

# Hábitos saludables



HÁBITOS SALUDABLES

**CONSEGUIMOS  
EQUILIBRIO EN NUESTRAS  
VIDAS DIGITALES.**

Ciudadanía digital: pensamiento crítico y uso responsable de la tecnología para aprender, crear y participar



**Has estado aprendiendo cómo conseguir equilibrio en tu vida digital, y ahora puedes ayudar a tu familia a hacer lo mismo.**



**Oye:** esto es un secreto: Tienes una gran ventaja, porque tienes mucho poder a tu disposición.

No es solo que los que desarrollan aplicaciones adaptan sus productos a lo que te gusta y no te gusta, sino que también creciste con teléfonos inteligentes y medios sociales. Ahora estás aprendiendo a ser un ciudadano o una ciudadana digital responsable. Ha llegado el momento de ser el experto o la experta de tu familia y compartir con ellos tus conocimientos.

En clase has usado algunos recursos, escrito ideas y formado opiniones. Ya es hora de que los compartas. Así que, busca a algún familiar que tenga tiempo y muéstrale lo que sabes.

## 1 Conversar

Eliján una de las preguntas de abajo. Tomen unos minutos para comentar juntos sus ideas. Recuerden, al igual que en clase, no hay respuestas correctas ni incorrectas, pero asegúrense de apoyar sus ideas con razones:

- ¿Es la adicción a la tecnología algo real?  
¿Cuáles son las semejanzas y diferencias entre el uso compulsivo de la tecnología y la adicción al alcohol o las drogas?
- ¿Qué significa "equilibrio en los medios"?  
¿Cómo podemos saber cuándo nuestro uso de los medios de comunicación es excesivo?
- ¿Cómo nos sentimos antes de usar los medios sociales, mientras los usamos y después de usarlos? ¿Depende de la plataforma, de cuánto tiempo se pasa en ella, o de cómo se usa?

## 2 Compartir

Luego, comparte el trabajo que terminaste en clase y —si tienes tiempo— muestra uno o más de los recursos que usaste. Toma otro minuto para comentar:

- ¿Cuáles son, en tu opinión, los puntos más importantes que hay que saber acerca de este tema?

## 3 Reflexionar

Contesten juntos esta pregunta:

- ¿Qué pasos puede nuestra familia tomar para conseguir mejor equilibrio en nuestro uso de los medios de comunicación y asegurar nuestro bienestar (limitar dónde y cuándo los usamos, reservar tiempo en familia sin pantallas, etc.)?

**¡Continúen la conversación!**

Más maneras de hallar equilibrio en nuestras vidas digitales en  
[commonsense.org/consejos-sobre-equilibrio-en-tu-vida-digital](https://commonsense.org/consejos-sobre-equilibrio-en-tu-vida-digital).