollo de la humanidad.** Lee con ellos sus historias para que puedas inspirarlos y así comprender que ellos también pueden impactar en la vida de los demás. Te recomendamos el libro **“Cuentos para niños que se atreven a ser diferentes”** de Ben Brooks.
- Háblales en positivo. **Inspíralos a conversar sobre cómo se puede mejorar los problemas que ellos ven.** Pídeles consejos, invítalos a pensar en el futuro.
- Lee con ellos cuentos que les permita conocer su historia y su tierra. Chile tiene bellísimas historias que compartir. **Te recomendamos la colección de [Curiosidades de Chile de Fundación Astoreca.](#)**

<https://www.astoreca.cl/wp-content/uploads/2019/04/Muestra-Curiosidades-de-Chile-Patrimonio-Cultural-y-Natural1.pdf>

Es importante tener presente que los niños y niñas, menores de 11 años, debido a su edad, **no tienen desarrolladas aún las habilidades cognitivas para gestionar aparatos digitales con seguridad** y responsabilidad.

Su cerebro en desarrollo tendrá dificultades para retrasar las gratificaciones y para filtrar los estímulos que provocan los videojuegos y el mundo de internet. No esperes que se desconecten por sí solos(as). **La capacidad de poner límites y horarios depende de ti.**

Aún les faltan años para desarrollar todas las funciones ejecutivas que permiten medir bien el tiempo. **Su reloj biológico ¡ERES TÚ!**

Fuente: <https://convivenciadigital.cl/semana-del-autocuidado-familias-desconectadas-para-estar-conectadas/>