

## **Queridos padres:**

Nos alegramos de que su hijo participa en el programa Klasse2000 ya en el cuarto año. La finalidad de este programa es apoyarle a su hijo en su desarrollo sano. En los últimos tres años pasados, ya ha aprendido muchas cosas que puede hacer para sentirse bien y mantenerse sano.

En este año, los niños aprenden cómo funciona su cerebro y cómo puede aprender más fácil. Discuten el tema del efecto que puede tener en el cerebro el consumo frecuente de TV y computador.

También será tema importante el rechazo del tabaco y del alcohol. Los niños en edad de ir a primaria, en ningún caso deberán fumar ni tomar alcohol. Porque están creciendo, y es cuando más daño les hace. El peligro de crear dependencia es mucho más grande que en las personas adultas. Nuestro consejo: Lo mejor no es fumar nunca, y no tomar alcohol antes de la edad de los 16 ó 18 años. Sin embargo, su hijo podrá encontrarse en situaciones, en las cuales otros niños le animarán a fumar, o a beber. Muchos niños ya hacen esta experiencia a la edad de entre 10 a 13 años. Klasse2000 prepara a su hijo para tales situaciones, ofreciéndole ayuda de cómo rechazar dichas „ofertas“ con argumentos y de manera consciente.

Ustedes, los padres, claro está, son sus ejemplos más importantes en cuestiones de tabaco y alcohol. No cabe duda, lo mejor sería que usted mismo/a no fumase y sólo tomase alcohol en cantidades prudentes. Pero nadie es perfecto. Si usted por ejemplo fuma, hable francamente de ello con su hijo. Cuénteles que el fumar crea dependencia y que no es fácil dejarlo. Es mucho mejor que hacerle creer que fumar es un hábito normal que no tiene efectos nocivos en absoluto.

Saludos cordiales

Thomas Duprée  
Gerente

## **Temas de Klasse2000 en el cuarto año:**

### **Mi cerebro - el mejor de todos los computadores**

Los niños estudiarán la centralita de mando de su cuerpo - el cerebro. Aprenderán cómo trabaja, cómo funciona eso de aprender, y cómo pueden ayudarle a su cerebro en su trabajo cuando estudian. Para ello, les ayudan las sugerencias de KLARO para hacer sus deberes. Son muy fáciles de realizar, además de ofrecer una buena base para tener éxito aprendiendo:

- o **¡Mastica para estar en forma!** (Come con regularidad, 3 comidas grandes y dos pequeñas por día. En la tarde es la fruta que mejor sienta. ¡Bebe mucha agua!)
- o **¡Para sentirte fresco, dáte aire!** (¿Estás cansado y no recuerdas lo aprendido? A lo mejor te hace falta oxígeno. Abre la ventana y airea tu habitación.)

- o **¡Elimina las distracciones!** (Desconéctalo todo - el computador, la música, la televisión ... - y de tu mesa de trabajo quita todo lo que te pueda distraer al hacer los deberes.)
- o **¡Un buen rock te despierta!** (Cuando ya no puedes más, haz una pausa y muévete. Por ejemplo, bailando con tu música favorita. Tras tan sólo una canción/pieza, te sientes fit nuevamente.)
- o **¡Sin estrés todo va mejor!** (¿Tienes discusiones con alguien, o tienes problemas que te preocupan? Habla de ello con alguien primero e intenta aclarar la situación o el problema. Después, seguro que estudiarás mejor.)

### **¿Alcohol y nicotina? - ¡No, gracias!**

¿Qué pasa en mi cuerpo cuando bebo alcohol o fumo? ¿Es necesario fumar y beber para ser adulto? Los niños harán una encuesta y formarán su propia opinión sobre el tema. Al final de esta unidad, los niños tomarán una decisión de cómo será su propio comportamiento con respecto al alcohol y al tabaco.

### **Verdaderos amigos, falsos amigos**

¿Cómo es un verdadero amigo? Se analizará críticamente el tema „amistad“. Se harán ver situaciones de presión en grupos, y en juegos de roles, los niños aprenderán cómo confrontar tales situaciones y decir “no” totalmente autoconvencidos.

## **Información ampliada sobre el tema „cerebro“:**

Hay cada vez más media en las habitaciones de los niños, que ocupan muchas horas del día de muchos de ellos. En ello, no sólo están activos trabajando con software de aprendizaje, sino muchas veces también con videojuegos o juegos en internet de contenido muy violento. Incluso hay programas de TV por la tarde con contenidos violentos. Y no sólo de violencia corporal, sino también mediante el lenguaje.

### **¿Qué es lo que aprende un niño con eso?**

Hay estudios actuales de neurociencia que comprueban que cualquier cosa que ve, oye o hace un ser humano, le modifica la estructura de su cerebro. El principio del aprendizaje mediante múltiples repeticiones no sólo funciona en el colegio, sino en cualquier situación - también jugando videojuegos violentos y viendo programas de televisión violentos. ¡Modifica el pensamiento! Las personas que consumen con frecuencia programas de TV o videojuegos violentos, se acostumbran. Para ellos, la violencia viene a resultar algo totalmente normal, diario.

No es que esto haga de ellos agresores violentos - pero la disposición de aguantar o incluso emplear la violencia como posibilidad de solucionar algo, va creciendo enormemente.

Quien muchas horas pasa delante del monitor no tiene tiempo para hacer otras cosas. Tales como p. ej. hablar, leer, jugar, moverse, discutir con otros. Hay estudios que demuestran que el grado de consumo de TV y permanencia ante el monitor del PC es contraproducente para los estudios.

Quien pasa muchas horas sentado delante del monitor, se mueve menos, come más, y a la larga engorda.

**Los media de pantalla también tienen su lado negativo. Por ello es importante observar el tiempo que los hijos usan tales media, y cuáles son los programas TV y videojuegos que ven, respectivamente usan.**

### **Esto pueden hacer ustedes en casa:**

Los niños estudiarán críticamente el tema: ¿Qué es mejor para el desarrollo de mi cerebro - las actividades comunes con amigos y familia, o estando sólo delante de la pantalla?

Ustedes, los padres, pueden, partiendo de esa base, reducir notablemente el tiempo de permanencia ante la tele o el PC, o controlarlo. Porque a pesar de las clases que acompañan el tema, la tarea queda en ustedes, los padres.

- **¡Interésense!**

Vean programas de televisión juntos con su hijo, hagan videojuegos con él siempre que puedan, y hablen después de lo visto/jugado. No dejen a su hijo sólo con sus vivencias. Pregúntenlo sobre qué encuentra fascinante en estos videojuegos o programas de televisión y busquen juntos para ver qué alternativas puedan haber. Prohíbanle algunos de estos juegos/programas TV (razonando el porqué).

- **¡Limiten estos tiempos!**

Limiten ustedes los tiempos que su hijo pasa delante de la tele o delante del PC. Los niños en edad de primaria deberían estar delante de los monitores sólo entre 45 y 60 minutos *como máximo* por día. Procuren que su hijo ocupe muchísimo más de su tiempo con otras actividades, p. ej. Tales como leer, jugar con los amigos, hacer deporte, o jugar al aire libre.

- **¡Los media con pantalla no son „Babysitters“!**

Muchos niños están delante de la tele o el PC porque se aburren. Ofrézcanles de compensación actividades comunes. Eviten conectar el PC como „Babysitter“.

- **¡Los media con pantalla no sirven para medios educativos!**

No empleen ni la tele ni los videojuegos para premio o recompensa ni para castigar. Que les daría demasiada importancia.

Para ver más información acerca de este tema, ver:

[www.klicksafe.de/service/familie/alle-klicksafe-tipps/computerspiele](http://www.klicksafe.de/service/familie/alle-klicksafe-tipps/computerspiele)  
[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

Spitzer, M.: *Vorsicht Bildschirm*. Dtv (2006)

Pueden obtener más información sobre Klasse2000 en el colegio de su hijo o directamente del programa Klasse2000 e.V, Weitere Informationen über Klasse2000 erhalten Sie in der Schule oder beim Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911 / 98 121-0, [info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)