



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 6° A 8° GRADO

EL AUTOCONTROL EN LA VIDA DIGITAL



Hablen de los hábitos digitales de tu hijo

Tu hijo está aprendiendo a identificar y reflexionar sobre el uso de los medios y la tecnología. Usa estas preguntas para hablar con él sobre cómo conseguir un equilibrio saludable entre su vidas en línea y fuera de línea.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron de los **hábitos digitales** y el **equilibrio en el uso de los medios** en clase.*

¿Qué significan esas expresiones?

- Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):

- *Los **hábitos digitales** son actividades que hacemos con frecuencia al usar los medios y dispositivos digitales, como revisar tu teléfono cuando te despiertas, escuchar música de camino a la escuela o jugar videojuegos antes de irte a dormir.*
- *Un **equilibrio en el uso de los medios** significa usar los medios de forma saludable y en equilibrio con otras actividades de la vida.*

2. *¿Cuáles son los hábitos digitales de nuestra familia?*

3. *¿Hay algo que crees que deberíamos cambiar? ¿Por qué sí o por qué no?*

¡Conoce más formas de encontrar el balance en tu vida digital en commonsense.org/consejos-sobre-equilibrio-en-tu-vida-digital!

Family handout for grade 6 lesson [Finding Balance in a Digital World](#), or 6–8 classroom activity [Checking Our Digital Habits](#)



EQUILIBRIO EN LOS MEDIOS Y BIENESTAR

**Conseguimos equilibrio en
nuestras vidas digitales.**