

Un día escolar saludable incluye:

- Interrumpir los períodos extensos de comportamientos sedentarios con pausas de movimiento, planeadas y no planeadas
 - Mínimo una vez cada 30 minutos para edades entre los 5-11 años.
 - Mínimo una vez cada hora para edades entre los 12-18 años.
 - Considerar variedad de intensidades y duraciones (por ejemplo, ponerse de pie, estiramientos, desplazarse a otro salón de clase, lecciones activas, pausas activas).
- Integrar diferentes tipos de movimiento (por ejemplo, actividades ligeras que requieran movimiento de cualquier parte del cuerpo, y actividades moderadas a vigorosas que requieran mayor esfuerzo físico) en las tareas para hacer en casa, cuando sea posible, y limitar las tareas sedentarias a no más de 10 minutos por día, por nivel. Por ejemplo, en España, Uruguay o Chile, esto quiere decir normalmente no más de 10 minutos por día en el primer curso, o 60 minutos por día en el sexto curso de la escuela primaria o básica. En Colombia, esto quiere decir normalmente no más de 10 minutos por día en primero de primaria, o 60 minutos por día en el sexto grado de secundaria¹.
- Sin importar el lugar, el tiempo frente pantallas de las actividades relacionadas con la escuela debe ser de contenido importante, mental o físicamente activo, y tener un propósito pedagógico específico que estimule el aprendizaje comparado con otros métodos alternativos. Cuando se requiera tiempo frente a pantallas con fines escolares:
 - Limitar el tiempo frente a dispositivos, especialmente entre los estudiantes de 5-11 años.
 - Descansar de los dispositivos como mínimo una vez cada 30 minutos.
 - Desincentivar la realización de múltiples tareas simultáneas en múltiples dispositivos, tanto en el salón de clase, como en casa.
 - Evitar la realización de tareas frente a pantallas durante la hora previa a la hora de ir a la cama.
- Reemplazar las actividades de aprendizaje sedentarias con actividades de aprendizaje que impliquen movimiento (incluido estar de pie) y reemplazar las actividades frente a pantallas con actividades de aprendizaje que no requieran pantallas (por ejemplo, clases al aire libre), puede promover la salud y bienestar de los estudiantes.

¹ Para ejemplos de otros países, visite www.sedentarybehaviour.org.

Cómo implementar estas recomendaciones ²:

Educadores, equipos directivos de las escuelas, tomadores de decisión, padres/tutores, cuidadores, médicos y otros profesionales de la salud pueden implementar estas recomendaciones usando el abordaje de las Cuatro M's:

- **Manejar** el comportamiento sedentario.
 - Ver las recomendaciones más arriba.
- **Motivar** el uso racional de las pantallas.
 - Dar prioridad a las interacciones presenciales por encima del uso de pantallas.
 - Usar las pantallas cuando sean la mejor herramienta pedagógica para la tarea a realizar y puedan mejorar el proceso de aprendizaje.
 - Dar prioridad a las pantallas para actividades que impliquen participación mental y física, en lugar de la visualización pasiva.
 - Apagar las pantallas cuando no estén en uso, incluyendo la televisión o videos de fondo cuando estén haciendo trabajos escolares o tareas.
 - Evitar el uso de pantallas durante los tiempos de comida y meriendas.
 - Evitar usar pantallas como el método principal para impartir contenidos o para la gestión del aula.
 - Motivar a los estudiantes a revisar y auto-regular su uso de las pantallas, y a incluir en sus planes tiempo para el juego al aire libre y la actividad física.
- Educadores, profesionales de la salud, padres y cuidadores deben ser **modelos** de un uso saludable y racional de las pantallas.
- **Monitorear** los signos de uso nocivo de las pantallas y dar seguimiento con un médico o profesional de la salud si surge alguna preocupación. Los signos de uso nocivo de las pantallas pueden incluir:
 - Quejas sobre estar aburrido o triste al no tener acceso a la tecnología.
 - Dificultad para aceptar los límites en el tiempo frente a pantallas.
 - Uso de pantallas que interfiere con la escuela, actividades familiares, sueño, actividad física, juego tradicional, o interacciones cara a cara.
 - Emociones negativas después de pasar un tiempo jugando videojuegos, enviando mensajes de texto o usando redes sociales.

² Adaptado con permiso de la Sociedad Canadiense de Pediatría (Sociedad Canadiense de Pediatría, 2019)