

CARTILLA LECTORA

MATERIAL DE REFUERZO PARA ESTUDIANTES DE
BACHILLERATO CON DIFICULTADES PARA LEER



Juan Manuel Díaz, 2021



APRECIADOS MAESTROS:

El presente material fue creado en el contexto del proceso de inclusión que se está llevando a cabo en los colegios públicos del país y concretamente en el colegio El Salitre-Suba, sede C, jornada mañana. El objetivo fundamental de esta iniciativa es presentar una herramienta que sirva de apoyo para niños con déficit cognitivo o situaciones de analfabetismo y analfabetismo funcional del ciclo III, cuya situación personal dificulta el acceso a los contenidos y materiales pedagógicos propios de los grados sexto, séptimo y octavo.

La herramienta fue diseñada como complemento de otras actividades realizadas en la clase de lenguaje, por lo que se invita al docente a adoptarla a la situación particular del estudiante y la clase misma. En cuanto a los ejercicios diseñados, se espera que haya un acompañamiento constante del docente y la familia del estudiante, para generar efectivamente los resultados esperados. Acerca de los contenidos, estos fueron adaptados especialmente para facilitar la lectura y adquisición de habilidades lectoras iniciales del estudiante.

Por tratarse de un recurso educativo abierto (REA), se invita al maestro a modificar el contenido presentado, a ampliarlo o reducirlo, para personalizarlo a sus intereses y necesidades. Si desea hacer alguna observación sobre este recurso, puede escribir al correo: juanmadiazramirez@hotmail.com. Cualquier tipo de retroalimentación será bien recibida.

Atentamente,

Juan Manuel Díaz Ramírez
Mag. Informática educativa





CAPÍTULO 0: YO LEO EN CONDICIONES IDÓNEAS

Programa tu sesión de trabajo.



Limpia y organiza tu espacio de trabajo.



Pide silencio a quienes te rodean.



Concéntrate en una sola cosa a la vez.



Crea un objetivo de trabajo.



Recuerda lo que ya sabes del tema que estás trabajando.



Establece un tiempo concreto de trabajo.



Yo acompaño al estudiante:

Pida al estudiante que lea en voz alta las instrucciones para prepararse para trabajar en casa. En caso de que el estudiante no pueda leer estas oraciones, ayúdele, leyendo en voz alta cada instrucción.

Ayude al estudiante a encontrar un espacio de trabajo adecuado en casa: Debe ser un espacio limpio, bien iluminado, fresco y silencioso.

Ayude al estudiante a crear un cronograma de trabajo y respételo.

Identifiquen un objetivo de trabajo antes de empezar cada sesión.

Dedique tiempo y atención al estudiante, de acuerdo con el cronograma establecido.

CAPÍTULO 1: YO RECONOZCO LAS LETRAS

¿Cómo se escribe tu nombre?

1. Escribe tu nombre en una hoja blanca u octavo cartulina. Usa letra de imprenta (separada), grande y muy bonita.
2. Recorta cada letra de tu nombre. Mezcla todas las letras sobre la mesa.
3. Organiza las letras para volver a escribir tu nombre. Explícale al adulto que te acompaña qué letra estás poniendo.
4. Repite el proceso todas las veces que quieras, con los nombres de tus familiares y amigos.



Yo acompaño al estudiante:

Los ejercicios que se presentan a continuación deben repetirse en el hogar, hasta que el estudiante se haya familiarizado con las letras y combinaciones de letras que se presenten. Eso sí, siempre respetando los horarios establecidos en casa.

Estos ejercicios pueden pasarse por alto, dependiendo del desarrollo de habilidades lectoras del niño o niña.

CAPÍTULO 1: YO RECONOZCO LAS LETRAS

¿Cómo suenan las palabras?

1. A las siguientes palabras les quitaron una letra para cambiar su significado. Observa la imagen que aparece al frente de la palabra y descubre qué letra fue retirada. Sigue el ejemplo que aparece a continuación:

PALABRA

IMAGEN

LETRA

RETIRADA

CARTA



T

BLANCO



PINTO



Yo acompaño al estudiante:

En este ejercicio, el estudiante debe:

1. Leer en voz alta la palabra que aparece antes de la imagen.
2. Identificar el significado de la imagen que aparece en el centro.
3. Determinar qué letra se retiró de la palabra original para crear la palabra que correspondería a la imagen.

Por ejemplo, en el primer ejercicio se lee la palabra **carta**, luego, el estudiante determina que la imagen corresponde a una **cara** y escribe la letra **T**, que fue la que se retiró de la palabra **carta** para formar la palabra **cara**.

CAPÍTULO 1: YO RECONOZCO LAS LETRAS

¿Cómo suenan las palabras? (continuación)

PALABRA

IMAGEN

LETRA

RETIRADA

PLATO



CLARO



MANCO



SOLA



Yo acompaño al estudiante:

Es posible que este ejercicio sea difícil de comprender para el estudiante en un principio.

Asegúrese de que el niño o niña haya comprendido el ejemplo antes de iniciar la actividad y verifique que los resultados sean los correctos.



CAPÍTULO 1: YO RECONOZCO LAS LETRAS

¿Cómo suenan las palabras? (continuación)

PALABRA

IMAGEN

LETRA

RETIRADA

SALA



TRAMO



LLAVE



GRATA



Yo acompaño al estudiante:

Al terminar el ejercicio, puede utilizar otros ejemplos, creados en casa, para continuar con la actividad.



CAPÍTULO 1: YO RECONOZCO LAS LETRAS

Reconozco las letras

1. A continuación, encontrarás dibujos de varios objetos de la cocina. Di en voz alta el nombre de cada objeto y busca en la imagen la letra con la que empieza cada una de estas palabras. Encierra la letra en un círculo.



Yo acompaño al estudiante:

Este ejercicio es muy sencillo. Puede continuarlo en el hogar, utilizando letras hechas en papel o cubos de madera, que se pueden conseguir en cualquier tienda de variedades.



CAPÍTULO 2: YO RECONOZCO LAS PALABRAS

Encuentro palabras de un tema específico

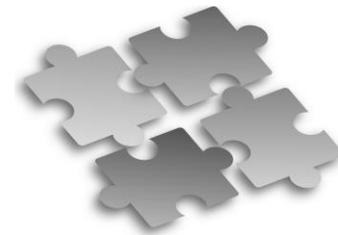
1. Encuentra en la siguiente sopa de letras 12 partes del cuerpo humano:

U O U Z A C E T O I L B I B R
Ñ P L P N R O E L R L E X N Z
A Z U L T T L M H M S G Q C A
S C C N I B V O A D L A P S E
L N E U A B M S E R A G L U P
C I Ó C E B O Q Y I N U C A E
V A E I R L Y T M Z R S O A T
N U B O V F L U J A E E N S E
I O S A K A E O R W I M O H H
X V R I L L A R Z C P A F O O
C J T D A L E G U A P F E N C
N E M S A I O K D B N O L I J
N A J Z S L B C V E J R E J K
T A L A D R O W I Z M O T Y P
A B U D S E J I R A F A H N K

Yo acompaño al estudiante:

Los ejercicios que se presentan a continuación solo deberían iniciarse, cuando el estudiante haya logrado familiarizarse con todas las letras y combinaciones de letras utilizadas en ejercicios anteriores. En este nivel, es útil que el estudiante resuelva juegos de lenguaje de uso frecuente, como sopas de letras, crucigramas y ahorcado.

Se sugiere al acudiente facilitar al estudiante revistas de juegos mentales, que se pueden conseguir en papelerías y similares.



CAPÍTULO 2: YO RECONOZCO LAS PALABRAS

Reconozco las palabras bien escritas

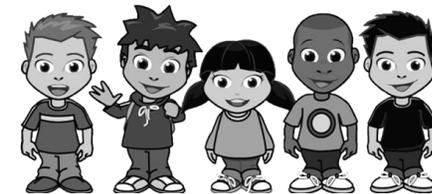
En la siguiente tabla, encontrarás una palabra bien escrita y dos palabras mal escritas en cada renglón. Encierra en un círculo todas las palabras bien escritas, como se observa en el ejemplo:

	Candelabo	Lacendabro	Candelabro
---	-----------	------------	------------

	Letero	Letrero	Telero
	Ladrillo	Ladirlo	Dalirro
	Aivón	Vaión	Avión
	Cezera	Zerace	Cereza
	Tefénolo	Teléfono	Felétono
	Estudiante	Esduiante	Estiduanete
	Cogelio	Locegio	Colegio

Yo acompaño al estudiante:

Este ejercicio puede resultar frustrante para el estudiante, en la medida en que presente trastornos del lenguaje, como la dislexia, o si tiene mala ortografía. Es importante acompañar al niño en el proceso y regular el tiempo de trabajo, para evitar el abandono total de la actividad.



CAPÍTULO 2: YO RECONOZCO LAS PALABRAS

Reconozco las palabras bien escritas (continuación)

	Zapato	Tapazo	Zatapo
	Totruga	Torguta	Tortuga
	Adción	Apción	Acción
	Estárea	Hectárea	Eptárea
	Actual	Adtual	Aptual
	Eclipse	Elcipse	Eclispe
	Eoclogía	Elocogía	Ecología
	Dado	Dabo	Dapo
	Esbera	Esqera	Espera
	Cadallo	Caballo	Caqallo
	Pebueño	Pequeño	Pepueño
	Ladrar	Labrar	Laprar
	Cadello	Capello	Cabello

Yo acompaño al estudiante:

Una manera útil de acompañar al estudiante, en caso de que presente dificultades para resolver el ejercicio consiste en cortar letras de una revista o periódico y dárselas al estudiante, para que este pueda armar la palabra y la compare con las opciones que aparecen en la tabla.

En este caso, no importa tanto el tiempo que tarda el estudiante en solucionar la actividad, sino que logre superar el reto propuesto y que se quede con la satisfacción de haber podido progresar en su proceso de aprendizaje. Felicite y/o premie al estudiante siempre que vea avances en su desempeño.



CAPÍTULO 2: YO RECONOZCO LAS PALABRAS

Separo las palabras en sílabas

Las palabras se dividen en sílabas o conjunto de letras que tienen un sonido independiente en la palabra. Observa los siguientes ejemplos:

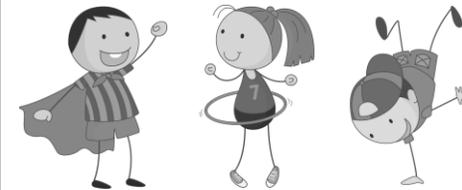
PALABRA	DIVISIÓN EN SÍLABAS
Casa	Ca-sa
Teléfono	Te-lé-fo-no
Dirigible	Di-ri-gi-ble
Marmota	Mar-mo-ta
Jerónimo	Je-ró-ni-mo

En la siguiente página encontrarás una tabla de palabras. Completa la tabla, rellenando los espacios en blanco.

Yo acompaño al estudiante:

Separar las palabras en sílabas es una práctica que ayuda bastante al estudiante a reconocer la manera en que se escribe cada expresión.

Repitan este ejercicio en casa, utilizando palabras fáciles de separar en sílabas, de manera que el estudiante desarrolle habilidades lectoras de manera intuitiva.



CAPÍTULO 2: YO RECONOZCO LAS PALABRAS

Separo las palabras en sílabas (continuación)

PALABRA	DIVISIÓN EN SÍLABAS
Lugar	
	Ca-ri-ño
	Te-rre-mo-to
Tablero	
	Co-ra-zón
Levantar	
Maleta	
	Es-fe-ros
Cepillo	
	Pan-ta-lla
Colombina	

Yo acompaño al estudiante:

De acuerdo con el nivel de desarrollo del estudiante, puede reducir o ampliar el trabajo en torno a la división silábica de palabras, para concentrarse en ejercicios con un componente lúdico más fuerte o abordando temas de interés particular del niño o niña.



CAPÍTULO 3: YO CONSTRUYO ORACIONES

Organizo oraciones comprensibles

A continuación, encontrarás varias palabras en desorden, que conforman una oración. Organiza las palabras para que la oración sea comprensible. Observa el ejemplo que se presenta a continuación:

Ejemplo:

en-su-vende-hamburguesas-casa-Juliana

Solución: Juliana vende hamburguesas en su casa.

a. perro-a-pasear-saqué-al-Hoy

Solución: _____

b. Mamá-banco-en-trabaja-un

Solución: _____

Yo acompaño al estudiante:

Los ejercicios que se presentan a continuación solo deberían iniciarse, cuando el estudiante sea capaz de leer con relativa facilidad diferentes palabras aisladas (una palabra a la vez) propuestas por el acompañante.

De ser necesario, repita los ejercicios propuestos en el capítulo 2 de esta cartilla, hasta que considere que el estudiante tiene un dominio suficiente de la lectura de términos aislados.



CAPÍTULO 3: YO CONSTRUYO ORACIONES

Organizo oraciones comprensibles (continuación)

c. siempre-Yo-queso-desayuno-con-chocolate

Solución: _____

d. siempre-calle-importante-tapabocas-Es-la-llevar-en

Solución: _____

e. manos-las-salud-Lavarse-cuidar-es-la

Solución: _____

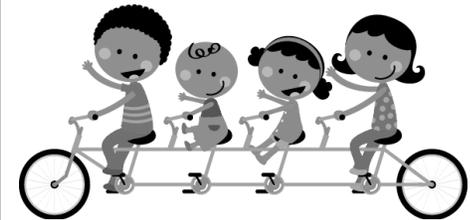
f. aprender-para-la-es-lectura-La-algo-importante-en-vida

Solución: _____

Yo acompaño al estudiante:

La organización de oraciones puede ser considerada como el primer paso hacia una verdadera lectura comprensiva de textos literarios y científicos. Repita ejercicios similares a este tantas veces como sea posible, hasta que el estudiante pueda construir oraciones simples sin la ayuda del acompañante.

Empiece por oraciones sencillas, como las que aparecen en este ejercicio y vaya agregándoles complejidad, de acuerdo con el progreso del estudiante.



CAPÍTULO 3: YO CONSTRUYO ORACIONES

Describo situaciones

Construyo una oración que se relacione con cada una de las imágenes que aparecen a continuación. Observa el ejemplo que sigue:



Solución: Los niños juegan fútbol en el parque.



Solución: _____



Solución: _____

Yo acompaño al estudiante:

No olvide que su esfuerzo es el que ha llevado al estudiante hasta un nivel de lectura básica. Siga trabajando para garantizar que el niño o niña cuente con habilidades lectoras suficientes para desenvolverse con algún grado de independencia en el mundo real.

En todos los casos, de la calidad con la que se acompaña al estudiante depende su crecimiento personal.



CAPÍTULO 3: YO CONSTRUYO ORACIONES

Describo situaciones (continuación)



Solución: _____



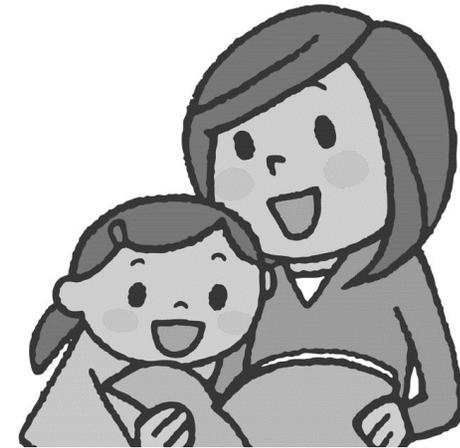
Solución: _____



Solución: _____

Yo acompaño al estudiante:

La creatividad y desenvolvimiento del estudiante en su proceso lector son fortalecidos con el desarrollo de estos ejercicios. Procure repetir esta actividad, utilizando recortes de revistas, fotografías familiares y escenas cortas de televisión o canales de YouTube adecuados a los intereses y madurez del estudiante.



CAPÍTULO 4: YO COMPRENDO LO QUE LEO

Desarrollo estrategias lectoras

En el capítulo 5 de esta cartilla, encontrarás diferentes textos para ejercitar tu nivel de comprensión lectora. Sigue los siguientes pasos, para comprender más fácilmente los textos que aboradas.

1. **Ojea el texto:** Antes de leer, mira el título, las imágenes y las palabras subrayadas del texto. Identifica el tema que se va a discutir, a partir de la información que encuentras.
2. **Activa tu memoria:** Antes de leer el texto completo, trata de recordar todo lo que sepas del tema que se discutirá en el texto.
3. **Busca el vocabulario desconocido:** Busca en un diccionario las palabras que no comprendas en el texto. Escribe el significado de estas palabras en la sección “glosario”, que aparece al final de la cartilla.

Yo acompaño al estudiante:

Este capítulo servirá para establecer una estrategia de lectura en el estudiante. Siga cada uno de los pasos descritos al momento de abordar los textos que se presentan en el capítulo 5 de esta cartilla. Como de costumbre, esta etapa de trabajo solo debería iniciarse, cuando el estudiante sea capaz de leer de manera comprensiva oraciones aisladas del texto.

De ser necesario, repita los ejercicios propuestos en el capítulo 3 de esta cartilla, hasta que considere que el estudiante tiene un dominio suficiente de la lectura de oraciones.



CAPÍTULO 4: YO COMPRENDO LO QUE LEO

Desarrollo estrategias lectoras (continuación)

4. **Subraya la información más importante:** Al terminar de leer cada párrafo de un texto, subraya la información que consideres más importante dentro del párrafo leído.
5. **Crea y responde preguntas del texto:** Al finalizar la lectura, escribe 5 preguntas relacionadas con el tema que presentó el autor y respóndelas a partir del texto leído.
6. **Recuerda lo que leíste:** Utiliza dibujos y palabras clave, para crear un afiche o poster en el que resumas la información que seas capaz de recordar del texto.
7. **Resume el texto:** Finalmente, utiliza tu poster para escribir un párrafo en el que resumas de qué se trata el texto que leíste y cuál es tu opinión acerca del tema discutido.

Yo acompaño al estudiante:

Las estrategias lectoras que se presentan en este capítulo están basadas en el desarrollo de microhabilidades lectoras, como las propone el profesor David Cassany en su obra “Enseñar lengua”. Si desea encontrar otras alternativas para el desarrollo de estas habilidades, puede consultar la página www.humanidades2020.com, en la que encontrará información detallada al respecto.



CAPÍTULO 5: LECTURAS FACILITADAS

PLANTAR EN CASA, LA TENDENCIA EN JÓVENES

Además de las huertas en casa, muchos proyectos se construyen en las afueras de las ciudades, y hay quienes optan por devolverse al campo.

Ivis Martínez Pimienta

Cuando éramos niños veíamos cómo nuestros padres o abuelos cuidaban de su jardín con paciencia y amor y pensábamos: “qué aburrido”, o al menos eso pensaba yo. Pero los años pasan, y las tendencias vuelven, aunque transformadas a las necesidades del mundo. Hoy, más jóvenes quieren crear huertas en casa o tener plantas, eso sí, utilizando productos amigables con el planeta.

Algunos fertilizantes y abonos dañan el medio ambiente. Por ejemplo, estudios señalan que la contaminación del agua por

los fertilizantes se produce principalmente por **lixiviación**¹ en estas aguas subterráneas y superficiales; mientras que en el suelo se dan por la variación del **pH**², el deterioro de su estructura y la **microfauna**³.



Las familias de vuelta al campo

Muchos proyectos se están construyendo a las afueras de las ciudades, y hay quienes también están optando por devolverse al

¹ Proceso en el que un elemento sólido se disuelve en un medio líquido.

² Grado de acidez de la tierra.

³ Vida microscópica que habita en la tierra.

campo. Un estudio detectó que, a raíz de la pandemia de Covid-19, muchas familias han optado por vivir y trabajar en casas con jardín o en las afueras de la ciudad, rodeados de verde y naturaleza y la **tendencia**⁴ es hacer ellos mismos las labores de cuidado del hogar, como la jardinería, y la renovación de sus viviendas.

“Los colombianos siguen la tendencia global de comprar más **conscientemente**⁵ al tener un pensamiento crítico y responsable y entender el impacto que generan en la compra de equipos y consumibles. En el tema de la **economía circular**⁶, las generaciones más jóvenes son las más comprometidas,

entre las que se encuentran los millenials (25-40 años) y generación Z (16-25 años). Sin embargo, las demás generaciones también están optando por incrementar su consumo en productos más amistosos con el medio ambiente”.



⁴ Idea o corriente que se está empleando con mayor frecuencia en un sector de la sociedad.

⁵ Con comprensión de una situación y sus consecuencias.

⁶ Modelo de producción que implica compartir, alquilar, reutilizar, reparar, renovar y reciclar materiales y productos existentes todas las veces que sea posible.

CAPÍTULO 5: LECTURAS FACILITADAS

NUEVO LLAMADO DEL GOBIERNO A LOS JÓVENES A VACUNARSE CONTRA LA COVID

El ministro Fernando Ruiz Gómez indicó que ante la posibilidad de un cuarto pico y con la distribución de nuevas vacunas, los jóvenes deben acudir a los puntos de vacunación.

Periódico El Heraldó

Con el anuncio del **cronograma**⁷ de llegada de vacunas para septiembre, el ministro de Salud y Protección Social, Fernando Ruiz Gómez, explicó que están dadas las circunstancias para que los jóvenes a partir

⁷ Documento en el que se describen los pasos a seguir en el desarrollo de un proyecto, fechas y responsables.

de los 12 años inicien su vacunación contra el covid19 o completen sus **esquemas de vacunación**⁸, al igual que el resto de la población **priorizada**⁹ en el Plan Nacional de Vacunación contra la covid-19.



⁸ Recomendación científica, basada en evidencias, que indica la manera es que se aplican las diferentes vacunas.

⁹ Población a la que se le ha dado más importancia que a las demás.

“Tuvimos conversaciones al más alto nivel con algunas **farmacéuticas**¹⁰ y terminamos el proceso con la confirmación de vacunas, definiendo que vamos a tener un **acopio**¹¹ importante en la tercera y cuarta semana de este mes”, reveló el ministro Ruiz.

En tal sentido, especificó que se tendrán vacunas de Pfizer, AstraZeneca, Moderna y Janssen. El ministro también precisó que muchas de estas vacunas serán para primeras dosis y otras para segundas dosis, y como ha sido usual, se distribuirán **equitativamente**¹² entre los territorios.

¹⁰ Empresa dedicada a la producción de medicamentos.

¹¹ Recepción de un producto determinado.

“Los departamentos han venido avanzando de manera uniforme en su proceso de vacunación, pero tenemos un poco de atraso en las capitales, de manera que ahí se hará un acopio más fuerte”, señaló.

Con esta garantía de las vacunas, el ministro expuso que están dadas las condiciones para que la población se vacune, más aún ante la posibilidad de un cuarto pico. “Con las proyecciones del Instituto Nacional de Salud (INS) se nos dice que vamos a tener un cuarto pico. Este se ha venido insinuando en algunos países y depende mucho del comportamiento de la variante delta”, advirtió Ruiz Gómez.

¹² De manera justa.



CAPÍTULO 5: LECTURAS FACILITADAS

FAKE NEWS: MÁS DESINFORMADOS QUE NUNCA

Fernando Thompson

A inicios de siglo, Internet se empezó a popularizar en el mundo y poco a poco más personas empezaron a tener acceso. La promesa de Internet fue la de convertirse en la **super carretera**¹³ de información donde tendrías acceso a todo el conocimiento de todos los países del mundo, y donde ya no se dependería de las grandes cadenas de noticias o medios impresos para enterarte de lo que pasaba en el mundo. Se hablaba mucho de que estas grandes empresas ya no

¹³ Carretera extremadamente rápida.

podrían tener el control de la opinión pública y se **democratizaba**¹⁴ la información de lo que estaba pasando.



Hoy en día, las cosas son muy diferentes, y la promesa de ese Internet de inicios de siglo no se ha cumplido. Se estima que más del 60 por ciento del contenido de Internet es falso,

¹⁴ Situación en la que la mayoría de personas tienen derecho a participar.

y esto representa un gran problema para nuestra sociedad. Si bien es cierto que las redes sociales y la facilidad de uso que ahora tienen las **plataformas**¹⁵ ha ayudado a personas y empresas a tener una voz, el contenido que se publica no siempre se genera y comparte con las mejores intenciones, e incluso, en muchos casos, ni siquiera se tiene conciencia de que lo que se está compartiendo tiene un efecto negativo o es falso.



¹⁵ Espacios de Internet que permiten la ejecución de diferentes aplicaciones y/o programas.

El gran problema no es que se publique contenido falso, sino la facilidad con la que este se distribuye en Internet. Es más fácil que se haga viral una noticia falsa que una verdadera, ya que generalmente se trata de historias o anuncios **sensacionalistas**¹⁶, los cuales se comparten principalmente por redes sociales para **involucrar**¹⁷ emocionalmente a los lectores, generar atención y llevar a sus creadores a visitas a su sitio web.

Mucho del contenido también se utiliza para criticar a personajes públicos y organizaciones, convencer a las personas para que descarguen archivos adjuntos para

¹⁶ Anuncios que buscan generar una emoción fuerte en los lectores.

¹⁷ Incluir

instalar virus informáticos para robar información financiera, datos personales, usuarios y contraseñas.

Entre tanta información publicada en redes sociales, en algunas ocasiones es difícil saber qué contenido es verdadero y cuál es falso.

Tenemos la tarea de verificar el contenido que consumimos antes de tomar una decisión, pero sería prácticamente imposible verificar cada tweet, cada post en redes sociales o cada artículo que vemos en Internet, así que desgraciadamente, el Internet de hoy en día, nos hace ver a nuestro

mundo desde una perspectiva que no necesariamente es la real.

El efecto de las noticias falsas puede ser muy grave, ya que puede afectar la conducta de las personas y la toma de decisiones. Al mismo tiempo, también nos puede afectar emocionalmente, ya que el **cúmulo**¹⁸ de las noticias falsas también nos puede provocar mayor angustia y depresión.

No compartamos contenido sin verificar la veracidad del mismo; revisa tus perfiles de redes sociales y deja de seguir esos perfiles que sólo buscan generar visitas en su portal. El futuro de nuestra sociedad en gran medida depende de la salud del Internet.

¹⁸ Cantidad



CAPÍTULO 5: LECTURAS FACILITADAS

NO LLEVES TU DISPOSITIVO A 'CENAR'

La organización Common Sense Media propone un reto muy sencillo (que pocos logran):

'Desconectarse' veinte minutos en el almuerzo o la cena para conversar con los demás. Una escena que ya es común en muchos almuerzos: Mientras los adultos conversan animadamente, los niños navegan por Internet, ingresan a redes sociales o ven videos en YouTube desde un teléfono inteligente o una tableta digital.

Desde hace varios años, las cenas y los almuerzos familiares dejaron de ser lugares **propicios**¹⁹ para la conversación y la conexión personal. Así mismo, están dejando

de ser momentos para el desarrollo del vocabulario y mejorar la nutrición. La organización Common Sense Media considera que los niños que cenan con sus familias son menos **propensos**²⁰ a caer en adicciones a sustancias psicoactivas. Este grupo, que investiga la forma como los dispositivos afectan a los niños y las familias, decidió centrarse en la cena familiar, al encontrar que muchas familias tienen dudas sobre la utilización de teléfonos inteligentes y otros dispositivos en la mesa.



¹⁹ Adecuados.

²⁰ Que tiene tendencia a algo.

Según una encuesta adelantada por la organización, el 47% de las personas o alguno de sus familiares ha utilizado algún dispositivo mientras cenan. A su vez, 19% **sostiene**²¹ que mantienen equipos en la mesa mientras comen, al punto de interrumpir las conversaciones para observarlo (así no estén en uso).



²¹ Afirma, piensa, cree.

Por lo pronto, Common Sense Media lanzó una campaña que desafía a las familias a dejar de lado todos los aparatos electrónicos durante la cena (desde los teléfonos y las tablets hasta el televisor). La idea es conversar con los otros miembros de la familia. Esos veinte minutos pueden ser suficientes para comenzar a cambiar los hábitos y conectarse más con la realidad. Ahora, nosotros le **transmitimos**²² ese mismo y sencillo reto: ¿Puede guardar sus dispositivos durante el almuerzo o la cena y disfrutar de quien lo acompaña?

De acuerdo con la investigación de Common Sense Media, en las familias cuyas cenas

²² Compartimos, envíamos.



incluían celulares, los padres se sienten preocupados:

- La mayoría (51 %) de los padres dijeron que los celulares los hacen sentirse desconectados de sus familias.
- Más de la mitad (58 %) están preocupados porque sus celulares están haciéndole daño a sus conversaciones.
- Un tercio, (35 %) dijeron que los dispositivos causaron peleas.
- Sin embargo, el 61 % de los padres piensan que los celulares los ayudan a unir a sus familias al compartir contenidos como fotos, videos o publicaciones.

²³ En algunas ocasiones, de vez en cuando.

Nadie está diciendo que compartir **ocasionalmente**²³ un video de YouTube o mostrar las fotos que tomaron en el día es algo negativo. Sin embargo, en la era digital, es fácil dejar que los dispositivos ocupen más y más espacio de nuestro tiempo en familia.



Algunas investigaciones sugieren tener cuidado; un estudio realizado en un

restaurante de comida rápida demostró que los padres que estaban usando sus celulares le hablaban menos a sus hijos y sus hijos tenían más posibilidad de portarse mal para obtener su atención. Otro estudio demostró que incluso la presencia de un celular en la mesa puede afectar la calidad de la conversación.

Common Sense Media promueve el uso de la tecnología para el aprendizaje, diversión y para unir a la gente, pero también señala que es necesario un balance entre los medios de comunicación, la tecnología y el tiempo de calidad que se pasa cara a cara con la familia. Hay momentos en los que es bueno enfocarse solo en la persona que se tiene en frente.

Así que cuando sea la hora de la cena, comprométete a dejar a un lado tu celular por esos 20 minutos (o si tienes hijos pequeños, ¡esos 6 minutos de cena!). Pon tu celular en silencio. Aun mejor, ponlo en un lugar en el que no lo puedas ver y en donde no te tientes las notificaciones. Disfruta de cenar sin celular como parte de un estilo de vida digital saludable y aprovecha al máximo el tiempo que pasas con tu familia.

