

**El Uso Adecuado de los Dispositivos Móviles, Una Propuesta Lúdica Para la Prevención de
Dificultades Visuales y Auditivas**

Trabajo Presentada para Obtener el Título de Especialistas en Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria los Libertadores

Carlos Alberto Serna Hurtado

Octubre 2016.

Copyright © 2016 por Carlos Alberto Serna Hurtado. Todos los derechos reservados.

Dedicatoria

Le dedico este trabajo primero a Dios y a mis padres aunque ya fallecieron pero interceden ante el padre celestial para que yo sea un hombre de bien e íntegro ya que me dieron la vida total como la educación, salud y bienestar.

A mi esposa Ebdery Muñoz Valencia quien me acompaña siempre en todos mis destinos y demás de nuestro hogar así como a mis hermanos y demás parientes, compañeros docentes y demás conocidos que de una u otra forma me han brindado toda la confianza y el apoyo que he necesitado en el transcurso de mi vida y aún más como limitado visual, a pesar de que ha habido dificultades pero se han logrado sortear y gracias a Dios y a quienes les dedico este trabajo que he podido salir adelante.

Carlos Alberto Serna Hurtado

Resumen

El trabajo de investigación tiene como tema central y como situación problema el uso excesivo de los dispositivos móviles y sus consecuencias a nivel de salud (baja visión, baja audición) en los estudiantes de educación básica de la institución técnica de Calarcá; desde esta perspectiva se considera la lúdica como un elemento que puede promover la concientización del uso de los dispositivos móviles de manera adecuada y responsable. Para ello se ha planteado una propuesta de intervención basada en la lúdica y caracterizada por 3 fases cada una de las cuales contiene una serie de acciones que posibilitan que se promueva esta concientización y prevención para que el estudiante utilice los medios tecnológicos sin afectar o generar problemas de visión y oído.

La metodología propuesta es cualitativa, por tanto el trabajo se matricula en la línea institucional de la fundación Universitaria los Libertadores denominada Pedagogías, Medios y Mediaciones, y la línea de la Facultad de Educación que recibe el nombre de Pedagogías, Didácticas e Infancias.

Palabras clave: Lúdica, baja visión, baja audición, dispositivos móviles

Abstract

The research has as its central theme and problem situation as excessive use of mobile devices and their consequences in terms of health (low vision, low hearing) students in basic education of the technical institution of Calarca; from this perspective is seen as a playful element that can promote awareness of the use of mobile devices in an appropriate and responsible manner. For this we have raised a proposal for intervention based on the playful and characterized by 3 phases each of which contains a series of actions that enable this awareness and prevention is

promoted for student use technological means without affecting or cause problems vision and hearing.

The proposed methodology is qualitative, so the work is enrolled in the institutional line University Foundation the Liberators called pedagogies, Media and Mediations, and the line of the Faculty of Education called pedagogies, didactics and childhoods.

Keywords: Lúdica, low vision, low hearing, mobile devices

Tabla de contenido

Capítulo1 Los dispositivos móviles y sus consecuencias.....	8
Capítulo 2 La Teoría Tecnológica.....	12
Capítulo 3 A Manera de Metodología.....	17
Capítulo 4 Para la Vida de Manera Significativa.....	20
Capítulo 5 A penas el Comienzo	27
Lista de Referencias.....	28

Lista de figuras

Figura 1. Esquema de Intervención.....	20
--	----

Capítulo 1

Los dispositivos móviles y sus consecuencias

Durante toda la historia de la humanidad, el hombre ha hecho ciencia y desarrollo tecnológico. Desde que existe el mundo, los primeros seres humanos crearon utensilios para la caza, la pesca, para cocinar los alimentos y cultivar la tierra. Fueron conformando grupos familiares, manadas, colonias y ciudades, después de la llegada de los conquistadores europeos a América los inventos de artefactos se fueron perfeccionando y con la revolución industrial se dio un paso gigante con la creación de las máquinas de vapor.

El siglo veinte fue la época de mayores y mejores descubrimientos, aquí la ciencia y tecnología generó las primeras computadoras, telefonía fija, celular, telégrafo y demás. Esto generó muchos más medios y recursos para aprender, permitiendo que el aprendizaje virtual mediante las tabletas, computadores, realidad aumentada fuera una realidad, lo anterior siempre en relación a las capacidades físicas intelectuales, científicas, artísticas, a estilos de aprendizaje y recursos que exige el campo educativo.

No podemos hablar en ningún momento que tal o cual época era o ha sido buena o mala o mejor que otra, pues cada generación va viviendo cambios en sus estilos de vida y costumbres, lo que si podemos señalar es que cada generación la caracteriza el perfeccionamiento científico y tecnológico frente a la medicina, la filosofía, las letras, las leyes, la tecnología pues en todos los tiempos y momentos han existido hombres y mujeres pensantes creadores de grandes.

Teniendo en cuenta lo anterior, los dispositivos tecnológicos en la actualidad constituyen fuertes herramientas de comunicación con el mundo, en la medida que estos movilizan y gestionan información constantemente. Para el campo educativo esta situación en ocasiones es bien recibida

por las personas pues los dispositivos tecnológicos posibilitan el acceso a la información de manera inmediata y por otra no es tan bien recibida pues se presentan otro tipo de acciones que afectan procesos concretos como el manejo inadecuado de la información, plagio, entre otras cosas, además de no utilizar el medio tecnológico (dispositivo) para beneficio académico sino que sirve de distractor e incluso afecta de manera directa el tiempo libre de los estudiantes, ya que prefieren estar conectados al dispositivo que ejecutar o desarrollar otras actividades.

Desde esta perspectiva, es necesario cuestionarnos sobre el papel de los dispositivos tecnológicos en el aula, si bien es entendible desde cualquier punto de vista que el mundo cambia como cambiamos nosotros, como cambian las tendencias y estilos de vida, las formas de pensar y actuar de los adultos no son las mismas que las de nuestros niños y jóvenes, pues estamos en un momento histórico en el que la tecnológica acapara todas las miradas.

En este orden de ideas, la era tecnológica brinda mayores posibilidades y recursos para aprender, los medios tecnológicos que hoy conocemos como celulares, tabletas, computadores tanto como de mano como de escritorio y otros, se pueden utilizar desde nuestras casas o desde cualquier sitio podemos hacer consultas, investigaciones científicas, artísticas, sociales, etc. sin embargo el problema no es el uso de estos, si no como se están utilizando.

Así como se señaló en párrafos anteriores, cuando se utilizan los dispositivos tecnológicos con fines de aprender cosas “buenas” son excelentes recursos de aprendizaje, pero en otras ocasiones cuando se usan para cosas “no tan buenas” generan actos violentos, abusos sexuales, destrucción familiar, etc., e incluso afectando la salud física (visión y audición) de los estudiantes. Esto lo soporta, los descubrimientos de la medicina, los cuales han evidenciado que por el uso

indiscriminado de las pantallas de sus dispositivos, se generan dolores de cabeza, problemas circulatorios entre otros.

No se trata de prohibirse el uso de los aparatos y dispositivos. Al contrario, bien utilizados, proporcionan grandes ventajas como medios y elementos de comunicación, al igual que los libros y materiales físicos nos ayudan a aprender e investigar sobre las ciencias, las artes, inclusive nos proporcionan recetas médicas, de alimentos, consultas y muchas cosas más; el mundo moderno está empeñado en perfeccionar los aprendizajes y las comunicaciones a través de estos medios y recursos y los que en un futuro sean inventados y patentados para el constante desarrollo de la humanidad; pero es necesario tener cuidado con sus excesos, y sobre todo, con las consecuencias que trae para la visión específicamente, ya que la visión es un tesoro de la vida.

Esta situación se viene presentando en el Instituto Tecnológico de Calarcá, específicamente en los grados de básica primaria pues los estudiantes no han comprendido el uso adecuado de los dispositivos y su relación con el aprendizaje. Lo que afecta las relaciones de los actores del acto educativo y por lo tanto los procesos de enseñanza aprendizaje al interior del aula de los estudiantes en mención. A partir de ello surge la siguiente pregunta de investigación: **¿Cómo fomentar el uso adecuado de los dispositivos móviles para la prevención de problemas visuales en los estudiantes de básica primaria del Instituto Tecnológico de Calarcá Armenia?** Para brindar respuesta a esta inquietud se han planteado los siguientes objetivos: el general Promover el uso adecuado de los dispositivos móviles para la prevención de problemas visuales en los estudiantes de básica primaria y los específicos se orientan a: Diseñar acciones lúdicas que susciten el buen uso y las consecuencias de los dispositivos móviles, vincular a la comunidad académica de la institución en el desarrollo del proyecto, generar una cultura de prevención lúdica para el uso de los dispositivos tecnológicos.

En este orden de ideas, el surgimiento de nuevas tecnológicas promueven cambios en el campo educativo pero estos cambios pueden traer como consecuencias dificultades para la salud. Por esta razón los aprendizajes deben ser cada vez más agradables o lúdicos, resaltando al docente como un orientador y a los alumnos actores activos de su proceso de aprendizaje.

En definitiva, el proyecto es viable porque está orientado en una doble vía, la primera en el uso adecuado de los dispositivos tecnológicos y el segundo en la prevención de los problemas visuales, por lo que se está atacando una dificultad real que se presenta en el escenario educativo. Así mismo, el proyecto se considera importante por que como educadores debemos considerar estas herramientas tecnológicas, como elementos pedagógicos que pueden estar dentro del proceso de aprendizaje, y finalmente, por que como docente en condición de discapacidad visual, pienso que este tipo de investigaciones, contribuyen al progreso social del contexto y a demostrar que el cuidado de la visión es primordial para el ser humano.

Capítulo 2

La Teoría Tecnológica

La necesidad de proteger la visión con lentes fotosensibles para filtrar la luz es fundamental ya que el exceso se puede volver perjudicial tanto en el campo de la iluminación ambiental como en aparatos de uso personal y doméstico. De acuerdo con el especialista de la Asociación Mexicana de Oftalmología Pediátrica, José Luis Merino, "nueve de cada diez individuos que se exponen de forma prolongada a esa luz azul brillante, también presente en los rayos solares, suelen desarrollar el Síndrome de Visión Informática". Refirió que los síntomas que provoca esta afectación, se caracteriza por visión borrosa o doble, fatiga ocular y mareos, así como dolor de cuello, espalda y cabeza, debido a la mala postura que también se ve deteriorada, y aunque estos síntomas en algunas personas desaparecen, en otras empeoran por el uso constante de esos aparatos tecnológicos como celulares y Tablet.

En entrevista, señaló que recientemente surgió el concepto de Síndrome de Visión Informática para describir un trastorno relacionado con la exposición cercana y prolongada a monitores y pantallas de dispositivos electrónicos, ya que en su mayoría usan fuentes de diodos emisores de luz conocidos como LED. Reconoció que aunque esa nueva tecnología es eficaz, porque ahorran energía, el principal problema que plantean los LED que emiten luz blanca brillante, radica en su alto contenido de radiaciones de la banda del azul y ultravioleta. Una fuente de luz, que es un dispositivo imprescindible en un sistema de comunicaciones ópticas, puede ser peligrosa y provocar daños, desde una pequeña quemadura en la piel hasta la pérdida total e irreversible de la visión.

Sin embargo, no es obvio ni mucho menos determinar cuánto de peligrosa es una fuente para tomar las medidas preventivas necesarias para evaluar el riesgo adecuadamente, deben conocerse múltiples parámetros de la fuente de luz (o de un dispositivo o sistema que la contenga).

El doctor Rafael Alfonso Bueno García, coordinador de Servicios de Oftalmología y Retina para el Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios (ISSEMYM), explicó que este problema podría derivar en el ojo seco, en irritación ocular incluso puede acelerar defectos de refracción como miopía y astigmatismo. Este problema de salud radica en el inadecuado uso de la computadora, ya sea portátil o de escritorio, pues provoca el llamado síndrome de visión de computadora. El síndrome se manifiesta cuando una persona pasa más de cuatro horas frente al monitor a una distancia menor de 30 centímetros y sin un ritmo adecuado de parpadeo, los individuos llegan a presentar tensión ocular, sensación de cuerpo extraño en el ojo, dolor de cabeza e incluso visión doble o borrosa. Lo anterior conduce a impedir la nutrición, limpieza e higiene y a la humedad de la córnea, que es la capa más superficial del globo ocular.

La luz LED cada vez está más presente en nuestras vidas. Es eficaz y ahorra energía, dicen los técnicos, de modo que ya está presente en los semáforos, en la iluminación y también en dispositivos domésticos como móviles o televisores. Sin embargo, la luz LED no es aliada de nuestra vista. La exposición continuada a este tipo de luz daña la retina. Un estudio español ha confirmado que el problema de estas fuentes de iluminación que emiten luz blanca reside en su alto contenido de radiaciones de la banda del azul. Esta luz azul es la que puede afectar a nuestra retina. La retina nunca se regenera y mantenemos los ojos abiertos unas 6.000 horas al año. La retina es un tejido sensible en el fondo del ojo que nunca se regenera. "Se nace y muere con la

misma retina", explica la investigadora de la Universidad Complutense de Madrid (UCM), Celia Sánchez Ramos, que ha dirigido este estudio sobre los daños oculares 2 Laboratorio de Sistemas De Comunicaciones Ópticas (2006) Aspectos de Seguridad de Fuentes de luz Bueno García Rafael A. Instituto de Seguridad Social del Estado de México y Municipios causados por dispositivos LED. La profesora de la Escuela Universitaria de Óptica de la UCM es partidaria de que la iluminación LED tenga un filtro o protección que elimine la parte del azul. "Las fuentes LED son fantásticas siempre que haya protección", asegura. La luz está compuesta por todas las longitudes de onda del arco iris, pero ella quiere "quitarle un poco de azul para vivir".

El ser humano, con una esperanza de vida cada vez mayor, mantiene los ojos abiertos unas 6.000 horas al año, muchas inmersas en luz artificial. Una de las recomendaciones más fáciles para cuidar la retina es cerrar los ojos "a menudo" para atenuar el impacto. Proteger la vista con la dieta Sánchez Ramos, candidata a los Premios Príncipe de Asturias a la Investigación Científica 2009, propone como objetivo "que las personas, igual que protegen su piel o sus dientes, lo hagan con sus ojos". Para ello, la doctora plantea el uso de filtros o lentes que impidan su paso, igual que se utiliza crema solar o hidratante; y elegir una dieta variada, sana y rica en vitamina A. Los ojos no están hechos para mirar la luz, están hechos para mirar con luz. Los alimentos con vitamina A (espinacas, pimientos...) poseen una gran concentración de pigmentos visuales (maculares), responsables de absorber la parte "mala" de la luz (longitudes de onda corta como el azul y el violeta). La capacidad de almacenamiento de estos pigmentos disminuye con la edad. Según Sánchez Ramos, el problema va a ir a más, no sólo porque vivimos más años, sino porque los jóvenes y niños utilizan cada vez menos papel para estudiar, sustituyéndole por dispositivos electrónicos. "Los ojos no están hechos para ver o mirar la luz, están hechos para mirar con luz",

ha concluido Sánchez Ramos, cuya investigación sobre daños oculares causados por los LED ha sido financiada por la Fundación Mapfre.

Para el sustento de la investigación se realizaron diferentes consultas bibliográficas, las cuales fueron, en línea que en esta incluyo artículos sobre salud visual, páginas web oftálmicas, además de libros oftalmológicos, enciclopedias médicas, eligiéndose de manera minuciosa ya que por el área en el que se encuentra nuestro trabajo de investigación se requirió de la selección cuidadosa de información inequívoca.

Dentro de los trabajos investigativos de la Fundación Universitaria los Libertadores que son antecedentes para este proyecto encontramos los siguientes:

“El arte como alternativa para fortalecer la competencia comunicativa en un grupo de tercero de primaria que presenta limitación visual” de la profesora Yuri Magally Ibáñez Cabrera, el trabajo pretendió fortalecer la competencia comunicativa de un grupo de tercero de primaria, que presenta limitación visual, a través de la implementación de una serie de talleres artísticos, que tiene como fin brindar las herramientas necesarias para que los niños que conforman este grupo, aprendan a usar el lenguaje apropiadamente en las diversas situaciones que se les presenta cada día.

Otro de las investigaciones que se convierte en un antecedente para este proyecto se denomina Implementación de ayudas educativas en la biblioteca el Tunal para población con limitación visual, de Luz Maribel Díaz Iguá. La investigación aporta un modelo de biblioteca accesible para personas con limitación visual, tomando como base la Biblioteca Pública "El Tintal" de Bogotá, la cual ha prestado toda la colaboración necesaria para su ejecución. Además de ello generó un folleto informativo para usuarios con limitación visual (ciegos y baja visión) en braille y macrotipo que les permite conocer los servicios generales que la biblioteca presta.

Finalmente, se menciona el trabajo: Colombia Cuenta una estrategia pedagógica básica en el cuento para que el niño de con baja visión conozca las expresiones culturales de Colombia, de la profesora Sixta Delgado. Como su nombre lo indica, se trató de un proyecto para niños y niñas con baja visión con estrategias diseñadas con texturas, tamaños, creatividad, combinando el uso de los sentidos especialmente la visión, tacto y audición para así contribuir a su formación integral.

Capítulo 3

A Manera de Metodología

El estudio se orienta a un tipo de investigación cualitativa, ya que no requiere una medición numérica, pero resalta un proceso que parte de lo particular a lo general, desde esta perspectiva el investigador va identificando necesidades, puntos de vista, intereses, interacciones así como las vivencias o experiencias de los agentes involucrados.

Por esta razón, la investigación cualitativa “busca la comprensión e interpretación de la realidad humana y social, con un interés práctico, es decir con el propósito de ubicar y orientar la acción humana y su realidad subjetiva” (Martínez, J. 2011. p. 17).

En este orden de ideas, podemos considerar que el trabajo hace parte de una investigación pedagógica porque involucra estudiantes y por lo tanto un proceso de enseñanza aprendizaje frente al uso de los dispositivos móviles y la prevención de problemas visuales.

Ahora bien, el enfoque de investigación particular para este proyecto es la investigación acción, que ya permite abordar la problemática desde diferentes miradas para que entre los sujetos vinculados se genere una posibilidad de solución. De esta forma se considera que la Investigación acción es:

Una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar (Borroto, C. 2007. SP)

Igualmente hemos definido que el proyecto alimenta la línea de investigación Pedagogía, Didácticas e Infancias, línea de la Facultad de Educación de la Fundación Universitaria los

Libertadores, y la línea Institucional Pedagogía, medios y mediaciones ya que la pedagogía como epicentro de las mismas la resalta como disciplina que se ocupa del estudio, de la metodología y las técnicas que se aplican en la enseñanza, la formación y la educación junto a su complemento la didáctica, que estudia esas técnicas y métodos de enseñanza y aprendizaje que permite aplicar en la realidad todas las teorías pedagógicas como objeto de estudio.

La población objeto de la investigación son los estudiantes de básica primaria de la institución educativa Instituto Tecnológico de Calarcá y la muestra será aleatoria escogiendo a 10 estudiantes de cada grado que muestren el uso permanente del dispositivo.

Dentro de las técnicas e instrumentos de recolección de información encontramos los siguientes:

Las encuestas: son procedimientos que en los diseños de investigación cualitativa en los que se puede recopilar datos por medio de un cuestionario que se elabora con anterioridad y que van dirigidos a una muestra representativa de la población.

Los diarios de campo: son instrumentos que le permiten al docente sistematizar las experiencias del día a día con sus estudiantes. Es acá donde el investigador puede tomar los aspectos relevantes y que son susceptibles de ser interpretados. Por otra parte los talleres permiten que el docente pueda hacer actividades dirigidas como se muestra en los planes de trabajo. (Ver anexo1, Ejemplo plan de trabajo) Además las fotos y entrevistas evidencian parte del proceso y la experiencia significativa adquirida por los estudiantes. (Ver anexo 2).

Entrevistas: la acción de desarrollar una charla con una o más personas con el objetivo de hablar sobre ciertos temas y con un fin determinado, para el caso particular la entrevista puede ser de tipo científica, cuya intención es promover la investigación sobre algún tema relacionado con la ciencia y que supone la obtención de información en torno a la labor de un individuo o grupo

para poder influir sobre las opiniones y sentimientos que la comunidad a la que vaya dirigida la entrevista tenga sobre ese tema.

Talleres: En el campo de la educación, se habla de talleres para referirse a una cierta metodología de enseñanza que combina la teoría y la práctica. Los talleres permiten el desarrollo de investigaciones y el trabajo en equipo. Algunos son permanentes dentro de un cierto nivel educativo mientras que otros pueden durar uno o varios días y no estar vinculados a un sistema específico.

Para conocer los resultados de la propuesta se interpretara y analizara los instrumentos implementados.

Capítulo 4

Para la Vida de Manera Significativa

Figura 1. Esquema de Intervención Pedagógica



Fuente: Del Autor.

Si bien el mundo moderno a partir del siglo XX y hasta ahora siglo XXI (2016), las ciencias y la tecnología han avanzado a pasos agigantados; la implementación de artefactos tecnológicos e informáticos como la radio, la televisión, el computador, la telefonía fija y móvil y las aplicaciones para los computadores, internet, google y demás, han dado mayores facilidades para investigar temas y situaciones de diversa índole como innovaciones para la educación y la globalización en Colombia y en el mundo. Sin desmeritar el uso de las nuevas tecnologías, diversos autores han investigado que la misma administración de tales herramientas ha provocado desgastes en el

sentido de la visión al igual que el sentido de la audición al ponerse audífonos con volumen excesivo. Desde esta perspectiva, se nace esta propuesta lúdica configurada en tres fases cada una de las cuales deslumbra el desarrollo de una serie de acciones que nos permitirá fomentar el buen uso de los dispositivos móviles al interior y fuera de las aulas de clase.

En relación a lo anterior, la propuesta tiene un proceso didáctico que comienza con la primera fase denominada Reconociendo la Población, la cual tiene como objetivo realizar un análisis al contexto inmediato con el ánimo de detectar posibles casos de baja visión y baja audición en los estudiantes, para ello, es indispensable realizar un seguimiento permanente a los estudiantes en sus actividades escolares, específicamente si se presentan inseguridades por desplazamiento e inseguridades académicas, dentro de los ítems a verificar se encuentran los siguientes:

- Si se pega demasiado al cuaderno o al tablero
- Tropiezos con las paredes y compañeros
- Bajo rendimiento académico
- Falta de atención

Una vez realizado esta anamnesis, y con el acompañamiento de la institución será necesario realizar un jornada lúdica en la que realice una brigada de salud con fonoaudiólogos y con oftalmólogos que nos ayuden en el acompañamiento de los estudiantes, en esta jornada deberán asistir también los padres de familia para que a partir de los juegos lúdicos enmarcado en la visión (juegos de puntería y juegos con sonido) se fomente la importancia del cuidado de estos sentidos.

Posterior a la jornada se podrá hacer su remisión con el visto bueno de los profesionales de la salud, la propuesta entonces acompañara semanalmente con atención personalizada y acciones lúdicas para que no sigan usando excesivamente los dispositivos o pantallas.

Adicional a esto, se comenzara con las adecuaciones curriculares de acceso a la institución por ejemplo aumentar el tamaño de la letra, resaltar los colores y repintar líneas si es del caso, lentes, lupa, atriles o cualquier otro recurso.

Para la fase 2, tendrá como epicentro la música y juego de roles. La música será enmarcada en coplas y se desarrolla en los descansos, cada curso será responsable de la composición de las coplas y se realizara un concurso general en el que se premiara a los mejores. Para este momento los cursos podrán desarrollar un acompañamiento escénico que represente las coplas (dramatizaciones, disfraces).

Como motivación y a manera de ejemplo se mencionan las siguientes coplas:

Copla 1

Yo quiero cuidar mis ojos

Lo digo de corazón

Sino quiero quedar ciego

Aprendo con gran razón.

Hago caso a mis mayores

Nos creemos muy artistas

Mirar tanto a las pantallas

Se puede perder la vista.

El celular por ejemplo
Si en el uso se abusa
Puede perder la visión
Y aquí ya no hay excusa.

La mamá llama a comer
Pero saca la disculpa
Que no he hecho las tareas
Y usted tiene la culpa.

De verdad se ponen bravos
Que les van a interrumpir
Dice que hacen los trabajos
Y no quieren compartir.

Pero por estar jugando
Se acuestan a la madrugada
Amanecen ojerosos
Y de rendimiento nada.
A toda hora hacen bulla
Y es de día y de noche
Con el compu o celular

Pues se ponen de derroche.

Y ya para terminar
Póngale mucho ojo
Si de móviles yo abuso
Mucho ojo con sus ojos.

Copla 2

Ojo con sus ojos
Sus ojos son un tesoro
Ten cuidado con sus ojos
Así como con su cuerpo.

No mirar mucho al sol
Ni tanto a las pantallas
Para no correr riesgos
Mucho cuidado al bañarse

O al utilizar líquidos, ácidos como pinturas
Que no caigan a sus ojos
Pero si en algún momento le llegara a ocurrir

No estarse refregando
Peor será el remedio
Que la misma enfermedad.

Si persisten los dolores, ardores o gran fastidio

O si ya no ve de lejos
Mejor al doctor acudir
Ojo con las mojas
O salidas calorosas
Después de n encierro
O de mucha actividad.

No recibir nunca golpes
Es mejor prevenir
Que tener que lamentar
¡Mucho ojo con los ojos!.

Por otro lado, una de las actividades de juego de roles se realizara con todos los miembros de la comunidad educativa para saber cómo debe ser las relaciones entre discapacidad visual y vidente es la siguiente: Por parejas, uno hace de lazarillo y otro hace de ciego. El ciego debe estar totalmente vendado mientras que el lazarillo debe constituirse de guía por lo cual el que hace las veces de ciego debe estar prendido del brazo del guía y así sucesivamente cambian los roles.

Finalmente la fase 3, tiene como objetivo la sensibilización de la comunidad académica sobre el uso de los dispositivos móviles y además la importancia de las relaciones de convivencia tanto familiares como escolares entre limitados visuales y personas videntes y el apoyo que se debe brindar para la participación en todas las actividades, teniendo en cuenta que la limitación visual es solo una limitación total o parcial de la luz, dentro de estas mismas sensibilizaciones se les muestra por medio de las pantallas de los celulares o computadores etcétera para que se vayan concientizando que el uso excesivo de tales artefactos móviles o fijos son dañinos para el sentido de la visión como para el sentido del oído.

De esta forma, la propuesta lúdica resalta los temas centrales de este proyecto y reconocerá la importancia de los sentidos y el uso de los dispositivos móviles.

Capítulo 5

A penas el Comienzo

De acuerdo con lo que se viene analizando sobre el abuso de los dispositivos móviles, poco a poco se están detectando la posibilidad de tener por lo menos baja visión por esta causa en mención, además de otras causas que también han marcado esta situación problema que es la visión como las mencionadas en párrafos anteriores además de otras que también se pueden mencionar como el uso de medicamentos sin autorización médica, maquillajes excesivos.

Se viene haciendo un trabajo de concientización con los padres de familia para que controlen a sus hijos en la utilización de los computadores, celulares y otros y que sean solo para lo que lo necesitan.

En cuanto al enfoque lúdico, mostrarles cuentos, canciones, rondas, juegos tanto para la prevención de dificultades visuales como para su salud total.

Este es un trabajo permanente, (tarea de todos). Como recomendaciones, buscar en los chicos y jóvenes otras alternativas saludables sobre todo para el cuidado de sus ojos. Hacer ejercicios de figuras en diferentes direcciones tanto con sus ojos como dibujos, videos, o mejor dicho algo productivo: juegos de rondas o si se utiliza el celular por ejemplo pero para algo mejor.

Lista de referencias

MARTÍNEZ, I. (coord.) Y VILLALBA, R. (dir.) (1999). *Aspectos evolutivos y educativos de la deficiencia visual*. Madrid: Organización Nacional de Ciegos Españoles, Dirección de Educación, volúmenes I y II.

GOLDSTEIN, E.B. (1998). *Sensación y percepción*. Madrid: Debate.

Varios. "Aspectos Evolutivos y Educativos de la Deficiencia Visual". Madrid: ONCE; abril, 2011; 1

Inclusión Social. Estrategias Organizativas y Metodológicas. Anexo 6. Castilla-La Mancha: Publicación de la Consejería de Educación y Ciencia; 2009.

Organización de Estados Americanos (OEA). Salud mental y desarrollo psicosocial en la niñez. Documento de la Comisión Interagencial. Washington, 1996. [Consulta: 2012-11-5].

Disponible en: http://www.oei.es/inicial/articulos/enfoques_estimulacion_temprana.pdf