

★ SUPERFAMILIAS ★

EN EL MUNDO DIGITAL



CONTENIDO



LO QUE DEBE SABER | Pág. 4



ACTIVACIÓN DE SUPERPODERES | Pág. 16



**Organizador
inteligente**

Pág. 20



**Territorios
desenchufados**

Pág. 22



**Comandos de
recorderis**

Pág. 24



**Cápsula
segura**

Pág. 26



**PARA MÁS
INFORMACIÓN** | Pág. 29



SOBRE LA CARTILLA

¡Bienvenidos a la experiencia de las superfamilias!

Las superfamilias transforman el aprendizaje y el desarrollo en una misión emocionante, donde cada integrante es un superhéroe con habilidades especiales. Los superhéroes son modelos de inspiración que invitan a la acción: ideales para captar el interés de niñas y niños, y para transmitirles mensajes positivos.

Esta cartilla hace parte de un conjunto de materiales lúdicos y prácticos diseñados para acompañar a madres, padres y cuidadores en su labor de crianza. Cada cartilla aborda un tema clave para el desarrollo integral de niñas y niños —el aprendizaje, el uso de dispositivos electrónicos, los hábitos saludables, la resolución de conflictos, las habilidades socioemocionales o la sexualidad y los límites— y lo convierte en una oportunidad para fortalecer los lazos en el hogar y desarrollar herramientas para la vida, a las que aquí llamamos superpoderes.

Estos poderes no hacen que vuele ni que tenga visión de rayos X, pero sí ayudan a construir hogares más amorosos, respetuosos y conscientes.





¿Y cómo lo logramos? A través de las supermisiones, una serie de actividades prácticas y entretenidas que invitan a niñas y niños a explorar, crear y conversar junto a sus cuidadores sobre los temas abordados. Cada misión fortalece un poder especial y se convierte en una experiencia compartida que promueve el aprendizaje en familia.

Los invitamos a vivir esta experiencia con el corazón conectado, la mente dispuesta y muchas ganas de compartir.

¡Porque cuando una familia aprende y crece unida, se convierte en una verdadera superfamilia!

Actividades para:



Cuidadores



Cuidadores,
niñas y niños



Cuidadores



LO QUE DEBE SABER



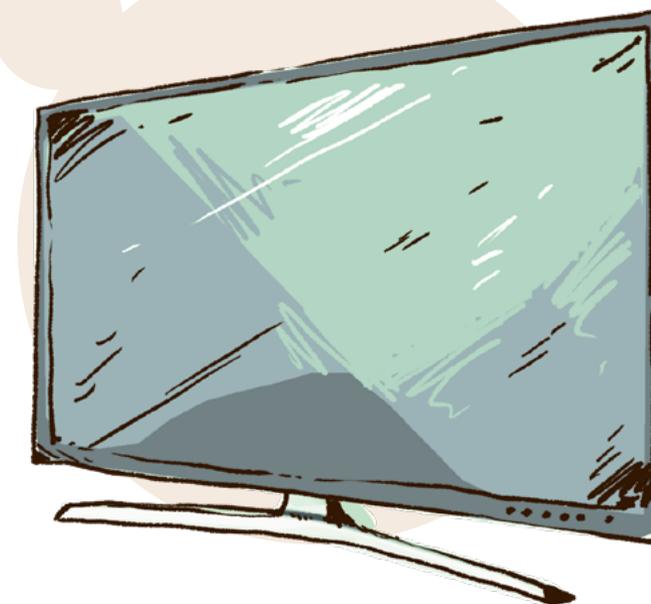
ACOMPañAMIENTO EN EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Desde muy temprano, los dispositivos electrónicos hacen parte del entorno cotidiano de niñas y niños. Son una fuente de diversión, aprendizaje y descubrimiento, pero también requieren acompañamiento para que puedan usarlos de manera equilibrada y segura.



Ayudarlos a tener una relación saludable con la tecnología implica combinar el tiempo frente a pantallas con otras actividades que favorezcan su desarrollo físico, emocional y social. Establecer horarios, definir espacios adecuados y compartir con ellos lo que ven o juegan son maneras sencillas de guiarlos.

Promover estos hábitos en casa y crear un ambiente de confianza les da las herramientas para regular su tiempo frente a las pantallas, expresar lo que sienten y explorar el mundo digital con



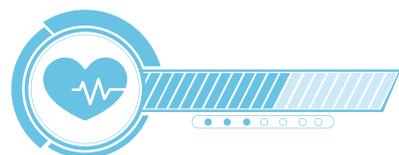
apoyo y seguridad. También les muestra que desconectarse es otra forma de cuidarse y disfrutar.

En esta cartilla encontrará ideas prácticas para acompañar a niñas y niños de forma cercana en esta etapa.



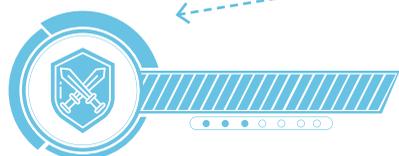
SUPERPODERES DE LOS CUIDADORES

Estos son los superpoderes que obtendrán durante el desarrollo de la guía y las misiones:



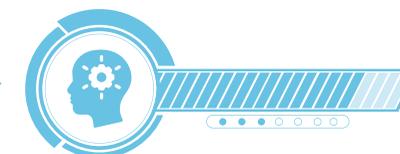
CORAZÓN CONECTADO

Estar realmente presente, acompañando con atención y guiando con cariño.



PROTECCIÓN CONTRA OBSTÁCULOS

Luchar contra los distractores que pueden impedir que las niñas, los niños y los adultos realicen las supermisiones y obtengan los superpoderes.



MENTE ALERTA Y SERENA

Responder con calma, usando palabras claras y sencillas, como si lanzara luces que iluminan otras mentes.



COMUNICACIÓN DE IDEAS

Explicar los contenidos con entusiasmo mientras enciende sonrisas cuando habla.



CLAVES DURANTE EL PROCESO

Antes de comenzar a trabajar en el uso de dispositivos electrónicos con niñas y niños, es importante establecer un ambiente que fomente la confianza y la empatía. Aquí algunas reglas clave para guiar este proceso de manera positiva y constructiva:

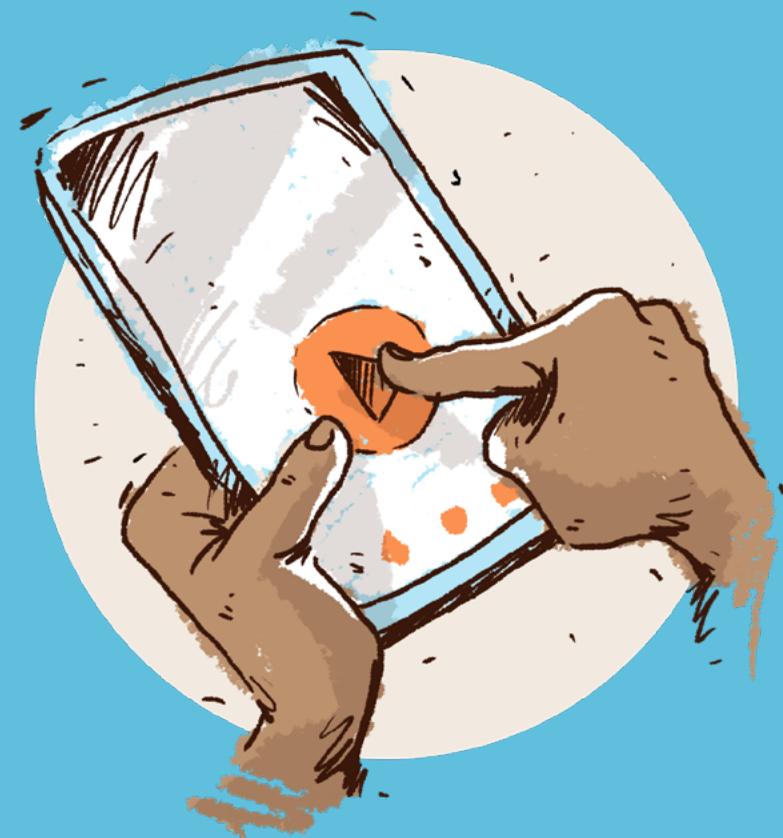
- 1** Aprendemos a nuestro propio ritmo: cada niña y niño tiene su forma única de interactuar con la tecnología.
- 2** El equilibrio es fundamental: la tecnología es solo una parte de su mundo. Jugar, moverse y compartir con otros es esencial.



- 3** Exploramos juntos: acompañarlos en su experiencia digital ayuda a guiarlos sin juzgarlos.
- 4** Todas las preguntas son bienvenidas: su curiosidad es una oportunidad para aprender y dialogar.
- 5** Siempre podemos aprender algo nuevo: la vida fuera de los dispositivos electrónicos también tiene mucho por descubrir y disfrutar.
- 6** Celebramos cada logro, por pequeño que sea: reconocer avances como tomar un descanso de la pantalla o elegir un contenido educativo ayuda a fortalecer el aprendizaje.
- 7** Siempre podemos mejorar y aprender cosas nuevas: exploremos el mundo sin pantallas para que cuando usemos la tecnología podamos hacerlo con seguridad y responsabilidad.



USEMOS LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS DE MANERA RESPONSABLE



- Establezca horarios y espacios claros para el uso de pantallas.
- Modele con el ejemplo: muéstreles cómo usar la tecnología con criterio.
- Acompañe su tiempo en pantalla conversando sobre lo que ven y hacen.
- Cree zonas libres de dispositivos, como el comedor y el dormitorio.
- Fomente actividades sin pantallas antes de dormir, como leer o escuchar música suave.
- Ayúdeles a reconocer en qué momento necesitan una pausa digital.



¿CÓMO ABORDAR EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS Y PANTALLAS CON NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS?



En esta etapa, el juego, la exploración y la interacción con el mundo real son fundamentales para el desarrollo de niñas y niños. Aunque los dispositivos electrónicos forman parte de la vida familiar, el uso de pantallas debe ser moderado y siempre acompañado.

Con una guía cercana y respetuosa, la tecnología puede ser una aliada positiva. A continuación, se presentan algunas claves para encontrar un balance saludable:

- Aproveche la tecnología como una herramienta educativa: seleccione contenidos que estimulen su aprendizaje y creatividad, sin que reemplacen otras experiencias esenciales.
- Fomente el tiempo sin pantallas: el juego al aire libre, la lectura y las manualidades fortalecen su desarrollo físico, emocional y social.
- Establezca límites claros: defina horarios de uso que prioricen el sueño, el juego activo y la conexión con otras personas.
- Supervise y acompañe: más que controlar lo que consumen, es esencial compartir tiempo frente a la pantalla para conversar sobre lo que ven y hacen.
- Promueva pausas activas y descanso digital: tomarse un tiempo para moverse o descansar es parte del hábito de desconectarse.

Con nuestro apoyo, niñas y niños pueden aprender a disfrutar de la tecnología de forma responsable y saludable.



¿CÓMO AFECTA EL TIEMPO DE PANTALLA AL CEREBRO?

El cerebro de niñas y niños está en etapa clave de desarrollo. Necesita juego, movimiento y exploración para crecer de forma integral. He aquí unas ideas importantes:



- Evite la sobreestimulación: contenidos con estímulos intensos pueden dificultar la concentración y la regulación emocional.
- Fomente el equilibrio: si pasan demasiado tiempo con pantallas, pueden perder oportunidades para jugar, leer o relacionarse con otras personas.
- Cuide su desarrollo social y emocional: compartir tiempo fuera de las pantallas fortalece habilidades como expresar emociones, comunicarse y construir relaciones sanas.

Acompáñelos para que disfruten de la tecnología sin dejar de lado experiencias valiosas para su desarrollo.



ACOMPañAMIENTO EN EL USO DE DISPOSITIVOS

Ayude a niñas y niños a construir una relación saludable con la tecnología. Más que limitarse a poner reglas, acompañe su uso para que sea consciente y adaptado a su momento de vida. He aquí algunas ideas prácticas:



Busque el balance entre el uso de la tecnología y otras actividades: reemplace el uso de pantallas antes de dormir por lectura de cuentos, música suave o ejercicios de relajación.

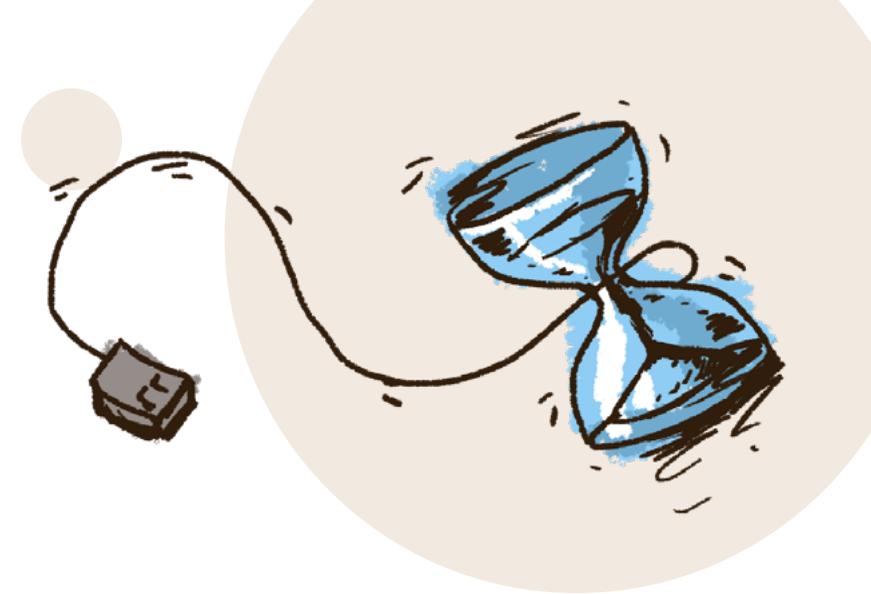


Use herramientas de apoyo: si usa controles parentales, hágalo como complemento al diálogo, no como única estrategia. El ejemplo y la orientación son clave.



RECOMENDACIONES PARA EL TIEMPO DE PANTALLA

Organismos como la OMS y la Academia Americana de Pediatría sugieren que el tiempo frente a pantallas en niñas y niños de 6 a 8 años sea limitado y acompañado. Estas son algunas recomendaciones útiles:



TIEMPO RECOMENDADO

- Limite el uso recreativo de pantallas a menos de una hora diaria, con contenido apropiado para su edad.
- Desconectarse una hora antes de dormir ayuda al descanso. También es importante evitar el uso durante las comidas.

PARTICIPE ACTIVAMENTE

- Ayúdeles a interpretar lo que ven y fomente preguntas para fortalecer su pensamiento crítico.

Establecer rutinas, compartir su uso y fomentar el equilibrio con actividades fuera de pantalla permite que aprendan a usar la tecnología de manera consciente, segura y saludable.



PREGUNTAS FRECUENTES: CLAVES PARA COMPRENDER Y PAUTAS PARA LA ACCIÓN

En esta sección se responde a inquietudes comunes que niñas y niños pueden tener sobre el uso de dispositivos electrónicos. Cada respuesta incluye una clave para comprender lo que ocurre y pautas prácticas para acompañarlos de forma cercana y respetuosa.



¿POR QUÉ NO PUEDO USAR MI TABLET TODO EL TIEMPO QUE QUIERA?

Clave para comprender: el uso prolongado de pantallas puede afectar el bienestar físico y emocional de niñas y niños.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que el cerebro necesita descansar y que hay muchas otras actividades importantes además de usar dispositivos.
- Sugiera un horario que incluya momentos para jugar, leer, hacer ejercicio y compartir en familia.
- Dícales que los expertos recomiendan limitar el tiempo de pantalla para mantener un buen equilibrio.

¿POR QUÉ NO PUEDO USAR MI DISPOSITIVO ANTES DE DORMIR?

Clave para comprender: la luz de las pantallas puede hacer que el cerebro se mantenga activo y dificultar el sueño.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que dormir bien es necesario para crecer y tener energía al día siguiente.
- Sugiera rutinas tranquilas antes de dormir, como leer un cuento o escuchar música suave.
- Creen juntos un espacio libre de pantallas en la noche, como el dormitorio.



**¿QUÉ
PUEDO HACER
SI QUIERO
JUGAR CON MI
DISPOSITIVO,
PERO TAMBIÉN
QUIERO HACER
OTRAS
COSAS?**

Clave para comprender:

es posible disfrutar de la tecnología y también dedicar tiempo a otras actividades importantes.

Pautas para la acción:

- Ayúdelos a hacer un horario que incluya tiempo para distintas actividades.
- Pregúnteles qué otras cosas les gusta hacer, como pintar, jugar al aire libre o armar algo.
- Recuérdeles que también pueden divertirse y aprender sin usar pantallas.

**¿CÓMO PUEDO
SABER SI EL
CONTENIDO
QUE VEO EN MI
DISPOSITIVO
ES BUENO
PARA MÍ?**

Clave para comprender:

no todo el contenido digital es adecuado para niñas y niños; es importante acompañarlos en sus elecciones.

Pautas para la acción:

- Pregúnteles qué suelen ver o jugar en sus dispositivos.
- Explíqueles que lo ideal es ver cosas apropiadas para su edad, que enseñen o entretengan de forma positiva.
- Invítelos a consultar con usted antes de ver algo nuevo.

**¿POR QUÉ ME
DICEN QUE
DEBO TENER
TIEMPO SIN
PANTALLAS?**

Clave para comprender:

pasar tiempo sin pantallas permite descansar, moverse y compartir con otras personas.

Pautas para la acción:

- Explíqueles que el cuerpo y la mente también necesitan moverse, jugar y conectar con otros.
- Proponga actividades sin pantallas como cocinar juntos, salir al parque o jugar un juego de mesa.
- Dígales que tener tiempo lejos de las pantallas es una forma de cuidarse.

**¿QUÉ HAGO
SI QUIERO
USAR MI
DISPOSITIVO,
PERO YA LO HE
USADO MUCHO
TIEMPO
HOY?**

Clave para comprender:
aprender a respetar los tiempos de pantalla ayuda a fortalecer la autorregulación.

Pautas para la acción:

- Recuerde las reglas que establecieron juntos para el uso de dispositivos.
- Ofrezca alternativas divertidas sin pantallas que puedan disfrutar juntos.
- Valore su esfuerzo por seguir los acuerdos y refuerce su autonomía.



**¿CÓMO PUEDO
SABER SI
ESTOY USANDO
MI DISPOSITIVO
DEMASIADO?**

Clave para comprender:
prestar atención a cómo se siente después del uso puede ayudarle a tomar conciencia.

Pautas para la acción:

- Pregúnteles cómo se sienten luego de pasar mucho tiempo frente a la pantalla.
- Explíqueles que, si han dejado de hacer otras actividades o se sienten cansados, tal vez sea momento de hacer una pausa.
- Apóyelos para encontrar un equilibrio entre tecnología y otras formas de jugar y aprender.



Cuidadores,
niñas y niños



ACTIVACIÓN DE SUPERPODERES

Video



Superfamilias
en el mundo
digital

Introducción



¡ES MOMENTO DE ACTIVAR TODO LO APRENDIDO!



Después de explorar juntos el tema del uso de dispositivos electrónicos, los invitamos a vivir una experiencia práctica y divertida a través de las siguientes supermisiones.

Cada misión ha sido pensada para realizarse en familia, mediante la creación de manualidades que les ayudarán a desarrollar superpoderes para la vida diaria.





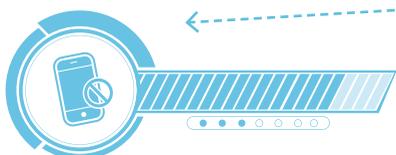
SUPERPODERES DE NIÑAS Y NIÑOS

Conozcan los superpoderes que obtendrán durante el desarrollo de la guía y las misiones:



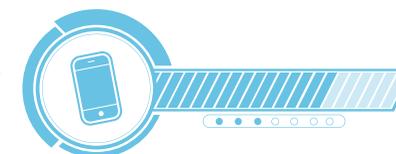
ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO REAL Y DIGITAL

Repartir mejor el tiempo entre el mundo digital y el mundo real.



CAPACIDAD DE CREAR CONCIENCIA ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

Entender el problema de los dispositivos digitales y llamar la atención de la familia al respecto.



IDENTIFICACIÓN DE ZONAS PARA DESARROLLAR LA IMAGINACIÓN

Puede poner atención a otras actividades sin peligro a distraerse con dispositivos electrónicos.



CAPACIDAD DE DESPRENDERSE DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Guardar los dispositivos electrónicos con calma para evitar distracciones.

La parte práctica del presente documento fue diseñada para que niñas y niños reflexionen sobre las ventajas y desventajas de usar dispositivos electrónicos.

Adicionalmente, consta de misiones que apuntan a la creación de manualidades que sean útiles a la hora de reducir el tiempo con dispositivos electrónicos a su justa medida.

Se espera que las misiones sean edificantes, pero, sobre todo, entretenidas, y que arrojen frutos tangibles y concretos que empoderen a toda la familia de cara a este reto.

LAS MISIONES CONSTAN DE TRES PARTES:

A

Un segmento introductorio, que plantea un objetivo de la misión y el superpoder que niñas y niños obtendrán al final de la misma, junto con los materiales que necesitarán.

B

Una sección práctica, donde se darán instrucciones concisas y concretas para elaborar la manualidad.

Misión 1
ORGANIZADOR INTELIGENTE
Tiempo aprox. 1h 15m
Superpoder: Organización del tiempo real y digital
El objetivo de esta misión es identificar cuáles actividades de nuestra semana involucran dispositivos digitales y cuáles no. Al hacerla, podemos reflexionar sobre cuánto tiempo dedicamos a usarlos y posteriormente preguntarnos si lo estamos haciendo de manera equilibrada o excesiva.

MATERIALES
Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:
- Hoja de cartulina o papel
- Marcadores de colores
- Regla
- Post-its de colores

PASOS
1. Tomemos una hoja de papel o cartulina y dividámosla en ocho columnas.
2. En la parte superior de la primera columna anotemos la palabra "Horas" y en la parte superior de las demás, cada uno de los días de la semana.
3. Tracemos filas horizontales en la hoja para dividir el día en bloques de tiempo; decidamos si queremos usar horas o bloques.
4. Pensemos en las diferentes actividades que realizamos en la semana y dibujemos cada una de esas actividades en cada post-it.
5. Dibujemos aquellas actividades que exigen dispositivos digitales en un post-it amarillo y las demás en otros colores.
6. Peguemos los post-it en el horario, de acuerdo con el día a día de nuestra familia.

REFLEXIONES
Miramos cuidadosamente nuestro horario de la semana y respondemos las siguientes preguntas:
- ¿CUÁNTAS ACTIVIDADES CON POST-IT AMARILLOS DESARROLLAMOS EN UN DÍA? ¿SON MUCHAS O POCAS?
- ¿CUÁNTAS ACTIVIDADES CON POST-IT AMARILLOS DESARROLLAMOS EN LA SEMANA? ¿SON MUCHAS O POCAS?
- ¿SERÁ CONVENIENTE REDUCIR EL NÚMERO DE ACTIVIDADES CON COLOR AMARILLO?
- ¿SERÁ CONVENIENTE AJUSTAR EL HORARIO DE NUESTRA SEMANA PARA TENER UNA MAYOR RIQUEZA DE COLORES Y DE ACTIVIDADES?

EL SUPERPODER EN ACCIÓN
Reflexiona a este horario, piensa sobre con qué color cada tiempo debes dedicar a las actividades con dispositivos digitales y en qué momento del día usarlos!

C

Una parte para la reflexión, donde se plantearán unas preguntas básicas que ayudan a transmitir los aprendizajes de la experiencia de manera clara y articulada con el resto de los contenidos.



Video



Superfamilias en el mundo digital

Organizador inteligente

ORGANIZADOR INTELIGENTE



Tiempo aprox.
1h 15m

Superpoder: organización del tiempo real y digital

El objetivo de esta misión es identificar cuáles actividades de nuestra semana involucran dispositivos digitales y cuáles no. Al hacerlo, podemos reflexionar sobre cuánto tiempo dedicamos a usarlos y posteriormente preguntarnos si lo estamos haciendo de manera responsable o no.



MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



½ pliego de cartulina o papel



Marcadores de colores



Regla



Post-it de colores



**AHORA
VAMOS A
JUGAR**

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

1

Tomar una hoja de papel o cartulina y dividirla en ocho columnas.



4

Pensar en las diferentes actividades que realizamos en la semana y dibujar una por post-it.

2

En la parte superior de la primera columna anotar la palabra "Horas" y en la parte superior de las demás, cada uno de los días de la semana.



5

Dibujar aquellas actividades que exigen dispositivos digitales en un post-it amarillo y las demás en otros colores.



3

Trazar filas horizontales en la hoja para dividir el día en bloques temporales: decidamos si queremos usar horas o franjas más amplias.

6

Pegar los post-it en el horario, de acuerdo con el día a día a de la familia.



REFLEXIONES

Miremos cuidadosamente nuestro horario de la semana y respondamos las siguientes preguntas:

¿CUÁNTAS ACTIVIDADES CON POST-IT AMARILLOS DESARROLLAMOS EN UN DÍA? ¿SON MUCHAS O POCAS?

¿CUÁNTAS ACTIVIDADES CON POST-IT DE OTROS COLORES DESARROLLAMOS EN LA SEMANA? ¿SON MUCHAS O POCAS?

¿SERÁ CONVENIENTE REDUCIR EL NÚMERO DE ACTIVIDADES CON COLOR AMARILLO?

¿SERÁ CONVENIENTE AJUSTAR EL HORARIO DE NUESTRA SEMANA PARA TENER UNA MAYOR RIQUEZA DE COLORES Y DE ACTIVIDADES?



EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Gracias a este horario, podremos saber con mayor certeza cuánto tiempo debemos dedicar a nuestras actividades con dispositivos digitales y en qué momento del día usarlos.



Video



Superfamilias en el mundo digital
Territorios desenchufados

TERRITORIOS DESENCHUFADOS



Tiempo aprox.
1h 15m

Superpoder: identificación de zonas para desarrollar la imaginación

El objetivo de esta misión es identificar en qué lugares de la casa podemos usar los dispositivos electrónicos y en cuáles no. Esto nos permitirá entender en qué espacios es conveniente usarlos y también pensar en otras actividades que podemos realizar sin ellos.



MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Una cartulina



Colores



Post-it de colores



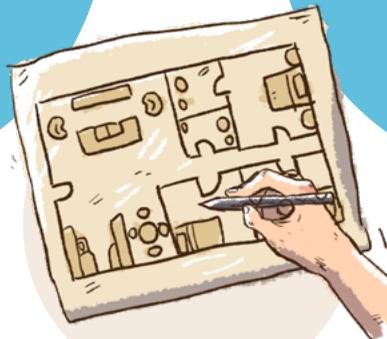
AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

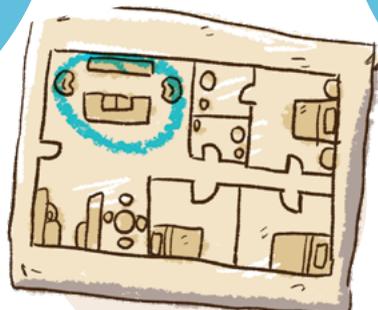
1

Dibujar un plano de la casa en la cartulina.



2

Marcar con un círculo azul los lugares donde podemos usar dispositivos, por ejemplo, la sala.



3

Marcar con una X en color rojo los lugares donde no debemos usar dispositivos, por ejemplo, el baño y el comedor.

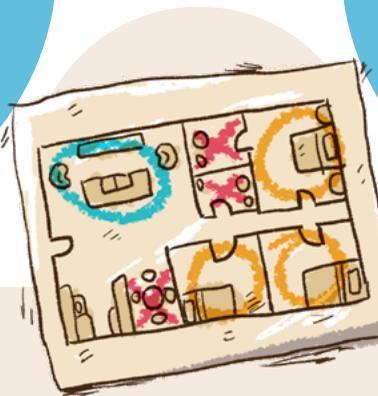


4

Marcar con un círculo amarillo los lugares donde podemos usar dispositivos digitales si tenemos permiso, por ejemplo, las habitaciones.

5

Pensar en todas las actividades que nos gusta hacer cuando no tenemos dispositivos y dibujarlas en post-it de colores.



6

Ubicar los post-it en los lugares donde llevamos a cabo esas actividades.



REFLEXIONES

Miremos el mapa de la casa y respondamos las siguientes preguntas:

¿EN QUÉ LUGARES DE LA CASA DEBEMOS USAR DISPOSITIVOS Y EN CUÁLES NO?

¿SON MUCHOS O POCOS LOS LUGARES DONDE PODEMOS USAR DISPOSITIVOS? ¿POR QUÉ SERÁ ASÍ?

¿CUÁL ES NUESTRO LUGAR FAVORITO LIBRE DISPOSITIVOS DIGITALES?

¿QUÉ PLANES PODEMOS HACER CON NUESTRA FAMILIA CUANDO NO TENEMOS DISPOSITIVOS DIGITALES ALREDEDOR?

Pensemos y nombremos todas las actividades que hacemos mejor cuando no estamos usando dispositivos.

Reflexionemos y hablemos sobre cómo los dispositivos nos ayudan, pero también nos quitan tiempo para otras actividades divertidas y edificantes.

EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Con este mapa podremos saber dónde usar los dispositivos y dónde podemos disfrutar más usando la imaginación.



Video



Superfamilias en el mundo digital
Comandos de recorderis

COMANDOS DE RECORDERIS



Tiempo aprox.
1h 15m

Superpoder: capacidad de crear conciencia entre los miembros de la familia

Esta misión tiene como objetivo crear un letrero que se pueda colgar en las zonas libres de dispositivos electrónicos. Así, familiares, amigos e invitados conocerán los convenios y todos podrán apoyar su cumplimiento. Esto permitirá involucrarlos en las actividades e invitarlos a reflexionar sobre la manera de tener relaciones sanas con los dispositivos.



MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



Cartulinas



Marcadores de colores



Cinta pegante



Pintura

PASOS

1

Escribir en el papel "lugar de juegos y cuentos", "lugar de historias con mi familia" o "lugar de abrazos y cosquillas", algo divertido que recuerde cuáles lugares son para disfrutar en el juego o con la familia, sin dispositivos digitales.



4

Usar la cinta pegante para colgar los letreros en los diferentes lugares de la casa.

2

Decorar el letrero de modo que todos sepan que se elaboró en casa.



5

Dejar nuestra huella personal con pintura: puede ser un dedo, la mano o nuestra firma.



3

Dialogar y proponer actividades para hacer todos los letreros necesarios: al menos uno para cada lugar de la casa donde no se usarán dispositivos.

6

Asegurarse de que todos en casa vean los letreros y estén de acuerdo.



REFLEXIONES

Hagamos un recorrido por toda la casa leyendo los letreros y respondamos las siguientes preguntas:

¿ESTAMOS DE ACUERDO CON BUSCAR UNA FORMA MÁS SANA E INTELIGENTE DE USAR LOS DISPOSITIVOS DIGITALES?

¿QUÉ OPINAN DE LOS LETREROS?
¿CUÁL ES LA IDEA DE PONERLOS EN ESTOS LUGARES?

¿NOS GUSTAN LAS ACTIVIDADES QUE INVENTAMOS Y PROPUSIMOS EN FAMILIA?

Es importante mencionar que, además de las actividades propuestas en las señales, podemos imaginar muchas más.

¿CUÁNDO DEBEN CUMPLIRSE LOS ACUERDOS?

EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Con las señales, recordaremos constantemente los acuerdos dialogados y la importancia de cumplirlos y buscar normas para convivir mejor. También practicaremos las actividades propuestas y nos dedicaremos más tiempo de calidad.



Video



Superfamilias en
el mundo digital
Cápsula segura

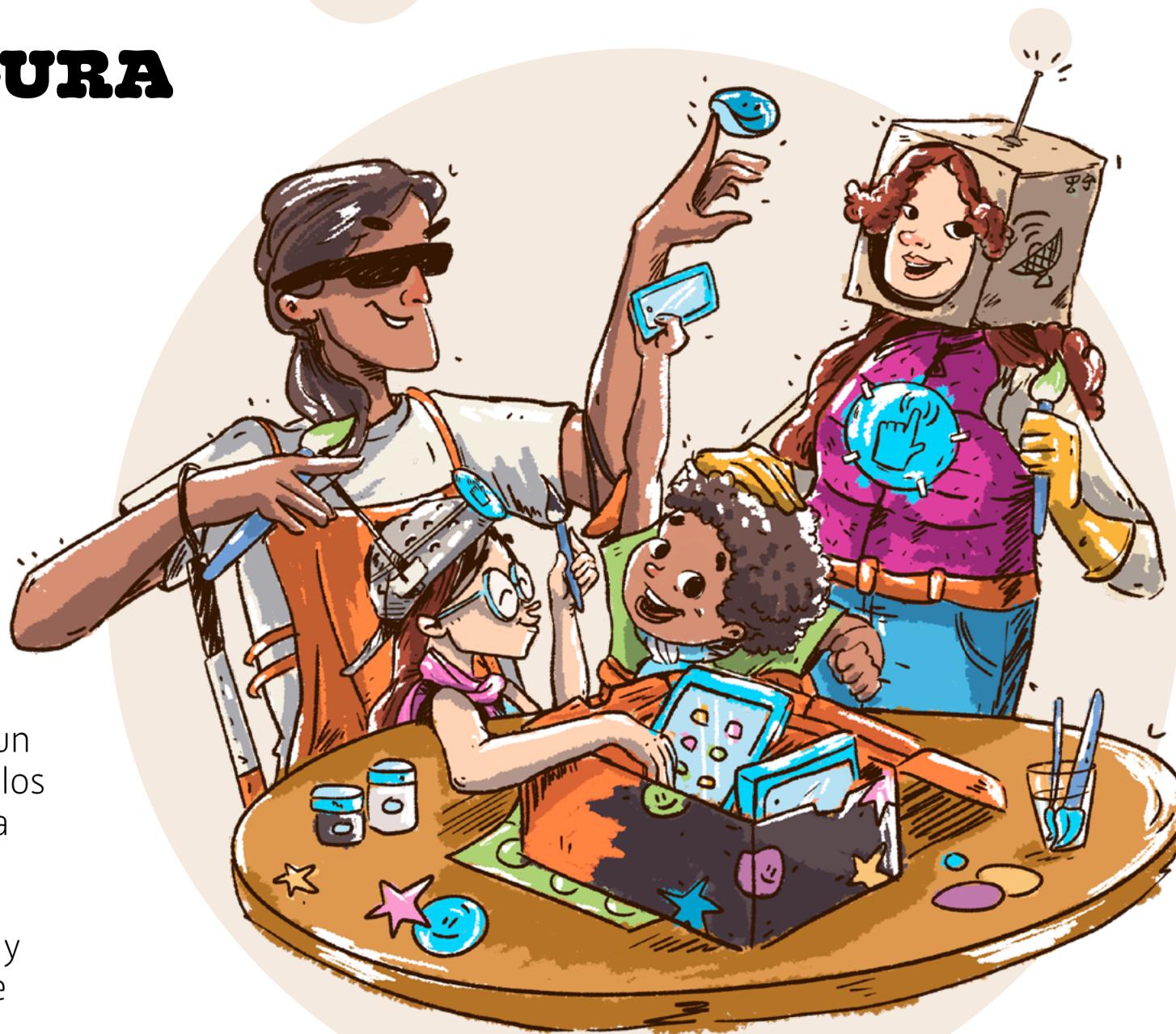
CÁPSULA SEGURA



Tiempo aprox.
1h 15m

**Superpoder: capacidad
de desprenderse de los
dispositivos electrónicos**

El objetivo de esta misión es crear un objeto en el que podamos guardar los dispositivos electrónicos de manera segura. Esto nos permitirá dejarlos a un lado cuando sea necesario, concentrarnos en otras actividades y reflexionar sobre cuándo realmente los necesitamos y todo lo que podemos hacer en su ausencia.



MATERIALES

Para llevar a cabo esta misión necesitaremos:



1 caja de
zapatos



Témperas
negra y blanca



Elementos
decorativos:
calcomanías,
recortes o lo que
más les guste



Pincel



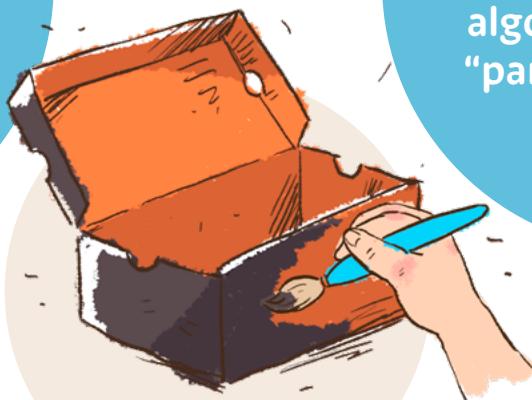
AHORA VAMOS A JUGAR

Para lograr la misión, puede seguir estos pasos...

PASOS

1

Pintar la caja de zapatos de color negro y dejar que se seque bien.



2

Usar la témpera blanca para escribir algo divertido como "pantallas a dormir".



3

Adornar la caja con los elementos decorativos preferidos.



4

Asegurarse de que los dispositivos digitales queden en la cápsula y t parla después de depositarlos en ella.



REFLEXIONES

Revisemos todos la cápsula y respondamos las siguientes preguntas:

 CU NDO USAREMOS LA CÁPSULA Y CON QUÉ FIN?

 C MO NOS SENTIMOS CUANDO LOS DISPOSITIVOS EST N EN LA CAJA?

Comparemos qué hacemos con y sin dispositivos electrónicos:

 QU  POSICIONES ADOPTAMOS CUANDO LOS USAMOS Y CUANDO NO?

 C MO SE SIENTEN NUESTROS OJOS CUANDO USAMOS LOS DISPOSITIVOS?

 QU  TANTO MOVEMOS NUESTRO CUERPO EN AMBAS SITUACIONES?

Comparemos qué hacen los demás con o sin dispositivos electrónicos.

 C MO ACTÚAN LAS PERSONAS A NUESTRO ALREDEDOR?

 QU  TANTA ATENCIÓN LE PONEMOS A LA GENTE A NUESTRO ALREDEDOR EN AMBAS SITUACIONES?



EL SUPERPODER EN ACCIÓN

Con la cápsula segura podremos concentrarnos plenamente en diversas actividades y reducir la dependencia de los dispositivos. También podremos disfrutar en familia o estudiar sin distraernos con ellos.

¡GRACIAS POR ACOMPañARNOS EN ESTA MISIÓN!

Durante esta aventura, fortalecimos superpoderes como la organización del tiempo, el cumplimiento de acuerdos y el equilibrio en el uso de la tecnología. También descubrieron formas prácticas y afectuosas de guiar a niñas y niños hacia una relación más saludable con el mundo digital.



CADA SEÑAL QUE CREAMOS, CADA CONVERSACIÓN Y CADA CÁPSULA SEGURA FUERON UNA OPORTUNIDAD PARA ACERCARNOS, COMPARTIR Y CONSTRUIR HÁBITOS POSITIVOS QUE DURARÁN TODA LA VIDA.

PERO ESTA NO ES LA ÚNICA MISIÓN:
¡LA COLECCIÓN CONTINÚA!

LOS INVITAMOS A EXPLORAR NUESTRAS OTRAS CARTILLAS, DONDE ENCONTRARÁN NUEVAS SUPERMISIONES PARA ACOMPAÑAR A NIÑAS Y NIÑOS EN TEMAS COMO LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, LA SEXUALIDAD, LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL.

PORQUE CUANDO UNA FAMILIA CRECE Y APRENDE UNIDA, SE CONVIERTE EN UNA VERDADERA SUPERFAMILIA.



**¡Suerte en la
próxima misión!**

PARA MÁS INFORMACIÓN

World Health Organization. (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>

Christakis, D. A., & Zimmerman, F. J. (2009). Violent television viewing during preschool is associated with antisocial behavior during school age. *Pediatrics*, 120(5), 993-999. doi:10.1542/peds.2007-3363

Hensch, T. K. (2005). Critical period plasticity in local cortical circuits.

Nature Reviews Neuroscience, 6(11), 877-888. doi:10.1038/nrn1787

Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., & Ding, Y. S. (2005). Imaging the effects of dopamine on neuronal activity: Applications to human studies. *Neuropharmacology*, 49(7), 234-244. doi:10.1016/j.neuropharm.2005.06.020

Exploradores digitales. Red PaPaz. <https://www.youtube.com/live/fl2VNpRSMWc>



★ SUPERFAMILIAS ★

EN EL MUNDO DIGITAL

Superfamilias: crianza en familia
de los 6 a los 8 años

© Red PaPaz, 2025

Gracias a todo el equipo, expertos,
madres, padres y cuidadores, que dieron
su aporte para dar vida a esta serie.

Autoría y desarrollo

Puntoaparte
Editores

www.puntoaparte.com.co

Dirección editorial

Andrés Barragán

Dirección de arte

Guillermo Torres

Edición

Ana María Cifuentes

Natalí Cifuentes

Leonardo Realpe

Diseño y diagramación

Valeria Cobos

Jeisson Reyes

Cristine Villamil

Mateo L. Zúñiga

Ilustración

Guillermo Torres

Jessica Rojas

Fernanda Maya

Sebastián Calderón

David Sarmiento

Valentina Guzmán

Steven Pinzón

Animación

Camilo Ruiz

Ingeniería de sonido y mezcla

Iohan Estévez

Autoría y apoyo técnico



www.redpapaz.org

Coordinación y escritura técnica

Mónica Paola Carreño Melgar

Escritura y revisión técnica

Laura Alejandra Morales

Revisión técnica

Diana María Castro

Hans Walter Cabra

Asesoría experta

Aprendizaje

Ximena Ojeda, Psicóloga, Docente en la
Universidad Pedagógica Nacional

En el mundo digital

Rocío López, Docente-Investigadora de
Infancias, Cultura y Educación
en la Facultad de Educación de la
Pontificia Universidad Javeriana;
Viviana Quintero, Psicóloga experta en
Protección a la Niñez en Línea.

Habilidades socioemocionales

Tatiana Plata, Docente del
Departamento de Psicología,
Universidad Nacional de Colombia.

Hábitos saludables

Juan David Albarracín,
Secretario de la Junta Directiva de la
Sociedad Colombiana de Pediatría,
regional Bogotá.

Resolución de conflictos

Omar Suárez, Abogado, Psicólogo y
Magíster en Construcción de Paz.

Sexualidad y límites

Carolina Ibarra, Psicóloga con
Especialización en Estudios
Latinoamericanos, Máster
en Psicología con énfasis en
Investigación Psicosocial y Doctora
en Educación; Ángela María Rojas,
doctora en Psicología, Universidad
de los Andes.

Revisión editorial

Diana Urueña, Consultora en Asuntos
de Desarrollo Integral de la Niñez.



Todos los derechos reservados Red PaPaz,
prohibida su reproducción y venta. Este contenido
hace parte de Superfamilias: crianza en familia de
los 6 a los 8 años, disponible en
superfamilias.redpapaz.org