

Medellín, Julio 23 de 2024

De: Directivos CSJ

Para: Familias Colegio San José De La Salle

Asunto: Reflexión a las Familias sobre el uso de herramientas tecnológicas en Colegio San José de la Salle.

Estimadas familias, atento y fraterno saludo.

En el Colegio reconocemos la importancia de equilibrar el avance tecnológico en el proceso educativo con el bienestar integral de nuestros estudiantes y en línea con nuestra filosofía lasallista que le apuesta al cuidado de sí mismo, del otro y del planeta para despertar el Propósito y Potencial de cada ser humano queremos compartir este compromiso de corresponsabilidad.

Partiendo de investigaciones y resultados que son públicos respecto a estudios realizados por neurocientíficos, sobre el uso de dispositivos móviles en edades tempranas como la primera infancia, infancia y la adolescencia, desde el colegio queremos invitarlos como comunidad a proteger el derecho a una educación que esté en coherencia con el desarrollo integral de nuestros estudiantes y para ello garantizar ambientes de aprendizaje tanto en el colegio como en los hogares que estimulen el potencial físico y mental del presente y futuro. Por ello es importante establecer una ruta para el uso de herramientas tecnológicas al interior de nuestro colegio y una invitación a vivirla en sus hogares, teniendo presente las siguientes reflexiones:

1. **Le apostamos a la prevención de riesgos** ya que en países Latinoamericanos y en Colombia en temas de convivencia digital, un 20% de los niños y jóvenes reporta haber sido tratado de manera ofensiva o desagradable por otra persona al utilizar internet (redes sociales) y un 36% declara haber vivido al menos una situación en internet (redes sociales) que los ha hecho sentir mal.
2. **Favorecemos la interacción social** y la prevención de retos en el comportamiento, ya que el uso de los dispositivos electrónicos durante largas horas interviene en el desarrollo de problemas de conducta, así como efectos en el desarrollo neuronal, especialmente un uso intensivo de tecnologías puede presentarse como un riesgo para el óptimo desarrollo cognitivo dado que los estudiantes recurren a la gratificación inmediata y esto impide el desarrollo de habilidades para la vida tales como la empatía, la autorregulación y la autoconciencia.
3. **Promovemos los hábitos para el bienestar**, las alteraciones del sueño debido a la exposición a la luz LED puede retrasar la secreción de melatonina (hormona encargada de inducir el sueño) haciéndole creer al cerebro que aún nos encontramos de día, alterando la capacidad para descansar y regenerar el organismo. Además, algunos contenidos sensibles pueden dificultar la conciliación del sueño, interferir en las prácticas de alimentación, la interacción social, el rendimiento escolar y más aún si el contenido es interactivo. Esta alteración en los hábitos para el buen vivir puede conllevar estados de ansiedad, depresión e ir deteriorando así su bienestar emocional.

En el mismo sentido en el año 2021 se expidió una norma la Ley 2170 del 29 de diciembre, la cual establece disposiciones significativas relacionadas con el **uso de herramientas tecnológicas en los establecimientos educativos**. Su objetivo principal es impulsar la integración de estas herramientas tecnológicas en la educación, reconociendo la importancia de adaptarse a los avances tecnológicos, con responsabilidad, exigiéndonos como adultos cuidadores acompañar los procesos (padres de familia hacen parte de ese cuidado de sus hijos frente a los dispositivos tecnológicos), así mismo la Corte Constitucional (sentencia T-260-12) y la Corte Suprema de Justicia (el 29 de julio de 2015), consideraron que los padres en cumplimiento de sus deberes pueden revisar las comunicaciones de sus hijos, **lo cual es fundamental para prevenir el ciber-acoso, ciber-Bullying y la violencia digital en los estudiantes de colegio.**

“La **violencia digital** es toda **acción dolosa realizada mediante el uso de tecnologías de la información y la comunicación**, por la que se exponga, distribuya, difunda, exhiba, transmite; comercialice, oferte, intercambie o comparta imágenes, audios, o videos reales o simulados de contenido íntimo sexual de una persona sin su consentimiento, sin su aprobación o sin su autorización y que le cause daño psicológico, emocional, en cualquier ámbito de su vida privada o en su imagen propia. Así como aquellos actos dolosos que causen daño a la intimidad, privacidad y/o dignidad de las mujeres, que se cometan por medio de las tecnologías de la información y de la comunicación”.

Por lo anterior en la institución hemos definido algunas acciones para contribuir al adecuado desarrollo integral, con un aprendizaje efectivo y seguro:

- **El uso de celulares no está permitido para estudiantes de primaria y en bachillerato solo en los descansos.**
- La exposición a pantallas durante las experiencias de aprendizaje solo se realizará con un uso pedagógico liderado por el docente.
- **Se brindarán a los estudiantes** charlas sobre el uso adecuado e inadecuado de las pantallas y redes sociales. (consecuencias de su uso inadecuado).
- En algunas clases se les pedirá a los alumnos que al ingresar al salón dejen sus móviles apagados en una caja o canasto ubicado en la parte delantera del aula.

En aras de la corresponsabilidad solicitamos a las familias que el uso de dispositivos en sus hogares contemple en la medida de lo posible las orientaciones que a continuación compartimos:

Implementar controles parentales a los dispositivos tecnológicos

- Los controles parentales son una herramienta de ayuda fundamental para los padres en los diferentes soportes tecnológicos, sobre todo si están conectados a Internet. Mediante estos programas **se puede limitar el acceso a determinadas páginas y mantener un control de cuáles se están vigilando**. Este tipo de herramientas suponen una forma no invasiva de limitar el acceso a contenidos inapropiados para los niños/adolescentes y facilitar un uso responsable del juego educativo online y de las redes sociales.
- **Establecer límites**
Dichos límites pueden cubrir:
¿Dónde usar dispositivos y computadoras? Por ejemplo, evitar usarlos en la alcoba por la noche o en el automóvil.
¿Cuándo? Por ejemplo, procurar abstenerse de su uso durante la hora de la comida, o antes de terminar la tarea. Esto servirá para tener más orden en la rutina diaria, la tecnología es uno de los principales distractores en nuestra vida. Es importante controlar horarios de uso. Los niños/adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño por noche. El uso de pantallas antes de ir a dormir puede afectar la capacidad para conciliar el sueño.
- **Hacer que la actividad física sea parte del día de los niños/adolescentes:** La actividad física mantiene nuestro cuerpo en forma y a nuestra mente, saludable. Los niños/adolescentes se deben beneficiar de **al menos una hora de actividad física** moderada todos los días.
- **Socializar y pasar tiempo con las amistades.** Incluso aunque se usen las redes sociales para comunicarse con los amigos, también es bueno socializar cara a cara. Estar con otras personas ayudará a desarrollar habilidades sociales y también dará motivos para hacer cosas nuevas.

“ENTRE TODOS ES MÁS FÁCIL”

