

Talleres sobre bienestar digital en familia

Bloque de actividades: Explorando nuestra identidad digital

Comparación del tiempo de uso de pantallas

Tiempo necesario: 10 minutos

Edad recomendada: 7 – 16 años

Objetivo: *El alumnado será capaz de realizar un seguimiento y reflexionar sobre su propio tiempo de uso de pantallas.*

Método:

1. Cada participante escribe en un papel cuántas horas al día utiliza un dispositivo o pasa tiempo frente a una pantalla.
2. Después, escriben cuánto tiempo creen que sus familiares utilizan el móvil o están frente a una pantalla.
3. Los integrantes de la misma familia comparan sus cifras y reflexionan sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Coinciden las cifras? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Por qué mi familia cree que paso tanto tiempo utilizando herramientas digitales?
 - ¿Necesito cambiar esto? ¿Por qué sí o por qué no?
 - ¿Cómo puedo cambiarlo?

Consejos para el docente: Es posible que necesites traer los siguientes materiales: Notas adhesivas.