

Desconectándonos: Acciones intencionales contra distracciones actuales



El Peligro del Bullying/Acoso en Redes Sociales

smactalk.info/acoso

01

Evalúa el uso.

Determina cuánto tiempo pasa tu hijo cada día usando tecnología. Utiliza estos recursos como apoyo extra:

- smactalk.info/plan-diario
- smactalk.info/tiempo-ios
- smactalk.info/tiempo-android

02

Establece límites para el uso de tecnología.

Usa estos límites para dar pequeños pasos en la dirección deseada con el uso de la tecnología.



Pregúntale a tu hijo:

¿Crees que sea posible que alguien se vuelva adicto a la tecnología? ¿Sabes cómo y cuándo desconectarte?

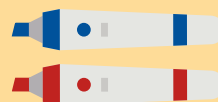
¡Consulten
nuestros
recursos para
estudiantes!



03

Establezcan lugares o días sin tecnología.

Pueden planear que todos se desconecten el mismo día de la semana, durante la comida, o antes de irse a dormir. El siguiente paso puede ser crear una "Lista de Actividades sin Conexión".



Crea una Lista de Actividades sin Conexión:

¡Reúnan papel y plumas! Antes de desconectarse, hagan una lista de actividades divertidas que puedan realizar juntos sin usar tecnología.

04

Establezcan lugares o días sin tecnología.

Modelar límites saludables y un uso adecuado de la tecnología son la mejor manera para que los niños aprendan y desarrollen esas habilidades.