

Talleres del Proyecto Bienestar Digital en Familia

Bloque de actividades: Garantizar un uso equilibrado de los dispositivos en la familia

Elaboración de un Acuerdo Digital Familiar

Tiempo necesario: 15 minutos

Edad recomendad: Todas las edades

Objetivo: *Establecer normas compartidas y llegar a acuerdos sobre los puntos clave de un contrato digital familiar.*

Metodología:

1. Invita a las familias a sentarse juntas formando pequeños “espacios familiares” (sillas cercanas y mirándose). Explica brevemente el objetivo del juego: «*Durante los próximos 15 minutos vais a iniciar una conversación privada en familia sobre vuestra vida digital compartida. No hay respuestas correctas o incorrectas; cada familia decide qué es lo que mejor le funciona.*»
2. Muestra el Contrato Digital Familiar (o una diapositiva / rotafolio) y presenta brevemente las 10 áreas que incluye, utilizando una pregunta sencilla o un ejemplo por cada tema para que las familias sepan de qué van a hablar.
3. Reparte la plantilla del Acuerdo Digital Familiar y ofrece las instrucciones y aclaraciones necesarias.
4. Invita a 2–3 familias (solo de forma voluntaria) a compartir brevemente una idea que les haya resultado útil o interesante (no experiencias personales, solo normas o prácticas). Recuerda que el trabajo sobre el acuerdo continuará en casa.

Sugerencias: Puedes utilizar esta [plantilla de acuerdo digital familiar](#) u otras similares, según el contexto y las necesidades del grupo.

Bingo “La hora sin tecnología”

Tiempo necesario: 15 minutos

Edad recomendad: 1-13 años

Objetivo: *Tomar conciencia de la importancia de mantener un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y otras actividades.*

Metodología:

1. Todos los miembros de la familia hacen una lluvia de ideas y elaboran una lista de actividades digitales (por ejemplo: ver películas, usar redes sociales, jugar a videojuegos online, leer en formato digital) y no digitales (manualidades, actividades al aire libre, deporte, planes sociales, etc.).
2. El o la docente prepara cartones de bingo con esas actividades y pide a las familias que reflexionen sobre la última semana y marquen aquellas actividades que hayan realizado en un periodo concreto (por ejemplo, el fin de semana pasado).

Sugerencias: Puede ser necesario llevar preparados cartones de bingo con actividades digitales y no digitales.