



DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE ORANGE

COMPROMETIDOS CON EL ÉXITO ACADÉMICO Y EL BIENESTAR DE LOS ALUMNOS.

Menos tiempo ante la pantalla, Más de lo que es relevante

El reglamento 5131.8 del Consejo del Distrito restringe el uso de dispositivos móviles durante el horario escolar con el fin de disminuir las distracciones, promover la salud mental, fortalecer las interacciones presenciales y contribuir a la creación de entornos de aprendizaje seguros, inclusivos y centrados en todos los estudiantes.



BP 5131.8

ASOCIACIÓN ENTRE FAMILIAS Y ESCUELA



**ESTABLECER
LÍMITES DEFINIDOS
Y COHERENTES**



**HABLE,
ESCUCHE Y
CONECTE**



**DEDIQUE SU TIEMPO
A LO QUE LE
FORTALEZCA**



**CREA ÁREAS Y
HORARIOS SIN
PANTALLAS**



**CELEBRA
EL AVANCE**

FORMAS EFICACES DE REDUCIR EL TIEMPO DE PANTALLA

EL ESTUDIO RESPALDA LOS LÍMITES EN EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS



MEJOR CONCENTRACIÓN Y APRENDIZAJE

Los niños que dedican menos tiempo a las pantallas exhiben una mejor atención, memoria y rendimiento académico.



MEJORA DE LA SALUD PSICOLÓGICA

El mayor tiempo frente a las pantallas se asocia con ansiedad, depresión y baja autoestima. Reducirlo mejora el bienestar emocional.



MEJOR SUEÑO, MEJORES DÍAS

Menos tiempo en pantallas, especialmente antes de dormir, mejora el sueño, el ánimo y el comportamiento.



RELACIONES MÁS SÓLIDAS

Menos tiempo en pantallas implica más interacción personal y fortalece los lazos familiares y las habilidades sociales.



NIÑOS MÁS ENÉRGICOS Y SALUDABLES

Disminuir el tiempo de exposición a las pantallas se asocia con un aumento en la actividad física y la adopción de hábitos más saludables.

INCLUSO UNA DISMINUCIÓN DE 30 A 60 MINUTOS DIARIOS EN EL TIEMPO LIBRE FRENTE A LAS PANTALLAS PUEDE MEJORAR EL BIENESTAR Y LA SATISFACCIÓN VITAL.

Los estudios son claros: limitar el uso de dispositivos móviles favorece el éxito académico.

