



PAUTA ¿EN QUÉ USAN SU TIEMPO LOS ADOLESCENTES?

Observen la tabla "Horas de actividad física promedio y uso de pantallas" elaborado por el Ministerio de salud el año 2012.

Interpreten y analicen:

1. ¿Qué sucede con las horas de actividad física y uso de pantallas a medida que los niños crecen?

Las horas de actividad física no cambian mucho pero e uso de las pantallas, especialmente el computador aumenta.

2. ¿A qué edad los niños usan menos la computadora al día? **A los 10 años** ¿A qué creen que se debe esto? **Lo más probable es que haya mayor control por parte de los adultos.**

3. ¿A qué edad los niños usan más la computadora al día? **A los 14 años** ¿A qué creen que se debe esto? **Respuesta abierta: Lo más probable es que haya menor control por parte de los adultos, pero también más trabajos en la escuela que necesitan computador.**

4. ¿Cuántas horas en total pasan los niños en las distintas edades viendo TV, usando la computadora y jugando en redes virtuales?

10 años=4.7 horas; 11 años=4.6 horas; 12 años=5.3 horas; 13 años=5.6 horas; 14 años= 6.2 hora

5. Conviertan los datos de horas al día en horas semanales. Pidan ayuda a su profesor para saber cómo hacerlo. Con estos datos, hagan un gráfico de líneas del total de horas frente a pantalla por semana y por edad.

Deben multiplicar por 7 para saber cuántas horas son por día.

10 años = 31.5 horas

11 años = 32.2 horas

12 años = 37.1 horas

13 años = 39.2 horas

14 años = 43.4 horas

6. En el mismo gráfico de la pregunta 5, grafiquen los datos de las horas de actividad física semanal por edad.

Evalúen:

7. ¿Qué pueden hacer para aumentar las horas de actividad física semanal?

Respuesta abierta.

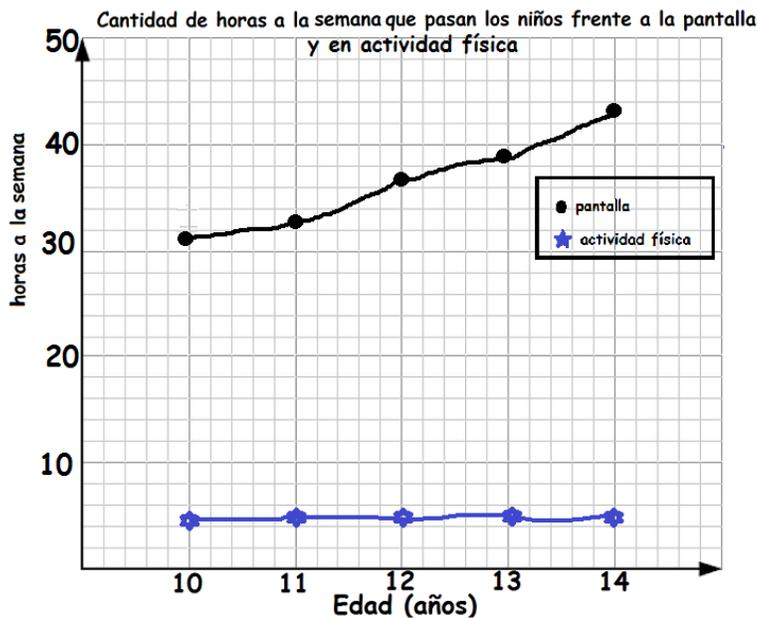
8. ¿Qué observación harían a esta tabla para que esté más completa y pueda informar mejor?

Respuesta abierta, pueden desglosar las horas pantalla por tipo de pantalla.

Tabla 12. Horas de actividad física promedio y uso de pantallas.

Edad (años)	Actividad física (horas/sem.)	TV (horas/día)	Computadora (horas/día)	Juegos y redes virtuales (horas/día)
10	4,2	2,2	1,3	1,0
11	4,3	2,2	1,4	1,0
12	4,3	2,3	1,8	1,2
13	4,3	2,4	1,9	1,2
14	4,2	2,5	2,2	1,5
TOTAL	4,3	2,3	1,8	1,2

Fuente: Subsecretaría de Salud Pública Ministerio de Salud.



Fuente: Carmen Salazar