

# LOLa y el desafío de desconectarse



La Casa de Ronald McDonald - Asociación Argentina de Ayuda a la Infancia

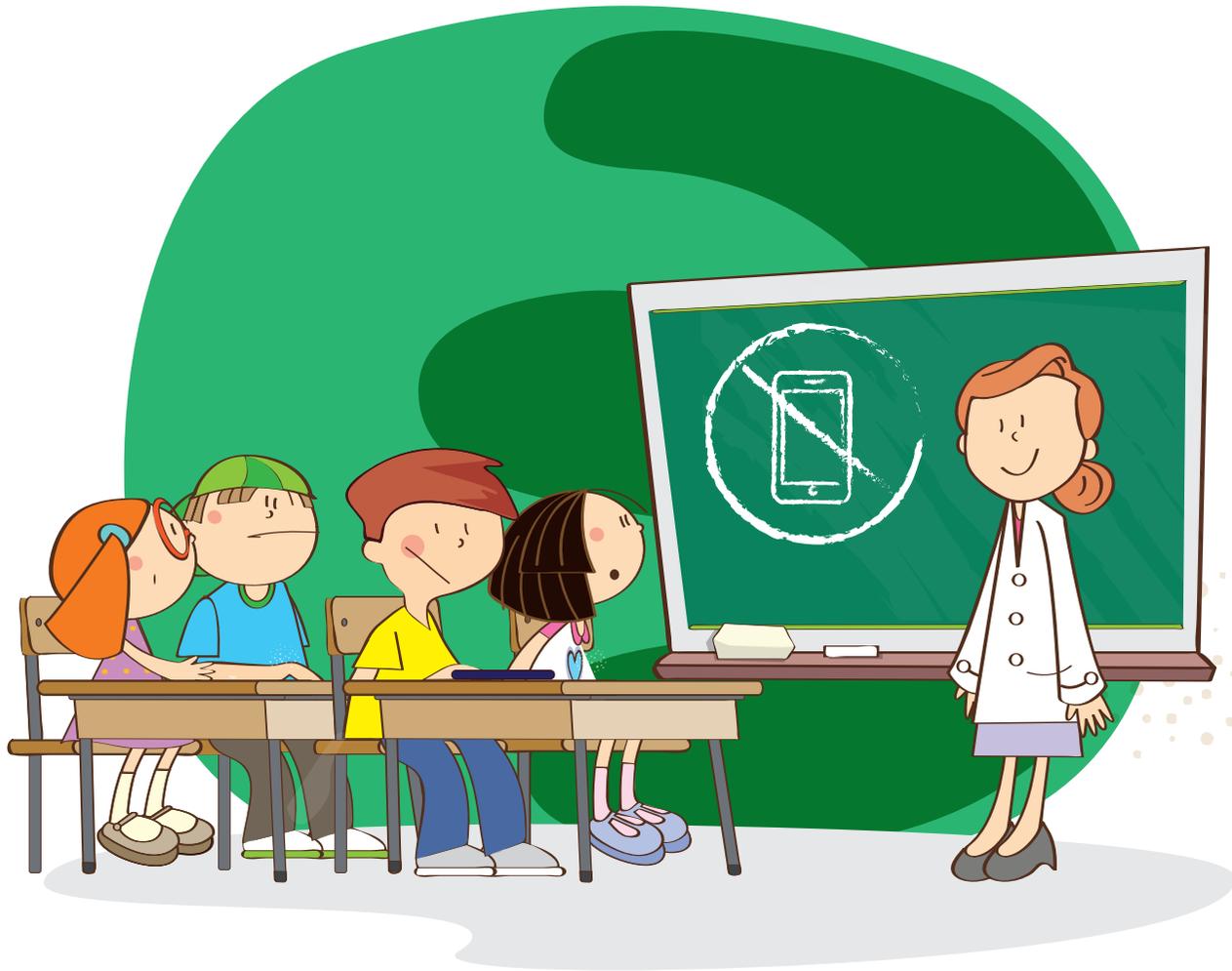


Unidad de  
Promoción  
de Hábitos  
Saludables®



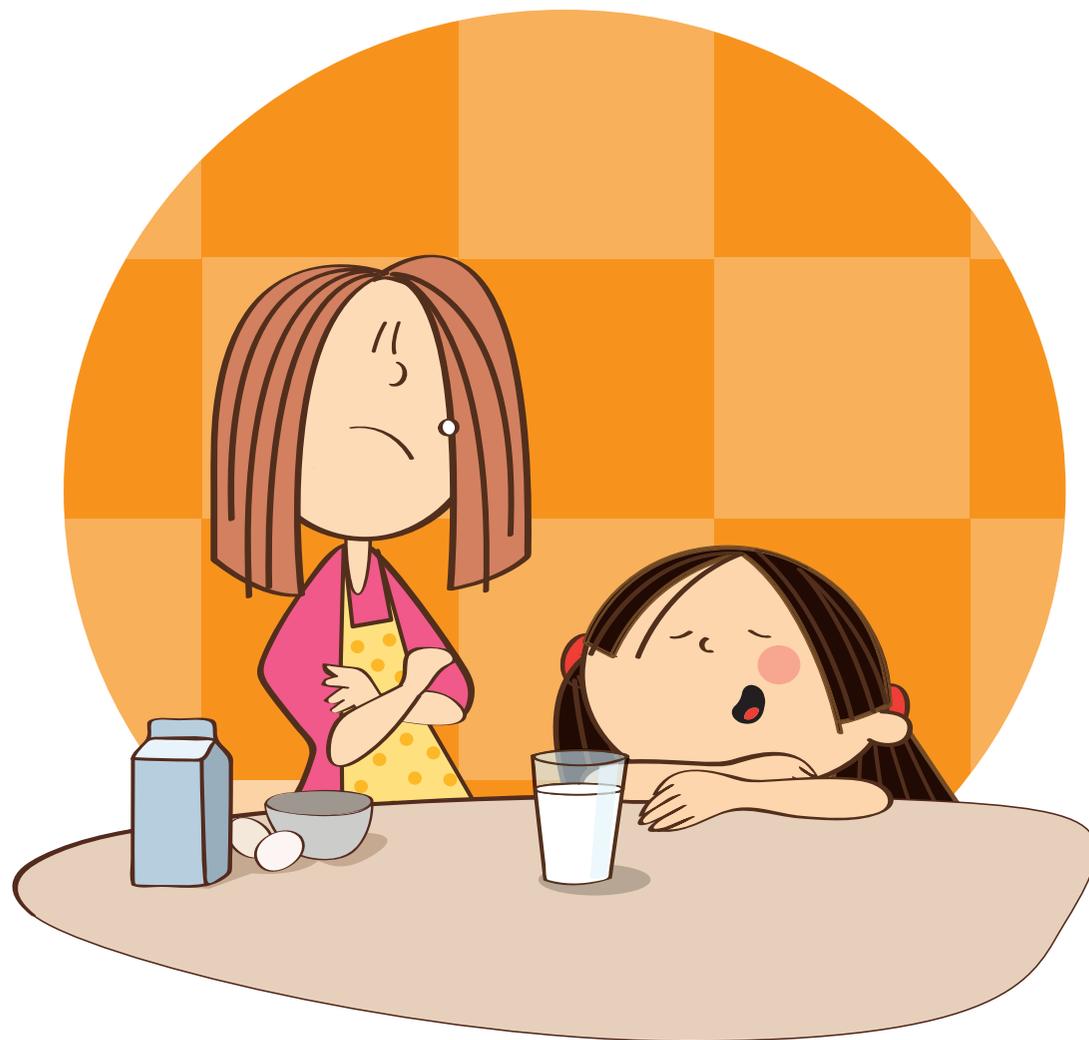
Hoy el recreo está un poco diferente. Uno de los compañeros de Lola llevó al cole un celular y todos los chicos quieren jugar un jueguito que les gusta mucho. Bueno, todos no. Casi todos.

- ¡Correte que no veo Joaquín! - dice Lola muy ofuscada.
- Esperá Lola, todos queremos ver - responde un compañero sin sacar los ojos de la pantalla.
- ¡Ufa! así no se puede. Yo quiero jugar también. En mi casa no tengo celu - dice Laurita llorando.
- Esto es recontra aburrido - dice Lola y se va.



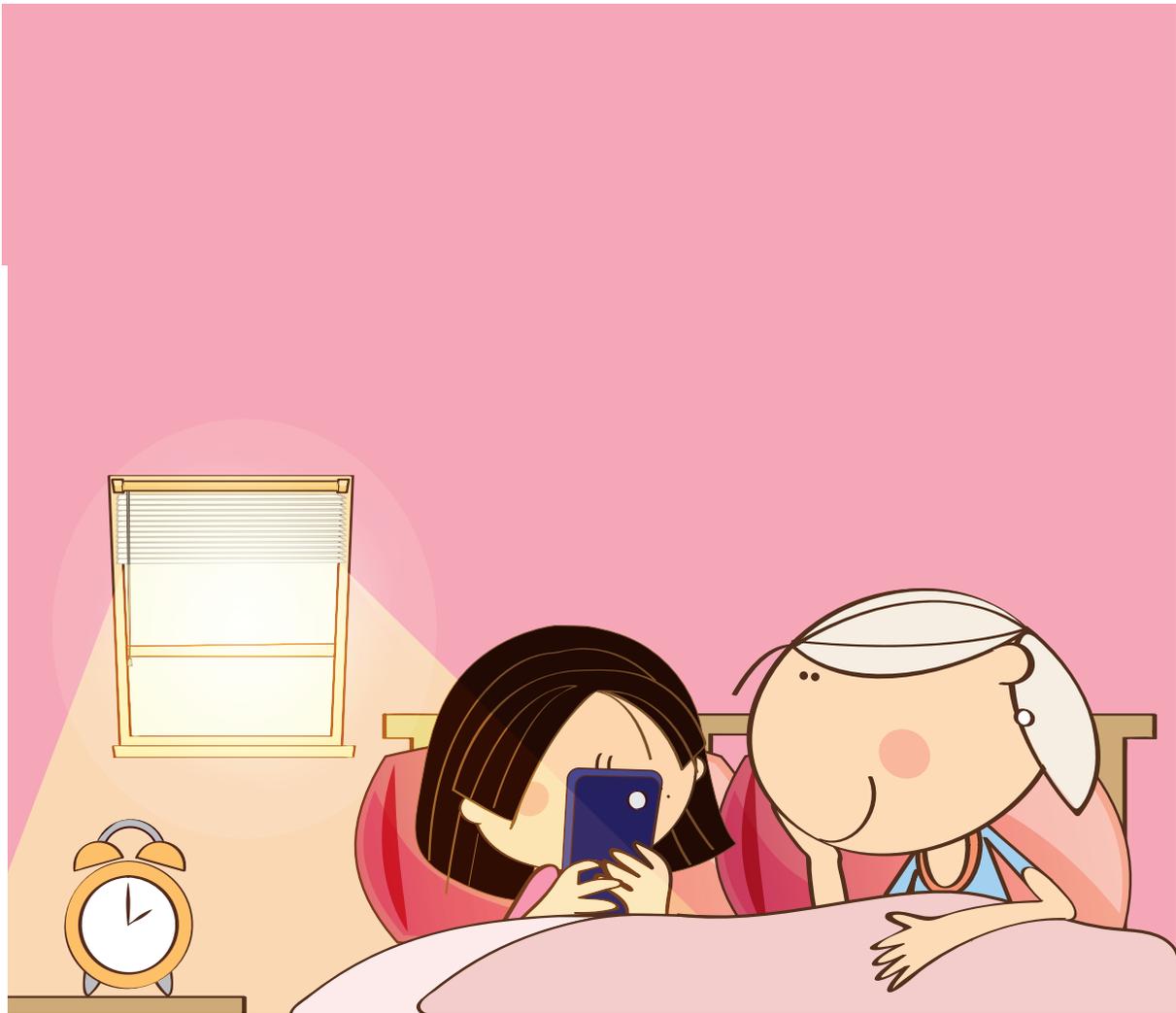
Parece que el recreo no terminó con sonrisas. ¿Qué habrá pasado?

- A ver chicos... hablemos de lo que está pasando. Ustedes saben que en la escuela no usamos el celular - dice la maestra.
- Señor... pero mi mamá me dejó traerlo - responde Juan. - Es para que le avise si me pasa algo.
- Pero Juan, acá en el cole, si te pasa algo llamamos a tu mamá. No hace falta traer uno - explica la maestra. - Además, los recreos son para jugar, correr, descansar...
- Y yo me re aburrí en el recreo - protesta Mariano.
- Cuando estamos en la escuela, usamos el tiempo de clase para aprender, descubrir, trabajar y jugar - explica la seño. - Claro que, algunas veces, usamos las compus para buscar información o la cámara para sacar fotos para la muestra de arte, pero usar un celu es distinto, es para chicos más grandes.
- ¡¡¡Síiii!!!! - dicen todos entusiasmados.
- ¿Ven? Hay pantallas... y pantallas. Igual, en el recreo...
- Jugamos a la pelota - grita Mariano.
- O a la mancha venenosa - aplauden Lola y Joaquín.



Lola se despertó con sueño. Bosteza y bosteza. Parece que anoche no descansó bien. ¿Qué habrá pasado? ¿Por qué Lola está tan cansada?

- ¡Lola, no puede ser! - dice enojada la mamá - ¿No habíamos quedado que la tablet se apaga y quedaba afuera del cuarto antes de dormir?
- Bueno má. Es que vos no entendés - protesta Lola. - Yo quería ver un video que hoy los chicos vieron en el recreo. Y empecé a ver uno, después otro, y después otro... ¡No podía parar!
- ¡Claro! Y ahora estás dormida y cansada. Vamos Lola, desayuná bien y a des-per-tar-se. Todavía sos chica para usar la tablet sola y, sobre todo, de noche, ¿sabés que impide que descanses bien? No está bueno que te quedes mirando videos a la noche. ¡Las pantallas se quedan afuera del cuarto!



Es sábado y a Lola le encanta quedarse a dormir en lo de su abuela Chichi. Como todas las abuelas, Chichi la mimó un montón y, además, la deja mirar su celu mientras cocina o cuando duerme la siesta.

- Voy a descansar un poco Loli - dice la abuela Chichi. - Tirate acá conmigo y mirás un ratito. Pero solo un ratito ¡eh! Después andá a jugar al patio un rato que hay un solcito lindísimo.
- ¡Obvio abuela! Miro unos videítos y ya está - responde Lola ansiosa mientras busca en el celu un video atrás de otro. Quiere encontrar el que miraban sus compañeros en el patio de la escuela... pero no lo encuentra.



Ya pasaron dos horas. La abuela Chichi se está despertando pero Lola... ¡Sigue con el celular en la mano!

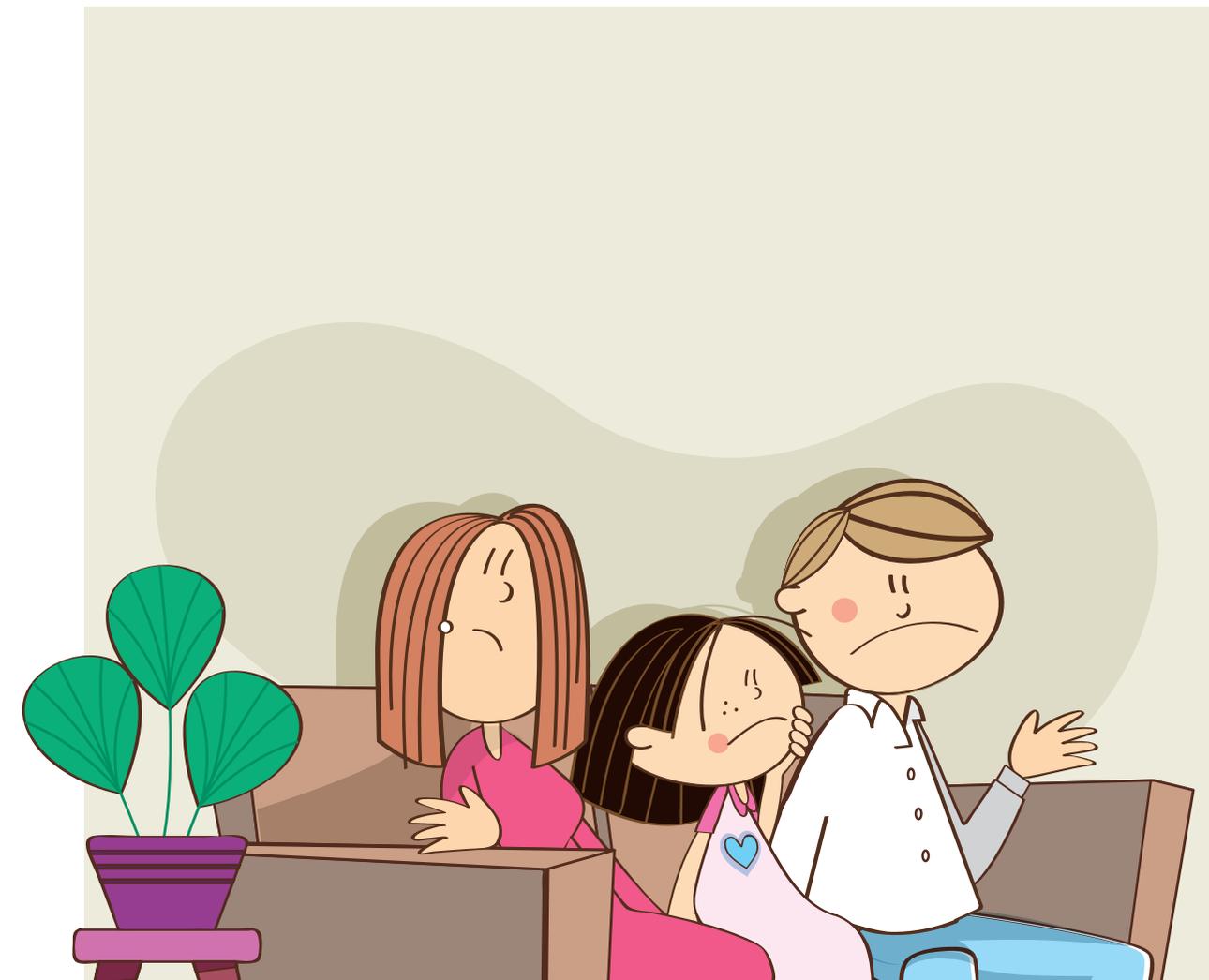
- ¡Pero Loli! ¿Qué hacés todavía acá? - le dice la abuela. - ¡Yo te dije un ratito!
- Ay abu, te juro, te juro que yo quería ver un videíto y nada más - trata de explicar Lola un poco angustiada - Pero no sé qué me pasó. Pasó un video y después otro, y después me dieron ganas de ver otro más y me acordé de un juego y bueno... no podía dejarlo, abu. ¡Yo quería...! pero no podía!
- Ay Lola, Lola - responde la abuela. - Con el sol lindo que había... Vení, dame mi teléfono y vamos al patio a tomar unos mates, ¿dale?



Y a vos, ¿te gusta mirar videos o jugar jueguitos en el celular?

¿Usás el celular de alguna persona grande de tu familia?

¿Alguna vez te pasó lo mismo que a Lola?



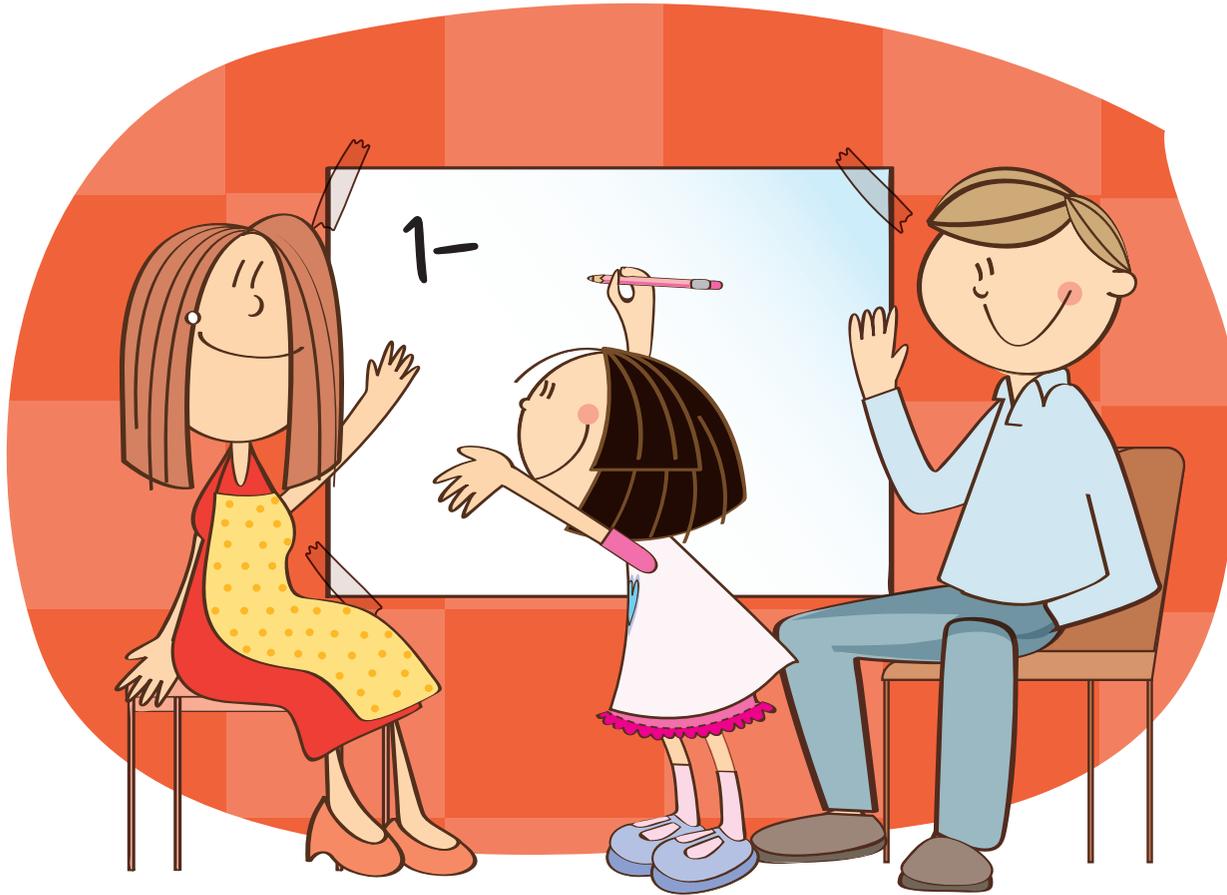
Los padres de Lola están un poco preocupados. La abuela Chichi les contó lo que había pasado durante la siesta. Por eso quieren hablar con ella.

- Lola, la abuela nos contó que estuviste toda la tarde mirando su teléfono - dice la mamá un poco enojada. - Y vos sabés muy bien que nosotros no te dejamos usar el celular.
- ¡Es que sos chica Lola! - agrega el papá. - Y, por ahora, hay un montón de otras cosas que podés hacer para divertirte.
- Ya lo sé pá - responde Lola. - Pero yo quería ver una cosita y después me enganché y no lo podía dejar. Había pensado hacer rayuela en el patio con unas tizas de colores... y de tanto mirar el celu, se me hizo tarde.
- Por eso Lola, hay muchas otras opciones para jugar: con la abu, con amigos, en el patio... - explica la mamá.
- ¡Vamos a hablar con la abu también! ¿Qué te parece? - agrega el papá. - Así, juntos, podemos armar algunas reglas que sean buenas para todos.



Y a vos, ¿a qué te gusta jugar?

Juegos al aire libre:  
Juegos de mesa:  
Otros juegos



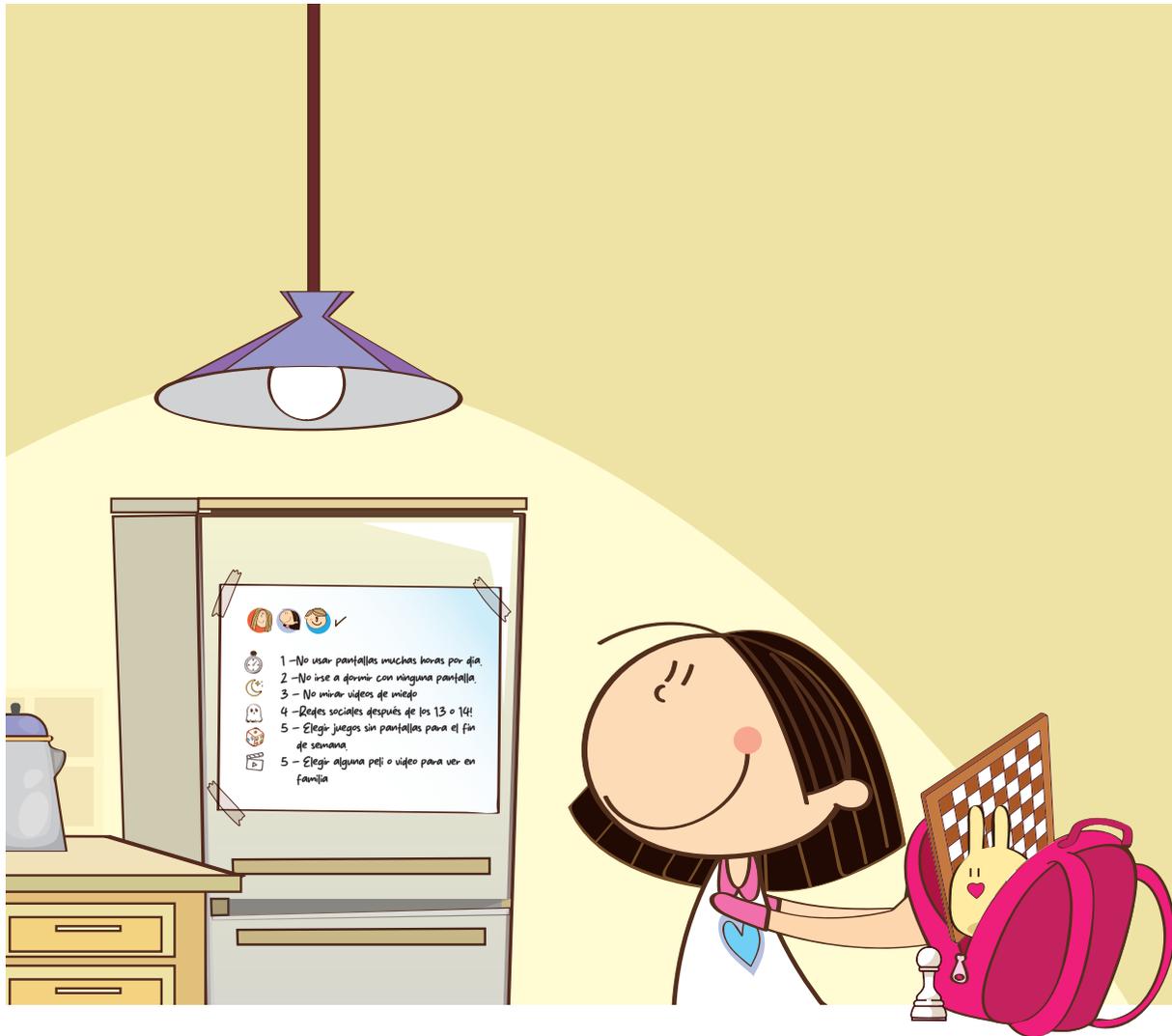
Lola, su mamá y su papá están conversando sobre lo que pasó en la escuela y también en la casa de la abuela Chichi. Y, además, están pensando juntos algunos “acuerdos” sobre el uso de las pantallas.

- Lola, con tu papá estuvimos pensando que estaría bueno hacer un acuerdo con las reglas para el uso de las pantallas, bien claras - le dice la mamá a Lola.
- Ajá ¿un acuerdo? - responde Lola que no termina de entender.
- Claro Lo - dice el papá. - Es que para los chicos es muy difícil regular el tiempo que usan las pantallas, qué mirar y qué no... Por eso, los adultos tenemos que poner reglas, ¿entendés?
- Y pensamos que las podemos escribir junto con vos - agrega la mamá.
- ¡Dale má! Me encanta - se entusiasma Lola.
- Yo voy con el punto 1 - levanta la mano el papá. - No usar pantallas muchas horas por día.
- Y yo con el 2 - dice la mamá - No irse a dormir con tablet, ni compu, ni ninguna otra pantalla. Las pantallas... fuera de la habitación.
- Ahora yo - dice Lola - 3 - No mirar videos de miedo... o ... ¡Ya sé, revisar con mi familia qué videos puedo ver y cuáles no!
- Y una cosa muy importante... ¡Redes sociales después de los 13 o 14 años! - agrega la mamá.
- Yo pongo otro: 4 - Elegir juegos sin pantallas para el fin de semana.
- Ahora yo - agrega la mamá - 5 - Elegir alguna peli o video para ver todos juntos. ¡A mí también me gusta usar pantallas algunas veces!



Lola y su familia crearon acuerdos que son muy importantes! Entre todos, los anotaron en una cartulina que está en la pared de la cocina, así, los tienen siempre a mano.

Y ustedes, ¿se animan a construir reglas para el buen uso de la tecnología?  
¿Qué ideas se les ocurren?



Ya pasaron 3 días desde que Lola y su familia firmaron el acuerdo de pantallas. Hoy es sábado y se está preparando para ir a la casa de la abuela.

Por eso, antes de salir, está leyendo una vez más todas las reglas que escribió junto a su mamá y su papá. Es que... los acuerdos hay que cumplirlos.

- ¿Sabés má? - dice Lola - A mí me encanta la tablet y mirar el celu pero descubrí algo.
- A ver, contáme - responde la mamá.
- La tecnología es increíble! pero afuera de las pantallas también tengo un mundo requetedivertido para disfrutar con ustedes, con la abu y con mis amigos.
- ¡Qué bueno Loli! Tenés razón. Y lo bueno es que con nuestro acuerdo ipodés disfrutar de todo sin perderte de nada!
- ¡luuupiiii!

