



saber
digital



Manual de uso



La tableta, nuestra amiga en casa



Una tableta es un dispositivo móvil con pantalla táctil que, principalmente, permite interactuar con videos, audios, fotografías, textos y otros tipos de contenidos. Además de un enfoque didáctico, las tabletas también apoyan los procesos de aprendizaje a través de actividades eficaces, flexibles, intuitivas y creativas.

Esta herramienta contribuye a mejorar el aprendizaje y favorece la realización de actividades colaborativas y el fortalecimiento de las competencias básicas digitales en quienes las usan.

Por eso, esta guía está pensada para que padres de familia y/o adultos cuidadores de estudiantes, comprendan cómo la tableta puede convertirse en una aliada fundamental en la formación en casa. Aquí, encontrarán una descripción completa sobre sus beneficios, además de las recomendaciones necesarias para aprovechar al máximo este dispositivo.





Beneficios de usar la tableta en casa



Contribuye en la motivación del estudiante para trabajar en casa.



Facilita el acceso a Internet para realizar consultas.



Por su nivel de interacción (al tacto, visual y auditivo), refuerza la creatividad de los alumnos.



Mejora la memoria visual, atención y comprensión de temas.



Promueve la autonomía de los estudiantes en la realización de diferentes actividades.



Aporta al fortalecimiento de competencias digitales a través del acceso y uso a la tecnología.

Recomendaciones de uso

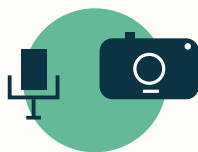
Recuerda las siguientes sugerencias para que los estudiantes potencien el uso de la tableta durante el aprendizaje en casa.



Establece **horarios y tiempos definidos** para trabajar en ella. Asigna un lugar adecuado para su uso, como una mesa o un escritorio. Además, recuerda que no es para jugar, sino para aprender.



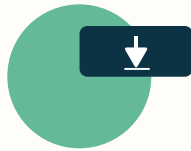
Utiliza una cuenta de correo electrónico propia (no necesariamente la personal) para hacer seguimiento al uso del dispositivo.



Es posible que algunas aplicaciones pidan autorización para acceder a la cámara o micrófono. **Revisa las condiciones de uso de las aplicaciones** antes de instalarlas. Estas acciones permiten un mejor uso de la herramienta y la experiencia de aprendizaje.



Revisa de forma periódica los archivos guardados en la tableta y **elimina los que no sean necesarios.**



Evita que descargue juegos para que **no pierda el propósito del aprendizaje** y se confunda con el tiempo de ocio. Eso también ayudará a que el dispositivo no disminuya su capacidad y se ponga lento.



Usa como referencia las **recomendaciones y calificaciones de otros usuarios** antes de instalar una aplicación.



Procura alternar el uso de la tableta con libros y otras actividades. Es importante recordar que es una **herramienta de apoyo a otras estrategias de aprendizaje**.

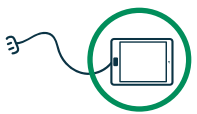


Lee los términos y condiciones de las aplicaciones antes de instalarlas. **Es importante saber qué datos o información solicitan.**



¿Qué acciones ayudan al cuidado de la tableta?

Batería



Evita utilizar la tableta mientras se carga. Las variaciones de voltaje pueden dañar el rendimiento de la batería.



Utiliza el cargador asignado al modelo. Todos los cargadores vienen con especificaciones de carga diferentes a los requeridos.



Desconéctala cuando tenga el 100% de la carga.



Cuando el nivel esté en el 20%, es el momento de iniciar su carga.

Generales



Evita exponer el dispositivo a los rayos del sol. Esto puede aumentar su temperatura y provocar sobrecalentamiento.



Eventualmente, se puede ensuciar o llenar de polvo. Límpiela con un trapo suave y seco. No soples los orificios, mejor usa un copo de algodón.



Procura no oprimir muy fuerte los botones. Esta práctica puede dañarlos a mediano plazo.



Lávate las manos antes y después de utilizar la tableta.



Evita los ambientes húmedos.



No coloques objetos pesados sobre ella.



Al finalizar su uso, apágala.



¿Cómo aprovechar los espacios de la casa para su uso?

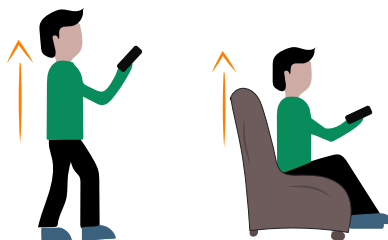
Las condiciones físicas de los espacios influyen en el uso de las tabletas y el bienestar de las personas. Por eso, es importante tener en cuenta que el uso prolongado de la tableta puede provocar:

- ✔ Dolor en muñecas y manos
- ✔ Dolor de cuello y espalda
- ✔ Dolor en oídos (cuando se usan audífonos a alto volumen)
- ✔ Dolor en las articulaciones de los dedos
- ✔ Cansancio en los ojos

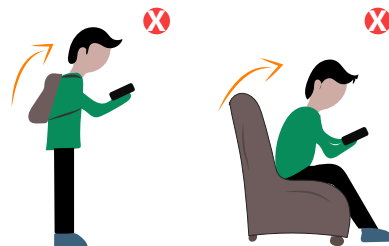
¿Qué hacer para evitar esas molestias?

- Mantener una posición recta de la espalda y el cuello para mirar la pantalla.
- Utilizar el estuche o soporte de la tableta y ubicarla en una mesa.
- Variar las posiciones cada 15 minutos.
- La distancia recomendada de visión a la pantalla debe ser de 50 cm aproximadamente.
- Regular el volumen del sonido en caso de usar audífonos.
- Antes, durante y después de usar la tableta, hacer ejercicios para estirar las articulaciones de la mano, muñeca y cuello; así como también ejercicios para los ojos (cerrar y abrir y mirar a un lugar lejano).

Posición correcta



Posición incorrecta

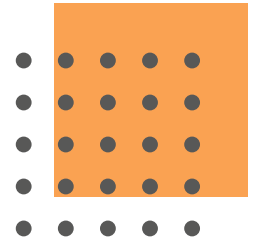




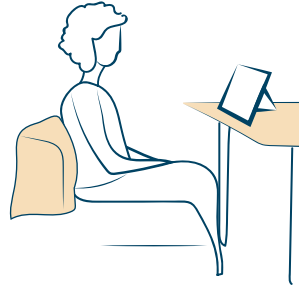
Posiciones de uso

Con posturas adecuadas al momento de utilizar elementos tecnológicos se previenen dolores musculares posteriores.

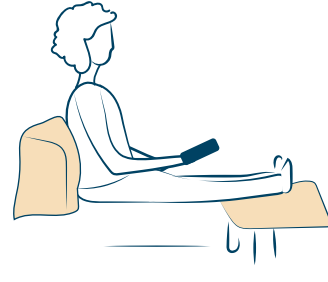
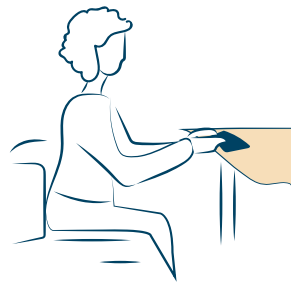
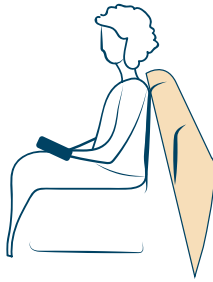




Correctos



El estuche permite una buena posición del cuello.



La espalda recta y la cabeza erguida evitan dolor muscular y probablemente de columna.

Incorrectos



El cuello inclinado hacia adelante causa dolor de espalda.



Al sostener la tableta en una mano, esta hace presión en las articulaciones.



Al estar acostado se genera dolor de espalda.



Recostarse sobre el escritorio provoca dolores en el hombro.



Recomendaciones finales sobre el uso y aprovechamiento de las tabletas



¡Cuida de la tableta para extender su vida útil! Así, podrá ser usada por más tiempo.



Descarga aplicaciones que promuevan el aprendizaje en los niños y las niñas.



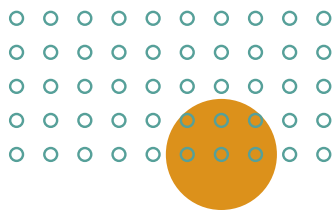
Evita el uso excesivo y asegura una buena postura al utilizarla.



Protege el tipo de contenido que visualizan los estudiantes. Es posible que tengan acceso a contenido inapropiado.



Aprovecha la experiencia para entablar diálogos con los estudiantes, conocer su experiencia y repasar contenido de aprendizaje.



Referencias

- 10 sencillos pasos para el cuidado de tu #Tablet en este #RegresoClases | Coordinación General @prende.mx | Gobierno | gob.mx. (n.d.). Retrieved July 22, 2020, from <https://www.gob.mx/aprendemx/articulos/10-sencillos-pasos-para-el-cuidado-de-tu-tablet-en-este-regresoaclasses?idiom=es>
- InspiraTICs | El uso de las tablets en educación, aplicaciones interesantes para usar en el aula. (n.d.). Retrieved July 22, 2020, from <https://www.inspiratic.org/es/recursos-educativos/la-tablet-en-educacion-primaria>
- Riesgos ergonómicos en el uso de tablets: Análisis de las posturas adoptadas más habitualmente - PrevenBlog. (n.d.). Retrieved July 22, 2020, from <https://prevenblog.com/riesgos-ergonomicos-en-el-uso-de-tablets-analisis-de-las-posturas-adoptadas-mas-habitualmente/>
- Tablets escolares, ventajas e inconvenientes de uso en el aula -. (n.d.). Retrieved July 22, 2020, from <https://www.aula1.com/tablets-escolares/>
- Uso de tablets en el aula como recurso didáctico. (n.d.). Retrieved July 22, 2020, from <https://www.educadictos.com/uso-tabletas-aula/>
- (10 Sencillos Pasos Para El Cuidado de Tu #Tablet En Este #RegresoClases | Coordinación General @prende.Mx | Gobierno | Gob.Mx, n.d.; InspiraTICs | El Uso de Las Tablets En Educación, Aplicaciones Interesantes Para Usar En El Aula, n.d.; Riesgos Ergonómicos En El Uso de Tablets: Análisis de Las Posturas Adoptadas Más Habitualmente - PrevenBlog, n.d.; Tablets Escolares, Ventajas e Inconvenientes de Uso En El Aula -, n.d.; Uso de Tablets En El Aula Como Recurso Didáctico, n.d.).



saber
digital

INGRESA A:

← www.redacademica.edu.co/estrategias/saber-digital