



OCTUBRE 2025

COLIBRÍ NEWS  
**Colibrí**

Montessori  
**School**

## FAMILY LAB



### **Pantallas y desarrollo infantil: una mirada desde la ciencia y la emoción**

En la vida cotidiana de muchas familias, las pantallas digitales se han convertido en aliadas frecuentes: entretienen, informan, conectan e incluso se percibe como un mecanismo de "calma". Sin embargo, también plantean desafíos profundos para el desarrollo cerebral, emocional y social de niñas, niños y adolescentes. Desde Family Lab proponemos mirar más allá de los extremos, ni estigmatizar, ni idealizar la tecnología, para construir un enfoque consciente, equilibrado y emocionalmente conectado.

### **Lo que dice la OMS sobre pantallas y niñez**

Organismos de salud y pediatría como la OMS y la Asociación Española de Pediatría (AEP) han establecido límites claros en el uso de pantallas según la edad:



- **Menores de 12 meses:** Cero horas de pantalla.
- **De 1 a 5 años:** No más de una hora al día, preferiblemente para videollamadas o con contenido de calidad y siempre con un adulto.
- **De 6 a 12 años:** Menos de una hora, fuera del tiempo escolar, según las recomendaciones de la AEP y el gobierno de Argentina.
- **Adolescentes:** Menos de dos horas al día con fines recreativos y sedentarios.

Estas recomendaciones no pretenden estigmatizar las pantallas, sino llamar la atención sobre un uso consciente, gradual, supervisado y equilibrado.

### **Qué dice la neurociencia: efectos en el cerebro infantil**

Antes, los contenidos infantiles eran más pausados y con mensajes claros; hoy, las redes y plataformas digitales priorizan lo rápido y llamativo, generando una estimulación constante. Esta sobreexposición activa el sistema de recompensa del cerebro, haciendo que los niños busquen más estímulos sin procesar lo que ven.

### **La evidencia científica muestra que el exceso de tiempo frente a pantallas puede causar:**

- Conectividad cerebral alterada, afectando el control de impulsos y emociones.
- Desbalance emocional, con menor autocontrol y mayor reactividad ante estímulos intensos.
- Riesgo para la salud mental, al asociarse con ansiedad, depresión y problemas de atención cuando el uso supera las 4 horas diarias.





Sin embargo, estos efectos no son irreversibles: el equilibrio, el acompañamiento y las actividades fuera de pantalla (juego, lectura, movimiento, vínculo) son esenciales para contrarrestarlos.

### **Educación emocional en tiempos digitales:**

La tecnología llegó para quedarse, pero el modo en que la usamos marca la diferencia.

#### **Algunas claves:**

- Fomentar la conciencia emocional sobre el uso de pantallas.
- Evitar que sean el único "calmante" emocional ante el aburrimiento o la frustración.
- Crear rituales sin pantallas, como leer, cocinar o compartir tiempo en la naturaleza.
- Ser modelos conscientes, ya que los niños aprenden más del ejemplo que de las palabras.
- Mantener diálogos emocionales y lectura compartida, que fortalecen el vínculo y protegen frente al impacto digital.
- Ajustar los límites según la edad, el contexto y las necesidades de cada etapa.

### **El espejo de los memes: el fenómeno Italian Brainrot**

En redes ha surgido el fenómeno Italian Brainrot: memes absurdos creados con inteligencia artificial, voces cómicas y una estética exagerada. Aunque parecen simples bromas, nos invitan a pensar:

- ¿Qué tipo de contenido consumimos?
- ¿Cuánto de lo que vemos realmente nos nutre?
- ¿Qué espacio dejamos para el silencio, la creatividad y la conexión real?



Estos memes no son el problema, sino un síntoma de la saturación digital: mucho estímulo, poco significado. Nos recuerdan que vivimos en una cultura que premia lo inmediato y lo exagerado, mientras disminuye la capacidad de atención y la tolerancia al aburrimiento.

### **Lo que revelan los memes tipo brainrot**

- Saturación estética digital: muestran cómo el exceso visual y sonoro domina la cultura online.
- Metáfora simbólica: el término brainrot ("mente podrida") refleja cómo el contenido banal puede vaciar de sentido nuestra atención.
- Puente generacional: los adolescentes los conocen, los comparten y se identifican con su humor absurdo.
- Contraste entre sentido y sin sentido: evidencian el extremo del consumo digital que estimula, pero no construye.
- Termómetro cultural: el algoritmo aprende que lo exagerado capta atención, reforzando una espiral de estímulos breves y vacíos.

Niños, niñas y adolescentes están creciendo en este entorno de gratificación instantánea, donde la velocidad y la fragmentación afectan la concentración, el vínculo emocional y la creatividad.





# Semana del Emprendimiento y Día de los Abuelos

**Semana del emprendimiento:** Los niños y niñas de Colibrí vivieron una experiencia inolvidable llena de creatividad, trabajo en equipo y aprendizaje. Como parte de la Semana del Emprendimiento, se convirtieron en pequeños empresarios que exploraron todo el proceso de planear, crear y compartir sus propios proyectos.



Con entusiasmo, prepararon deliciosos burritos caseros que luego salieron a vender por los alrededores de Colibrí, fortaleciendo valores como la responsabilidad, la cooperación y la comunicación. Además, realizaron una venta de garaje, donde junto a sus familias promovieron la reutilización y el consumo responsable.



Una de las experiencias más significativas fue la visita a Mercacentro, donde los niños y niñas compraron algunos productos que hacían falta en sus casas, comprendiendo el valor del dinero, la importancia de planificar y el sentido de ayudar en las tareas familiares.

Fue una semana llena de vivencias que despertaron su espíritu emprendedor, reforzaron su autonomía y fortalecieron el sentido de comunidad dentro de Colibrí.



## Día de los Abuelos

Fue una jornada inolvidable en Colibrí Montessori School. Entre risas, aplausos y mucha emoción, los niños y niñas celebraron a esos seres tan especiales que llenan de amor, paciencia y sabiduría cada familia.

Con gran dedicación, prepararon una hermosa obra de teatro y circo llena de bailes, canciones y momentos de alegría que conmovieron a todos los asistentes. Además, por todo Colibrí se organizaron diferentes estaciones con actividades, como juegos de mesa, una estación con objetos del pasado, entre otras, que invitaron a los abuelos y abuelas a compartir, recordar y disfrutar junto a sus nietos.

Más que una celebración, este encuentro fue una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y resaltar el papel tan importante que los abuelos cumplen en la formación de los niños y niñas. Cada sonrisa y cada aplauso recordaron que el amor de los abuelos es un regalo que deja huellas para toda la vida.



## Vinculos que Transforman

El pasado 18 de octubre, las familias de Colibrí Montessori School participaron en el Taller de Crianza "Vinculos que transforman", realizado en el Club Campestre de Ibagué. Este encuentro fue un espacio de reflexión y crecimiento personal orientado a fortalecer los lazos familiares y promover una crianza basada en el respeto, la empatía y el amor consciente.

La jornada estuvo guiada por Paola Flórez, profesional invitada, quien compartió valiosas herramientas para mejorar la comunicación con los hijos, reconocer las emociones y acompañar el desarrollo infantil desde la comprensión y la conexión afectiva.

Las familias participaron activamente en las dinámicas propuestas, compartiendo experiencias y aprendiendo estrategias que contribuyen al bienestar emocional de todos. El ambiente de tranquilidad del Club Campestre favoreció la reflexión y el diálogo, convirtiendo esta experiencia en un verdadero espacio de transformación y aprendizaje compartido.

Sin duda, fue una jornada enriquecedora que reafirmó el compromiso de la comunidad Colibrí con una educación integral donde la familia y la escuela caminan de la mano.





## Mindfulness Week



Del 6 al 10 de octubre, durante la semana de receso, Colibrí Montessori School vivió una experiencia especial con la Mindfulness Week, liderada por Natalia Orozco. Durante estos días, los niños y niñas participaron en diferentes actividades orientadas al bienestar emocional y la atención plena.

A través de espacios como arte terapia, yoga, música para el alma, descubrimiento de mi mundo emocional, movimiento consciente, exploración sensorial, entre otros, aprendieron a reconocer sus emociones, manejar el estrés y disfrutar de la tranquilidad del presente. Cada jornada se convirtió en una oportunidad para detenerse, respirar y reconectarse consigo mismos.

Esta iniciativa reafirmó el compromiso de Colibrí con una educación integral, donde aprender también significa cuidar la mente y el corazón.

## SALIDA PEDAGÓGICA PALOMAR



Nuestros viajeros de la montaña vivieron una experiencia maravillosa en su salida a Palomar, un espacio natural que invita al descubrimiento y al aprendizaje a través del contacto directo con la tierra, los sonidos y los paisajes.

Durante la jornada, realizaron una caminata guiada donde exploraron la flora y fauna del lugar, reconociendo la importancia de cuidar y respetar el entorno natural. Además, participaron en actividades prácticas como la elaboración de queso artesanal, una visita a la biblioteca de Palomar y un taller de mindfulness, que les permitió relajarse y reconectarse con el presente.

También conocieron la historia del lugar, valorando su riqueza cultural y su papel dentro de la región.

Fue una experiencia que combinó aprendizaje, bienestar y conexión con la naturaleza, fortaleciendo en cada viajero la curiosidad por descubrir el mundo desde la vivencia y la exploración.

