



CIRCULAR N° 7
Santiago, 11 de julio de 2018

Estimadas familias del CPSM:

Reciban un fraternal saludo al inicio de este periodo de vacaciones de invierno. Desde el Consejo de Profesores y el Equipo de Gestión Directiva compartimos una invitación y un mensaje para fortalecer nuestra vida en familia y comunitaria:

La invitación, **Escuela de Formación de Invierno de Padres y Madres**: El concepto y las funciones de la familia ha estado históricamente en cambio permanente, adaptándose progresivamente a las nuevas situaciones y retos que la sociedad ha ido planteando en el transcurso de los años, como han sido y son los cambios demográficos, económicos, sociales y culturales.

La familia sigue teniendo un gran valor en sí misma y seguirá desempeñando importantes funciones en la vida de las personas, como institución social que es. Y es la esencia para nuestro colegio. Una de las funciones más importantes es la educadora, como primer agente socializador de los hijos e hijas. Al sistema educativo oficial siempre se le ha pedido que aporte a los niños y las niñas tres cosas: conocimientos, actitudes y valores; pero la verdadera función educativa reside siempre en la labor diaria de los padres y las madres, debido al comportamiento mimético de los hijos e hijas en el seno de la familia, de cualquiera de las maneras que la concibamos.

Se ha hablado mucho de la paternidad y de la maternidad responsable, sabiendo que el trabajo de los padres y las madres con sus hijos e hijas es complejo y continuo, a la vez que gratificante, pues en su evolución personal, los hijos y las hijas han necesitado y seguirán necesitando de la ayuda, estímulo, tutela, comprensión y cariño de sus familias.

Evidentemente la sociedad ha cambiado mucho, pero en algunos aspectos da la impresión que ha quedado inmóvil, pues los retos actuales y de futuro tienen similitud con las preocupaciones y desvelos de nuestros antepasados que nos formaron

Para poder desarrollar adecuadamente sus funciones, las familias necesitan información y formación previa. Los padres y las madres tienen que estar permanentemente involucrados en el proceso de formación de sus hijos e hijas y formar significa, criar, educar y adiestrar.

Las actuaciones de ayuda a la familia, siempre redundarán en beneficios globales para la sociedad. Aquí reside la importancia de esta **Escuela de Formación de Invierno de Padres y Madres** que desarrollaremos en **agosto**, en esta experiencia se abordará una diversidad de temas que los padres y las madres deben conocer para desarrollar sus funciones como tales, aportándoles conocimientos y actitudes positivas ante la vida y el desarrollo de sus hijos e hijas. Les invitamos a inscribirse en la secretaría del colegio desde el día lunes 30 de julio hasta el viernes 03 de agosto. Los talleres son gratuitos, la inscripción genera obligatoriedad en la participación.

Desde el proceso de la socialización a través de la familia, las redes sociales, la legislación vigente, la paternidad responsable, el desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano, las relaciones interpersonales, hasta la salud y la familia; este es parte del Programa de Escuela de Formación de Invierno de Padres y Madres. Los temas serán publicados en la página web del colegio en los próximos días.

El mensaje: Apagar el Celular — es mucho más que una campaña para el Aula.

El Colegio Parroquial San Miguel ha iniciado una campaña de aprendizaje, de respeto y de convivencia para toda su comunidad escolar. El pasado 21 de junio en cada espacio escolar se nos solicita abrirnos al diálogo, respetarnos y respetar al entorno que es propio y a apagar el celular. La innovación educativa nos invita a la creatividad y no a la dependencia tecnológica. Es una campaña para todos: estudiantes y adultos.

Basados en la investigación de centros universitarios, hoy compartimos con cada familia una serie de orientaciones para el uso controlado del celular y de todas las pantallas y que se anexan a nuestros existentes protocolos de convivencia escolar. Son indicaciones simples y están orientadas para transformar un uso desmedido del celular, en una utilización sana, adecuada y acorde a las necesidades de los niños, niñas y jóvenes, y una oportunidad para los adultos. Queremos una mejor convivencia al interior del colegio y el celular no nos está ayudando. La responsabilidad debemos asumirla desde los hogares y el colegio acompaña con un propuesta de educación anticipadora. Una oportunidad para nuestros estudiantes. Una oportunidad para la familia y para el CPSM. *La Corte Suprema lo ha expresado este martes 10 de julio reiterando la responsabilidad de los padres.*



1. Esperar la edad:

Se recomienda retrasar el mayor tiempo la entrega del primer celular. No hay una fórmula exacta, pero se sugiere evitar regalar el primer celular antes de los 12 años teniendo en cuenta el grado de responsabilidad, madurez y el rendimiento académico. 12 años es séptimo básico.

2. Regular uso con rendimiento escolar

Se sugiere compartir con el niño, la niña y los jóvenes que el uso del teléfono será regulado si su rendimiento en la escuela cambia con el uso del celular. Tanto en las habilidades específicas de cada área del conocimiento como en las habilidades sociales que afecten la relación con los compañeros y las compañeras. Con rendimiento no sólo hacemos mención a calificación, estamos valorando la relación con el otro.

3. Evaluar si es necesario generar tanta inseguridad

Muchas veces, la entrega de un celular se basa por ejemplo, en la seguridad (para saber si el niño, la niña, el joven o la joven llegó bien de un lugar a otro. Incluso llamamos para saber si ingresó al colegio luego de dejarlo en la puerta) Si en verdad esto es así, se recomienda que el teléfono escogido sólo sirva para llamadas sin interrumpir una clase. No se puede interrumpir la actividad regular de clases.

4. El sueño debe ser cuidado

Por ningún motivo el niño o la niña debería irse a descansar con el celular. Esto, según las investigaciones, genera trastornos de sueño e insomnio. Los estudiantes necesitan dormir, al menos, 8 horas diarias, y esto no es posible si tienen las pantallas encendidas a la hora de acostarse. Se sugiere que los hijos e hijas entreguen su celular todas las noches. Este será entregado nuevamente en la mañana por sus padres.

5. Guardar y cargar

Una recomendación muy útil para atender el punto anterior es que los niños y las niñas guarden o carguen sus teléfonos fuera de la habitación. Así podrán tener más tiempo para otras actividades como compartir en familia, con amigos o leer, entre otros.

6. Despertador clásico

Si el niño, la niña, el joven o la joven utiliza el celular como reloj despertador, reemplace el celular por un reloj despertador. Así podrás sacar el celular de su cuarto. Ud también puede ser testimonio.

7. Las tareas

Se recomienda, para evitar distracciones, que los estudiantes apaguen el teléfono hasta que terminen sus tareas y deberes. Así el celular se convierte en una especie de incentivo o recompensa. Las tareas de investigación pueden hacerse en un ordenador u otros textos. Usemos los textos escolares y las bibliotecas tanto familiares como institucionales. No olvidemos el diccionario.

8. El tiempo adecuado

Los niños y las niñas no deberían utilizar una pantalla más de dos horas al día durante los días hábiles (dos horas como suma de todas las pantallas) Los fines de semana el número puede variar, pero por ningún motivo deberían superar las cinco horas diarias. Esto tendrá que evaluarse según el rendimiento escolar y la sociabilidad del estudiante.

9. Tiempo máximo de uso

Es clave acordar un número máximo de horas de juego frente a las pantallas (semanal). Al terminar la semana, si se cumple el pacto, se puede recompensar. La aplicación Hold hace algo similar: a través de esta, los estudiantes ganan 10 puntos por cada 20 minutos que no usan el celular. Esos puntos se pueden cambiar por productos y servicios asociados a la aplicación.

10. Actividades sin celular

En casa puedes establecer períodos de tiempo o actividades que no incluyan el uso del celular. Por ejemplo, la hora de comer. Para esto, es clave que el adulto pueda dar ejemplo.

11. Aplicaciones

Hay aplicaciones como Moment, Quality Time u Offtime que permiten medir durante cuánto tiempo se usa el celular de una forma efectiva. Éstas son útiles para poner límites de uso saludable.

12. Menores de edad:

Entre los 4 y los 7 años - primeros cursos del colegio - , el niño no debe estar expuesto a las pantallas (TV incluida) más de una hora al día.



“Joven, levántate... con Dios todo lo podemos”

Fundación Chaminade
Colegio Parroquial San Miguel



En los niños y las niñas mayores de 7 años, la recomendación es 2 horas al día como máximo, poniendo atención al uso de las redes sociales e internet. No es posible controlar lo que el niño y la niña hace fuera de la casa, pero sí se puede monitorear en la casa y en la escuela. De ahí la indicación de Apagar el Celular en el colegio.

13. Compartir:

Es buena idea compartir claves de acceso del teléfono o darles teléfonos sin códigos. Lo mismo aplica para las redes. La idea es que los niños, las niñas, los jóvenes y las jóvenes sientan y sepan que su relación con el celular debe ser transparente.

14. Habla del tema

Habla regularmente con los niños y las niñas sobre los peligros de comunicarse con extraños a través de redes sociales. Es fundamental educarlos en el uso correcto de internet, imágenes y videos. Esto evita riesgos, pero también permite que aprendan a darle un uso inteligente. Cuida lo que los hijos e hijas almacenan y comparten.

15. Monitorear el uso de redes

Puedes monitorear el uso que hacen los niños y las niñas menores de 12 años de aplicaciones como YouTube o Netflix. Puedes revisar las últimas visualizaciones o seguirlos en sus redes (tanto como ellos lo permitan). Recuerda qué hay edades para permitir el uso de cada red social. Siempre es el adulto el responsable legal. El teléfono y el ordenador lo compra un adulto, el plan está a nombre de los adultos y los accesos a redes en muchos casos se han hecho trasgrediendo los controles de edad.

16. Juego

¿No quieres que se aíslen con sus pantallas? Comparte más tiempo con ellos jugando al aire libre o utilizando juegos de mesa. Es ideal que esto suceda al menos un par de horas a la semana.

17. Apagar el celular

Es importante que aprendan a apagar el celular cuando no lo estén usando. El hecho de que esté prendido genera cierta ansiedad. Con el celular apagado, se extraña menos. En el colegio se debe mantener apagado.

18. Pasear

Una forma muy efectiva de desconexión es salir a pasear sin el celular. Está demostrado que las personas comen más cuando están con una pantalla al frente, así que salir es una buena forma de evitarlo y contribuir al desarrollo saludable. Vida saludable.

19. Ciberbullying

Habla regularmente sobre casos de ciberbullying. A veces no es fácil lograrlo, pero con un pequeño empujón pueden abrirse a comentar algo que les incomoda o les da vergüenza. El colegio ha presentado un protocolo de ciberbullying tal como lo recomendó recientemente la superintendencia de educación. Ya en nuestro actual manual de convivencia nos anticipamos pero haremos algunas precisiones.

20. La realidad irreal

Muchas personas suben a sus redes imágenes que son reflejo de la absoluta felicidad, pero es importante conversar que la vida no siempre es así, como se aparenta en las redes. Es común que los niños y las niñas se sientan menos felices, menos populares, menos atractivos y menos inteligentes que aquellos que presumen, lo que puede terminar en complejos y depresiones. Por eso es clave explicarles, con ejemplos claro, que sólo están viendo una selección muy arbitraria y personal de la vida de otras personas.

21. Contenidos inadecuados

Sin un niño, una niña, una joven y un joven sube un contenido o un comentario inadecuado, conversa amistosamente con él o ella. Sin ridiculizar, atemorizar o castigar. Lo más seguro es que haya sido sin intención, pero hay que explicarle los riesgos y eventuales problemas de esto. Si esto se repite puede ser indispensable alejarlo por un tiempo de las pantallas y explicarle que todo lo que se publica en internet puede permanecer allí para siempre. No es lo mismo si lo hace un adulto. Los adultos somos sujetos de derecho penal. Somos responsables de lo que publican en las redes sociales nuestros hijos e hijas.



“Joven, levántate... con Dios todo lo podemos”

Fundación Chaminade
Colegio Parroquial San Miguel



22. Información privada

También es importante explicar los peligros de compartir información privada con desconocidos y los riesgos de publicar en redes sociales números de teléfono, direcciones o correos. Los teléfonos son vulnerables.

23. Seguridad

Enséñales a que utilicen internet con precaución. Es fundamental que entiendan que en la red abundan los fraudes y por eso no deben suscribirse a portales desconocidos, compartir información personal, entregar sus claves por correo electrónico, contestar mensajes sobre ofertas y promociones o introducir datos de tarjetas de crédito sin antes consultarlo con los padres.

¿Qué medidas has tomado tú para fomentar un uso sano y responsable del celular y de las tecnologías fuera y dentro del aula? Colaboremos en este proceso formador.

En tiempos de Jesús y María les saludamos a nombre del Consejo de Profesores y del Equipo Directivo, anhelando un buen tiempo junto a sus hijos e hijas. Atentamente,

Rodrigo Urrutia Stagno
Profesor de Lenguaje
Rector CPSM

Santiago, 11 de julio de 2018

Yo _____ padre/madre del alumno(a):
_____, del curso _____, informo que recibí la
Circular N° 07 sobre Talleres para Padres y el uso adecuado del celular, con fecha 11 de julio de 2018.



“Joven, levántate... con Dios todo lo podemos”

Fundación Chaminade
Colegio Parroquial San Miguel

