

TRABAJOS PRÁCTICO

BIANCA CORTEZ 3"B"

Preguntas para la reflexion de las familias

¿Cuáles fueron los aspectos más impactantes del documental para ti como padre/madre de un adolescente?

_Los aspectos que más me impactaron del documental son los que hacen referencia a los daños físicos por ejemplo:miopía y a los daños psicológicos-emocionales ej: falta de sociabilizacion y de diálogo familiar

¿En qué medida crees que las pantallas han afectado la dinámica familiar y la relación entre padres e hijos adolescentes?

_En gran medida las pantallas han afectado la dinámica familiar impactando en la relación padres e hijos a nivel dialogo -comunicación.

¿Cuáles son los beneficios y desafíos de implementar un enfoque de "parenting sin pantallas" en la crianza de adolescentes?

_Los beneficios de reducir la exposición a las pantallas sería mejorar la salud visual y poder desarrollar habilidades sociales.Ademas se plantea el desafío de "prevenir el uso excesivo de las pantallas "para evitar sus graves consecuencias.

¿Cómo puedes adaptar las estrategias presentadas en el documental a tu propio hogar y estilo de crianza?

_Podría adaptar las estrategias presentadas atraves de cambios de hábitos en tiempo de uso de las pantallas. Proponiendo salidas familiares,apoyando el inicio de alguna actividad deportiva .

¿Qué acciones específicas puedes tomar para fomentar una relación saludable con la tecnología en tu familia, especialmente en lo que respecta al uso de pantallas por parte de tus hijos adolescentes?

_ Establecer límites.

_Definir horarios de uso .

_Como padres siendo ejemplos de conducta.

_Fomentar hábitos saludables.

¿Cuáles son tus mayores preocupaciones sobre el impacto de las pantallas en la vida de tus hijos adolescentes, y cómo puedes abordarlas de manera proactiva después de ver este documental?

_Mi Mayor preocupación es el efecto negativo que provoca en la salud y la dependencia o adicción que lo convierte en una necesidad. Es difícil abordarlo,pero trataria atraves de una conversación mostrarles el lado opuesto de este comportamiento.

¿Qué cambios estás dispuesto/a a realizar en tu propia conducta y en la dinámica familiar para reducir la dependencia de las pantallas y promover una crianza más equilibrada?

_En primer lugar como padres nos apoyariamos para establecer limites y acompañarnos en las decisiones, compartir más tiempos de calidad como familia.Como mamá busco cambiar hábitos perjudiciales sin imponer y generar rechazo en mis hijos .

¿Cómo puedes involucrar a tus hijos adolescentes en una conversación abierta y constructiva sobre el uso responsable de las pantallas después de ver este documental juntos?

_Trataría de involucrar a mis hijos en una conversación de este tema, en un horario especifico (cena) que estemos unidos como familia ,para poder compartir y escuchar el punto de vista de cada uno ,otra opción seria atraves de un juego .

¿Qué recursos adicionales o apoyos crees que necesitas como padre/madre para implementar con éxito un enfoque de "parenting sin pantallas" en tu familia?

_Es necesario el apoyo de mi esposo para afianzar la relación con nuestros hijos y poder implementar con éxito este proyecto.
Me interesaría asistir a charlas que brinden herramientas para manejar o como actuar en ciertos comportamientos adolescentes.

¿Cuál es tu visión a largo plazo para la relación entre tu familia y la tecnología, y cómo puedes trabajar hacia esa visión después de reflexionar sobre las ideas presentadas en el documental?

_Mi visión acerca de este tema me genera incertidumbre por que la tecnología nos facilita muchas cosas pero a la vez daña las relaciones (vínculos),alejándonos de la realidad y centrándonos en un dispositivo (pantalla).

Más allá de los beneficios que puede brindar insisto en que el uso inadecuado es perjudicial, por lo que considero que es necesario que nuestros hijos tomen conciencia sobre la tecnología en nuestras vidas .

Preguntas para la reflexión de los adolescentes

¿Qué emociones te despertó el cortometraje "Adicción a la telefonía móvil"? ¿Por qué crees que te sentiste así?

_ La emoción que me despertó es triste.
Me sentí así por que es feo cuando quieres hablar con alguien y esta con el celular.

¿Qué escenas o imágenes del cortometraje te impactaron más y por qué?

_La escena que me impacto más es donde el niño está sentado llorando mientras pasan todos con el celular por que lo dejan de lado

¿Cuál es el mensaje principal que crees que el cortometraje intenta transmitir sobre el uso excesivo de los teléfonos móviles?

_ El mensaje principal que trasmite el cortometraje es que no está bien estar todo el tiempo con el celular y prestarle atención a los demás.

¿Puedes identificar situaciones similares a las mostradas en el cortometraje en tu propia vida o en la vida de tus amigos?

_Sii yo me siento identificada.

¿Cómo crees que el uso excesivo de los teléfonos móviles puede afectar nuestras relaciones personales y nuestra salud mental y física?

_ En las relaciones personales puede afectar en la comunicación, falta de aspecto en la salud mental falta de descanso, aprendizaje ,lenguaje y en el físico la contractura servicial .

¿Qué cambios, si los hay, podrías hacer en tu propio comportamiento en relación con el uso de los teléfonos móviles después de ver este cortometraje?

_El cambio que haría es usar el celular en casos más importantes lo justo y necesario.

¿Cómo crees que podrías encontrar un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y otras actividades en tu vida diaria?

_ El equilibrio es hacer una actividad sin usar el celular.

¿Qué estrategias podrías implementar para evitar caer en una adicción a la telefonía móvil o para reducir su impacto en tu vida?

_ Las estrategias que podría implementar para evitar es cocinar algo para entretenerse y dejar el celular de lado .

¿Qué actividades alternativas o pasatiempos podrías explorar para llenar el tiempo que pasas en el teléfono móvil de manera más productiva y satisfactoria?

_ Las actividades alternativas que podría explorar como mi pasatiempo es hacer un deporte, maquillarme , arreglarme invertir tiempo en mí .

¿Qué consejo le darías a tus amigos o compañeros de clase sobre el uso responsable de los teléfonos móviles después de reflexionar sobre el mensaje del cortometraje?

_ El consejo que le daría a mis amigos es de que no use mucho el celular y preste más atención a la persona que le habla .