

Talleres sobre bienestar digital en familia

Bloque de actividades: potenciar la interdependencia empoderada dentro de la unidad familiar

Carrera en el Museo de Tecnología Retro

Tiempo necesario: 10 minutos

Edad recomendada: Todas las edades

Objetivo: *El alumnado será capaz de tener empatía al relacionarse con personas de otras generaciones.*

Método:

1. El docente prepara aparatos obsoletos (por ejemplo, un tamagotchi, un walkman, una cámara analógica, un teléfono móvil antiguo) y pide a los jóvenes que averigüen para qué se podían utilizar esos aparatos (hacer llamadas telefónicas, tomar fotos, escuchar música, etc.). Las personas adultas pueden ayudar con pistas y pueden nombrar los aparatos.
2. Las personas adultas explican a los menores para qué se utilizaban y qué les parecían esos aparatos cuando eran más jóvenes.
3. Los menores intentan compararlos con aparatos que utilizan hoy en día y que tienen una función similar.

Consejos para el docente: Reúne aparatos obsoletos y llévalos al taller. No se necesitan diapositivas ni folletos.

¿Qué importancia tiene tu teléfono?

Tiempo necesario: 10 minutos

Edad recomendada: Todas las edades

Objetivo: *El alumnado será capaz de identificar valores clave importantes en interacciones digitales.*

Método:

Los mayores y jóvenes reflexionan juntos sobre lo que significan los límites y por qué son importantes (por ejemplo, para la seguridad, para generar confianza, para desarrollar la responsabilidad). El docente facilita un debate en grupo utilizando preguntas orientativas como:

- ¿Qué son los límites?
- ¿Por qué son importantes?
- ¿Cómo se gestionan actualmente los límites en tu hogar?
- ¿Se te ocurre alguna situación que podría mejorar estableciendo límites claros?

El docente explica la diferencia entre límites “duros” y “blandos” (por ejemplo, algunas reglas pueden ser flexibles, mientras que otras deben respetarse en todo momento).

Se anima a las familias a pensar en sus propios límites no negociables y flexibles, y en cómo estos pueden cambiar con el tiempo a medida que los menores crecen.

Basándose en el debate, cada pareja de persona adulta y adolescente crea un póster visual, el “Acuerdo de límites familiares”. Esto se puede hacer en formato digital o en papel.

Consejos para el docente : Como profesor o profesora, es posible que necesite traer los siguientes materiales: tablets/ordenadores/Canva o carteles y materiales de arte.