

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 1: CONSCIENTIZACIÓN

Título de la actividad:	“No todo el tiempo”
Habilidad:	Administración del tiempo en pantalla
Medio:	Televisión
Sección:	Primaria alta
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	El alumno identificará la importancia de la autorregulación a partir del análisis de los programas y el tiempo que pasa frente al televisor.
Habilidades:	Comunicación familiar, juicio crítico, empatía.



Introducción

En la actualidad la televisión se ha convertido en un elemento importante para la vida del hombre. La televisión es como un gran medio de comunicación y enseñanza, también es una gran forma de entretenimiento. Sin embargo es preciso hacer notar que los niños ven más tiempo las pantallas, entre ellas la televisión que en las escuelas, teniendo eso como consecuencias problemas serios de adicción, sedentarismo, baja comunicación y convivencia familia, entre otros.

Por esa razón es importante que conozcan qué es la autorregulación. La autorregulación es “Un sistema complejo de respuestas que permiten al individuo analizar los contextos y el repertorio de respuestas con las que hacer frente a los ambientes, con el fin de decidir lo que debe hacer, hacerlo, evaluar las consecuencias que se desprenden de sus actos y replantearse sus puntos de vista, si fuese necesario” (Whitman, 2013).

En otras palabras la autorregulación te permite analizar las situaciones y ser capaz de llevar a cabo respuestas que sean adecuadas y adaptativas. La importancia que tiene ser capaz de estar regulado es que podremos adaptarnos mejor al medio: atender, estar con otras personas, hacer una tarea, comer el bocadillo. Hacer ejercicio...y darle un orden y momento a todas las actividades que realizamos día a día.

Evaluación: Observación y participación de los alumnos

Material

- Internet
- Hoja de actividades (alumno)
- Lápices y plumas

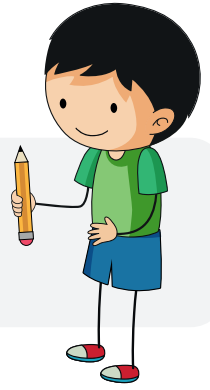
Descripción

- 1.- *El profesor leerá el objetivo de la actividad.*
- 2.- *Explicará la introducción.*
- 3.- *Les preguntará a los alumnos lanzando una pelota (pequeña o mediana)
¿Qué programa ves? ¿Cuánto tiempo pasas frente al televisor?*
- 4.- *Anotando en el pizarrón los programas y tiempo más relevantes.*

Reflexión

La televisión es una fuente afectiva para la formación de actitudes, adquisición de habilidades y la formación del comportamiento del niño. Sin embargo, como todas las actividades debe de estar regulado en cuanto al tiempo y al contenido. Si empezamos desde pequeños a desarrollar esta habilidad con cosas cotidianas, seguramente más grandes no nos será difícil autorregularnos frente a cada uno de los dispositivos que usamos.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 1: CONSCIENTIZACIÓN



Título de la actividad: "No todo el tiempo"
Objetivo: El alumno reconocerá qué programa y cuánto tiempo pasa frente al televisor

Instrucciones

Completa la tabla, respondiendo las siguientes preguntas.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
¿Qué programa o programas veo?					
¿Qué me motiva a ver ese programa?					
¿Cuánto tiempo paso frente al televisor?					

Reflexión

Si empezamos desde pequeños a desarrollar esta habilidad con cosas cotidianas, seguramente más grandes no nos será difícil autorregularnos frente a cada uno de los dispositivos que usamos.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 2: ANÁLISIS

Título de la actividad:	“No todo el tiempo”
Habilidad:	Administración del tiempo en pantalla
Medio:	Radio por internet
Sección:	primaria baja
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	El alumno analizará qué sucede en su entorno cuando ve televisión.
Habilidades:	Comunicación familiar, juicio crítico, empatía, autorregulación



Introducción

Ver televisión puede traer beneficios, pero si se realiza de manera limitada y selectiva, pues no todos los contenidos que pasan son adecuados para los niños.

Es importante que los niños aprendan a desarrollar ese juicio crítico que les permitirá seleccionar los programas de televisión que les dejen algo bueno. Además de esto, deben saber que el ver la televisión por tanto tiempo afecta a la imaginación, al desarrollo de un vocabulario amplio, limita la posibilidad de realizar otras actividades que son necesarias para crecer en armonía en todos los aspectos como son: el hacer ejercicio, el leer, el jugar con otros niños, el pasar tiempo en familia.

Como educadores debemos de ser conscientes de esta información con el fin de educar a los niños para que ejerzan un buen uso de la televisión, de manera autoregulada y puedan enriquecerse de los múltiples beneficios que brinda.

Evaluación: Observación y participación de los alumnos

Material

- Hoja de actividades (alumno)
- Lápices y plumas

Descripción

- 1.- *Pedir a un alumno al azar que lea el objetivo de la actividad*
- 2.- *Repatir hoja de actividad*
- 3.- *Compartir con los compañeros sus respuestas.*

Reflexión

Antes de encender la televisión, es importante que sepas qué es lo que quieres ver, y no encender la tele para ver qué hay... Recuerda que debes saber cuándo apagarla.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 2: ANÁLISIS



Título de la actividad: "No todo el tiempo"
Objetivo: El alumno analizará qué sucede en su entorno cuándo ve televisión.

Instrucciones

Completa el esquema ¿Qué hace mi familia mientras yo veo televisión?

¿Qué hace mi familia mientras yo veo la televisión?

MAMÁ

PAPÁ

HERMANO

HERMANA

¿Considero que el tiempo que paso viendo la televisión es adecuado, es poco o es excesivo? ¿Por qué?

¿Qué otras cosas mejores podría hacer en ese tiempo?

Reflexión

Antes de encender la televisión, es importante que sepas qué es lo que quieres ver, y no encender la tele para ver qué hay... Recuerda que debes saber cuándo apagarla.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 3: REFLEXIÓN

Título de la actividad:	“No todo el tiempo”
Habilidad:	Administración del tiempo en pantalla
Medio:	Televisión
Sección:	Primaria alta
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	El alumno identificará qué tipo de actividades además de ver la televisión le gusta hacer y cuáles no.
Habilidades:	Comunicación familiar, juicio crítico, empatía, autorregulación



Introducción

La televisión tiene ciertas ventajas y desventajas:

Ventajas:

- Es un medio de socialización, ya que es capaz de compensar las desigualdades sociales.
- Es una fuente de entretenimiento y de aprendizaje.
- Tiene una función informadora, incide en la formación de creencias, lenguajes y conceptos, lo que nos ayuda a interpretar el mundo que nos rodea.
- Transmisor de normas, valores y conceptos que hace que sea el tercer agente socializador detrás de la familia y la escuela ya que brinda a los niños/as modelos de conducta (García, 2003). Podemos encontrar distintos valores positivos como: la amistad, el amor, la familia, conservaciones del medio ambiente, etc.
- Proporciona un tiempo de unión en la familia, cuando todos juntos deciden ver un programa en específico.

Desventajas:

- La televisión sin un horario establecido puede causar adicción.
- Aumento de la violencia.
- Hay programas que pueden transmitir valores negativos.
- Problemas de atención.
- Problemas en el sueño: pesadillas.
- Impide el aprendizaje social y cognitivo.
- Limita la interacción entre con los padres.
- Altera horarios de alimentación y de sueño.

Los docentes debemos también fomentar esta capacidad de autorregularse en los alumnos, mediante las actividades diarias, en donde aprendan a posponer ciertas cosas por un fin mayor, en donde se trabaje la tolerancia a la frustración y en donde ellos mismos hagan un análisis de su comportamiento para que así, poco a poco puedan ir regulando sus acciones.

Evaluación: Observación y participación de los alumnos

Material

- Lápices y plumas
- Hoja de actividades (alumno)

Descripción

- 1.- *Dividir al grupo 3 o 4 personas.*
- 2.- *Pedir que lean el objetivo de la actividad.*
- 3.- *Explicar la introducción.*
- 4.- *Repartir la hoja de actividades (alumno).*
- 5.- *Pedir que resuelvan la actividad.*
- 6.- *Compartir sus respuestas con sus compañeros*

Reflexión

La influencia de la televisión puede ser positiva o negativa, se puede transformar en positiva, si la usamos con responsabilidad. Debe ocuparse a contribuir en la formación y mejoramiento de las personas.

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 3: REFLEXIÓN



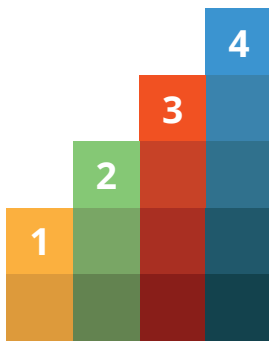
Título de la actividad: "No todo el tiempo"
Objetivo: Identificaré qué tipo de actividades además de ver la televisión me gusta hacer y cuáles no.

Instrucciones

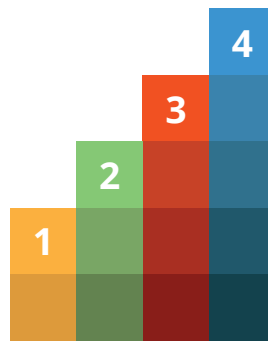
Contesta las siguientes preguntas, el numero **1** no me gusta, **2** poquito, **3** me gusta y el **4** me gusta mucho.

Dinos cuánto te gusta ...

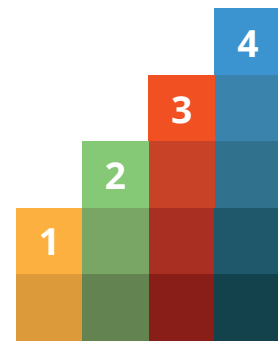
Hacer deporte ____



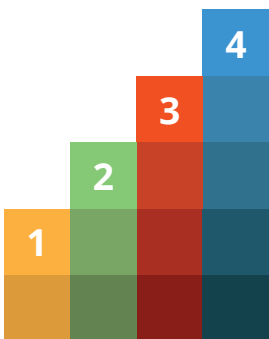
Ver la tele ____



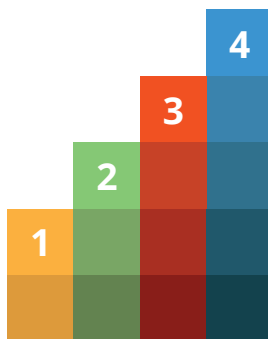
Jugar videojuegos ____



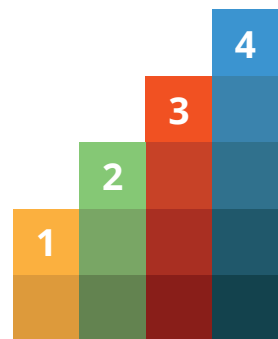
Jugar con tus papás ____



Ir al parque ____



Leer ____



Reflexión

La influencia de la televisión puede ser positiva o negativa, se puede transformar en positiva, si la usamos con responsabilidad. ¿Y tú cómo la usas?

Título de la actividad:	“No todo el tiempo”
Habilidad:	Administración del tiempo en pantalla
Medio:	Televisión
Sección:	Primaria alta
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	El alumno establecerá un horario donde planifique todas las actividades que debería hacer para tener un equilibrio en su vida.
Habilidades:	Comunicación familiar, juicio crítico, empatía, autorregulación



Introducción

Un programa de entretenimiento puede transmitir valores, utilizar un lenguaje adecuado y no vulgar, mostrar cultura y costumbres, promover actitudes positivas como el esfuerzo, la paciencia y la perseverancia.

La televisión se caracteriza por tener al televidente frente a una interacción con el programa, mientras más sea la participación, mayor será la influencia que se tenga sobre el televidente.

En México existen pocos programas de televisión adecuados para niños, la mayoría son de otros países y muchas veces no van de acuerdo a nuestra realidad. Por ello es importante que al escoger un programa de televisión los niños hagan un análisis del contenido para que puedan identificar los comportamientos o acciones buenas de las que no dejan nada.

Evaluación: Observación y participación de los alumnos

Material

- Lápices y plumas
- Hoja de actividad

Descripción

- 1.- *Leer en voz alta el objetivo de la actividad.*
- 2.- *Explicar de manera breve la introducción.*
- 3.- *Repartir la hoja de actividad (Alumno).*
- 4.- *Explicarles a detalle las instrucciones .*

Reflexión

*“La televisión nos proporciona temas sobre los que pensar, pero no nos deja tiempo para hacerlo”.
Gilbert Cesbron, escritor y poeta francés...*

ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA ACTIVIDAD 4: ACCIÓN



Título de la actividad: "No todo el tiempo"

Objetivo: Elaboraré un horario donde planifique de manera balanceada, todas las actividades que me gusta hacer.

Instrucciones

Elabora un plan semanal de tus actividades escolares y tareas en el hogar.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

IDEAS

EXÁMENES

CUMPLEAÑOS

DEPORTES

NO OLVIDARME

Reflexión

*"La televisión nos proporciona temas sobre los que pensar, pero no nos deja tiempo para hacerlo".
Gilbert Cesbron, escritor y poeta francés... Busca tener espacios concretos para el juego, la amistad, la cultura, la imaginación y la convivencia familiar.*