

EQUILIBRIO EN
LOS MEDIOS Y BIENESTAR

Equilibrio en los medios y bienestar

Ciudadanía digital: Tener pensamiento crítico y usar la tecnología con responsabilidad para aprender, crear y participar

Conseguimos equilibrio en nuestras vidas digitales.



Instrucciones

Tenemos que encontrar un equilibrio en nuestra vida digital; por eso, es importante tomar conciencia de rol que cumplen en nuestra vida las actividades que involucran y no involucran estar frente a una pantalla. Verifica el equilibrio que tiene tu familia en los medios. Pídele ayuda a uno o varios miembros de tu familia. Lee el contexto antes de hacer la actividad en familia.



Contexto

Lee en voz alta: Buscamos equilibrio en los alimentos que comemos para mantenernos saludables. También necesitamos buscar un equilibrio en el uso que hacemos de los medios. Los medios incluyen los programas y videos que miramos, los videojuegos y las aplicaciones que usamos, y la música que escuchamos. Respondamos algunas preguntas para ver si el uso que hacemos de los medios es equilibrado. Luego, podremos decidir si queremos hacer algunos cambios.



Actividad

Lee en voz alta: Respondamos juntos estas preguntas.

- ¿Alguna vez los dispositivos digitales (teléfonos, tabletas, televisor) nos quitan horas de sueño?
- ¿Los usamos mientras comemos?
- ¿Hacemos actividades en familia sin dispositivos de por medio?
- ¿Alguna vez los usamos juntos?
- ¿El uso de nuestros dispositivos digitales provoca peleas? Si la respuesta es sí, ¿a qué se deben?
- Cuando usamos nuestros dispositivos, ¿nos divertimos? ¿Qué aprendemos?
- ¿Hay algo que nos gustaría cambiar respecto a la forma en la que usamos nuestros dispositivos? Si la respuesta es sí, ¿qué?

¿La forma en la que tu familia usa los medios te parece equilibrada y saludable? Responde con un pulgar para arriba o con un pulgar para abajo. ¿Tu familia está de acuerdo? Si quieres hacer cambios, ¿cuáles serían? Piensa en cambios que sean buenos para toda la familia porque todos son parte del mismo equipo.

Visita commonsense.org/tips-sobre-equilibrio-en-tu-vida-digital para aprender más sobre cómo encontrar equilibrio en tu vida digital.