



El equilibrio de medios es importante

(actividad rápida)

¿Cómo encontramos un equilibrio feliz entre nuestras actividades en línea y fuera de línea?

Plan de Clase

Nivel: Preescolar

Tiempo: 15 minutos.

Esta actividad es una versión abreviada de la lección **El equilibrio de medios es importante** de nuestro plan de estudios de ciudadanía digital.

Objetivos :

- Sepa cuándo y por qué tomar descansos del tiempo que utiliza el dispositivo.
- Considere los sentimientos de las personas que los rodean, incluso cuando participan en actividades divertidas en línea.

Secuencia Didáctica:

1.**Presente** el tema del video a los estudiantes diciendo: Hoy vamos a ver un video que nos ayuda a pensar en cómo encontrar un equilibrio feliz entre nuestras actividades en línea y fuera de línea.

2.**Muestre** el vídeo **El equilibrio de medios es importante** (1:45 minutos).

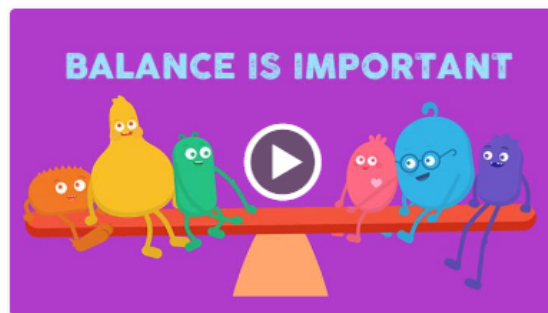
3.**Dirija** una discusión en clase explorando las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue algo que aprendiste de la canción?

Ejemplos de respuestas:

- Equilibrar las actividades en línea y fuera de línea hace que todo tu ser se sienta feliz.

- El equilibrio de medios es cuando nos aseguramos de que el uso de los medios y la tecnología no se apodere de otras cosas importantes en nuestras vidas.
 - A veces, con la tecnología, es difícil lograr el equilibrio.
 - Demasiado de algo puede hacerte sentir enojado o triste.
 - Las respuestas pueden variar.
-
- ¿Por qué deberías tomarte un descanso de tu dispositivo cuando un amigo te dice "hola"?
Ejemplos de respuestas:
 - Ser amable prestándoles atención.
 - Para demostrar que los amigos son más importantes que el dispositivo.
 - Para ayudarlos si se sienten solos.
 - ¿Por qué es buena idea apagar el dispositivo antes de acostarse?
Ejemplos de respuestas:
 - Para que no te distraigas.
 - Para que tus ojos puedan prepararse para dormir.



© Medios de sentido común. Las lecciones se pueden compartir con atribución únicamente para uso no comercial. No se permiten remezclas. Vea información detallada sobre la licencia en creativecommons.org . *Common sense education*. (2023, 13 de octubre). <https://www.commonsense.org/education/digital-citizenship/lesson/media-balance-is-important>