

**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.***

1. ¿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.***
2. ¿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.***
3. ¿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***

1. 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***

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

**Evalúen:**

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

***Respuesta abierta.***

1. ¿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.***

Fuente: Carmen Salazar