

Práctica Ms Word Junior

Configurar página

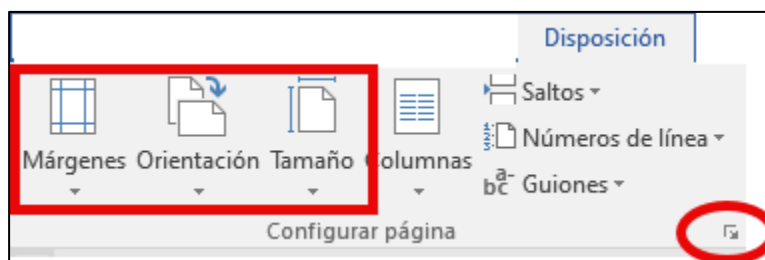


Ms Word – Configurar página

Temas a Ejercitar

- Definir tamaño del papel.
- Definir orientación del papel.
- Determinar márgenes.
- Insertar y eliminar salto de página y de párrafo.

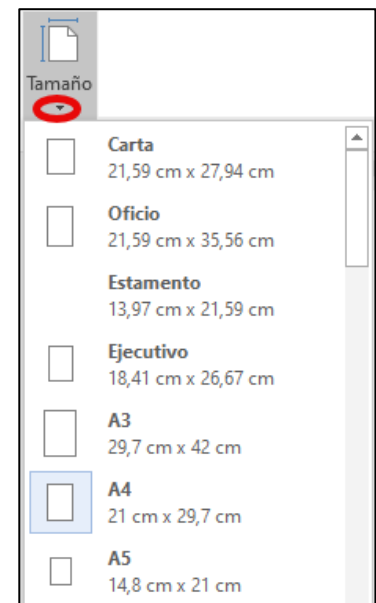
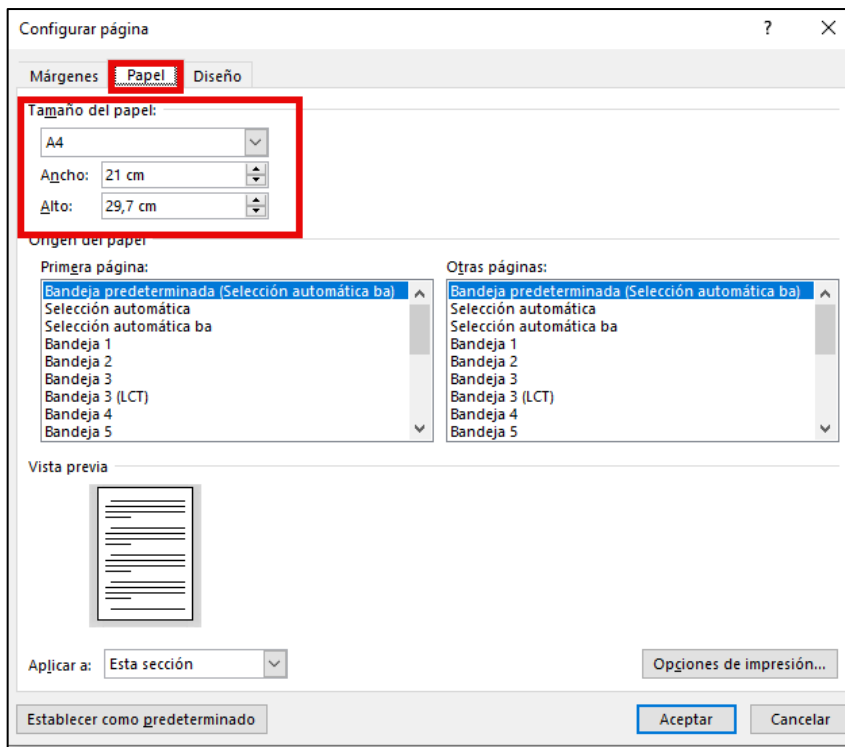
Desde la cinta de opciones ir a la solapa **Disposición – Configurar página**



- **Definir tamaño del papel**

Al hacer clic en la flecha aparecen algunos tamaños

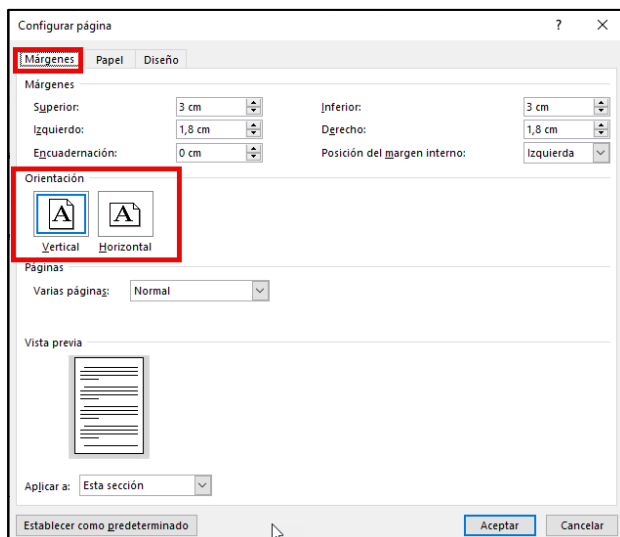
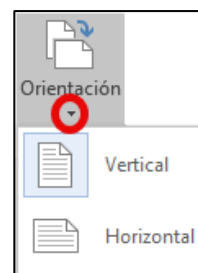
Si vamos a la pestaña **Papel** de **Configurar página**, podemos elegir tamaños o personalizar Ancho y Alto



- **Definir orientación del papel.**

Al hacer clic en la flecha aparecen las orientaciones

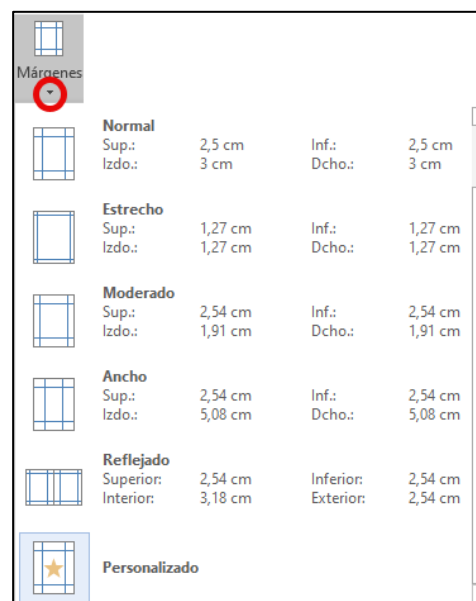
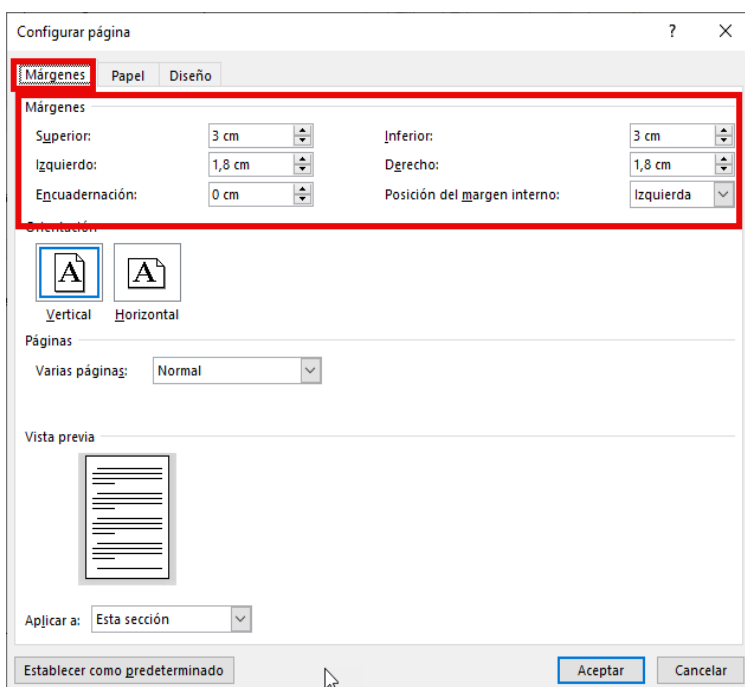
Si vamos a la pestaña **Márgenes** de **Configurar página**, podemos elegir tenemos las mismas opciones



- **Determinar márgenes.**

Al hacer clic en la flecha aparecen algunos tipos de márgenes

Si vamos a la pestaña **Márgenes** de **Configurar página**, podemos elegir tenemos las mismas opciones



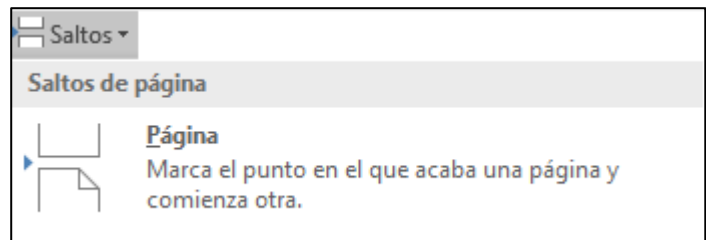
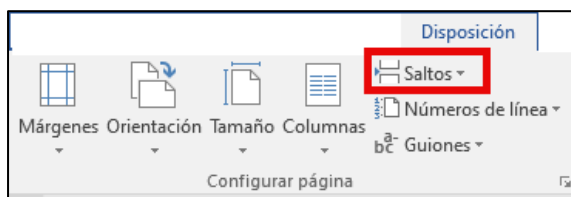
- **Insertar y eliminar salto de página y de párrafo.**

Conviene tanto para insertar como para eliminar tener visibles estos caracteres no imprimibles

Un **párrafo** es un conjunto de líneas seguidas, caracterizado por el **punto y aparte** al final de la última línea.

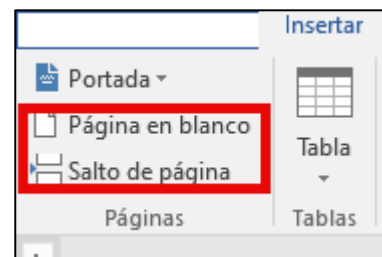
En Word esto se logra con la tecla **Enter** y el carácter no imprimible es ¶

Una **página** del documento se puede insertar desde la cinta **Disposiciones –Configurar página**



También desde la cinta **Insertar-Páginas**

Con el teclado con la combinación de teclas **CTRL+ Enter**



Para eliminar salto de página y de párrafo, seleccionarlos y oprimir **Supr** o **Delete**

- **Ejercicio 1** – abrir el archivo base **Juego1.docx** de la carpeta **Configurar página**

1	Tamaño del papel	Carta (21,59 cm de alto por 27,94 cm de ancho)
2	Orientación	Vertical
3	Márgenes	Superior - Inferior 2cm– Derecho e Izquierdo de 3cm
4	Eliminar/insertar los saltos de párrafos	
5	Eliminar/insertar saltos de páginas para que el documento tenga 3 páginas	

Vicio del siglo XXI

Cómo viven los adictos a los juegos online

Se aíslan en el mundo virtual y descuidan su salud

Un lugar que, en exceso, puede convertirse lentamente en un escape de los problemas cotidianos donde el jugador pasa a ser otra persona y donde lo recreativo queda en un segundo plano, para dar lugar a la adicción.

Pasan horas frente a la pantalla como si el tiempo no existiera. El mundo real desaparece y empiezan a formar parte de otro virtual. Uno que, al principio, tiene la impronta del "entretenimiento": es cómodo, de fácil acceso y abre las 24 horas del día, los siete días de la semana.

"La mayoría de los pacientes que acuden por problemas vinculados a las nuevas tecnologías lo hacen por la adicción a los juegos online. En general, los chicos son los que juegan más en red; los mayores de 30 años se inclinan por las apuestas, y las mujeres acuden más en busca de juegos como el Candy Crash"

Explica Laura Jurkowski, psicóloga especialista en adicciones a Internet y fundadora de reConectarse.

Y agrega: "Es una problemática que ha aumentado muchísimo en los últimos años, lo que está relacionado con el acceso a Internet, que también crece, y en consecuencia es más fácil tener acceso a esa clase de juegos".

En este sentido, el estudio "Digital, social and mobile in 2015", de We are social, señala que en la Argentina existen 32,3 millones de usuarios activos de Internet, que pasan casi cinco horas al día en la Web a través de la computadora o de una tablet.

.....Salto de página.....

Juego versus adicción

¿Cuándo un juego deja de ser juego y se convierte en adicción? Débora Blanca, psicóloga y directora del centro de investigación y tratamiento de la adicción al juego. Entrelazar, sostiene que se produce cuando el juego pierde en sí el sentido de lo lúdico. "Cuando la persona ya no puede controlar cuándo va a jugar, cuando no sabe cuánta plata destina a esa actividad, cuando llega a mentir, a robar. Es decir, cuando el juego deja de ser algo divertido en sí."

"Lo lúdico, lo creativo es sumamente saludable—aclara Jurkowski—. El problema es cuando esto es excesivo, cuando una persona, ante un problema, en vez de enfrentar la situación y resolverlo, usa al juego como un lugar de escape, como una manera de distraerse compulsivamente."

En este sentido, Blanca asegura que la adicción es más difícil de detectar en las personas que juegan en línea.

"El jugador típico que va al casino o al bingo tiene una conducta más evidente: tiene que pensar alguna excusa—incluso mentir—para ir a jugar".

Se puede ver el movimiento. Acá no es necesario, apunta la especialista de Entrelazar.

Agrega: "Detectar que la persona tiene un problema con el juego lleva mucho tiempo; puede tardar entre 8 y 10 años hasta que decida hablar con su familia y admita que tiene un problema".

En relación con el juego donde se apuesta, Blanca asegura que es mucho más peligroso porque ni siquiera hay un contacto físico con el dinero. "Para alguien que no tiene noción de lo que pasa, cuanto más virtual es el juego—es decir no hay billetes—, las pérdidas son mayores", aclara.

.....Salto de página.....

Falta de una regulación clara y precisa



"Al estar provincializado el juego, Lotería Nacional delega a cada provincia y cada una hace lo que quiere, tanto con el juego presencial como con el online", afirma Ramón Indart, periodista que escribió, junto a Federico Poore, El poder del juego (Editorial Aguilar).

Son varias las empresas internacionales de juego de azar online que quieren arribar al país y necesitan que se promueva una reglamentación. "Quieren pedirle al Congreso que reglamente, de alguna manera, el juego online, y demostrar que se puede hacer con reglas claras como ya hay en Europa."

¿El problema radica en ver para quién son esas reglas claras, si para el negocio o en sí o para el jugador?

¿Cómo hacer para que un chico de 15 años no acceda a la tarjeta de crédito del padre y juegue ahí indiscriminadamente? "No hay un control todavía", asevera Indart.

- **Ejercicio 2** – abrir el archivo base **Juego2.docx** de la carpeta **Configurar página**

1	Tamaño del papel	A4 (21 cm de alto por 29,7cm de ancho)
2	Orientación	Vertical
3	Márgenes Moderados	Superior - Inferior 2,54– Derecho e Izquierdo de 1,91cm
4	Eliminar los saltos de párrafos	
5	Insertar saltos de páginas para que el documento tenga 2 páginas	

LUDOPATÍA DIGITAL

ADICCIÓN A JUEGOS EN LÍNEA

CLAVES PARA MANEJAR LA LUDOPATÍA

• Fomentar el diálogo abierto y sincero

Es fundamental crear un ambiente en el que niños, niñas y adolescentes se sientan cómodos hablando sobre sus actividades en línea y experiencias con juegos digitales. Familias, tutores y docentes deben:

- Escuchar sin juzgar.
- Mostrar interés genuino por sus intereses y preocupaciones.
- Explicar los riesgos y peligros de la ludopatía digital de manera clara y comprensible.

• Establecer reglas y límites claros

Acordar conjuntamente reglas sobre el uso de dispositivos y juegos puede ayudar a prevenir problemas. Es crucial que las reglas sean:

- Muy bien explicadas para que niños, niñas y jóvenes comprendan su propósito.
- Ajustadas según la edad y madurez del niño, la niña o el adolescente.
- Enfocadas en equilibrar el tiempo de pantalla con otras actividades enriquecedoras.

• Promover actividades alternativas

Fomentar la participación en actividades fuera del entorno digital es vital para un desarrollo equilibrado. Familias, tutores y docentes pueden:

- Incentivar deportes, pasatiempos y actividades creativas;
- Planificar actividades familiares o grupales que no involucren tecnología;
- Destacar la importancia del tiempo al aire libre y las interacciones cara a cara, que también pueden liberar dopamina de manera saludable.

• Educar sobre el funcionamiento de los juegos y la adicción

Enseñarles a niños, niñas y adolescentes cómo funcionan los juegos digitales y los mecanismos de adicción les da más herramientas a la hora de tomar decisiones. Esto incluye:

- Explicar cómo los juegos están diseñados para ser adictivos mediante recompensas variables y estímulos constantes.
- Discutir el impacto de la dopamina en el cerebro y cómo influye en el comportamiento
- Analizar cómo las redes sociales y otras aplicaciones también utilizan estos mecanismos para captar y mantener la atención.

• Modelar un comportamiento saludable

Niños, niñas y adolescentes aprenden observando a las personas adultas a su alrededor. Es importante que tutores, familiares y docentes:

- Eviten el uso excesivo de dispositivos en presencia de los jóvenes.
- Demuestren la importancia de desconectarse y dedicar tiempo a actividades que no requieran ni conexión ni uso de dispositivos.

• Fomentar la autorregulación y la toma de decisiones

Ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades de autorregulación es esencial para prevenir la ludopatía digital. Esto incluye:

- Enseñar técnicas para gestionar el tiempo y establecer prioridades.
- Fomentar la reflexión sobre cómo se sienten después de jugar y el impacto en otras áreas de su vida.
- Incentivar la toma de decisiones consciente y la autoevaluación de su comportamiento digital.

• Supervisar el uso de dispositivos y tiempo en pantallas

Los padres deben supervisar el uso de dispositivos y establecer límites claros sobre el tiempo de pantalla.

Existen herramientas y aplicaciones de control parental que pueden ayudar a monitorizar y restringir el acceso a contenido inapropiado.



Activa

- **Ejercicio 3** – abrir el archivo base **Juego 3.docx** de la carpeta **Configurar página**

1	Tamaño del papel	A5 (14,8 cm de alto por 21cm de ancho)-Personal
2	Orientación	Horizontal
3	Márgenes	Superior - Inferior – Derecho e Izquierdo de 1,5cm
4	Eliminar los saltos de párrafos	
5	Insertar saltos de páginas para que el documento tenga 4 páginas	



La cultura digital ofrece muchas oportunidades educativas y recreativas, pero también genera grandes desafíos, como el de enfrentar la ludopatía digital. Para abordar la adicción a juegos en línea es esencial que familias y docentes adopten estrategias de bienestar digital centradas en el vínculo y la comunicación.



Vivimos en una cultura caracterizada por la omnipresencia de pantallas, dispositivos digitales y acceso constante a internet. Este entorno transformó nuestras vidas, especialmente las de niños, niñas y adolescentes que crecen en ambientes saturados de estímulos digitales.

La ludopatía, o adicción al juego, no es un fenómeno nuevo, pero su manifestación digital añadió una capa de complejidad que debemos tener en cuenta.

Las plataformas de apuestas en línea, junto con ciertos juegos de azar digitales, encontraron un público creciente entre niños y adolescentes, quienes son particularmente vulnerables debido a la etapa de desarrollo que atraviesan y su familiaridad con la tecnología.

Para entender mejor este fenómeno, es crucial comprender el papel de la dopamina en el cerebro. La dopamina es un neurotransmisor asociado con las sensaciones de placer y recompensa. Cada vez que experimentamos algo placentero, como ganar en un juego o recibir un «me gusta» en una red social, nuestro fortalece el comportamiento, como ganar en un juego o recibir un «me cerebro libera dopamina. Este proceso haciéndonos desear repetir la experiencia.



Los juegos de azar en línea y diseñados para maximizar la

las plataformas digitales de apuestas están liberación de dopamina.

Utilizan mecanismos de recompensa variables, lo que significa que las recompensas son impredecibles y, por lo tanto, más adictivas. Esta técnica es similar a la utilizada en las redes sociales, donde las notificaciones y los «me gusta» se distribuyen de manera impredecible, creando un ciclo de dependencia.

Los jóvenes son especialmente susceptibles a estos mecanismos debido a que sus cerebros aún están en desarrollo. La corteza prefrontal—la parte del cerebro responsable de la toma de decisiones y el control de impulsos—no está completamente desarrollada hasta la adultez temprana.

El acceso fácil a dispositivos móviles e internet se convierte en la puerta de entrada a juegos y apuestas en línea.

Los adolescentes pueden pasar horas inmersos en estos entornos, perdiendo la noción del tiempo y, en varios casos, mucho dinero. Esto puede llevar a problemas financieros, aislamiento social y dificultades de aprendizaje.