

Hábitos saludables



HÁBITOS SALUDABLES

**CONSEGUIMOS
EQUILIBRIO EN NUESTRAS
VIDAS DIGITALES.**

Ciudadanía digital: Tener pensamiento crítico y usar la tecnología con responsabilidad para aprender, crear y participar



Instrucciones

Es importante usar los medios de tal manera que podamos dormir lo suficiente. Usen la lista En equilibrio con el sueño para asegurarse de que el uso de los medios en su familia les permite a todos dormir lo suficiente. Júntense con más miembros de la familia. ¡Lean la introducción antes de hacer la actividad juntos!

Introducción

 **Leer en voz alta:** A veces cuando es hora de dormir queremos jugar un rato más, enviar un texto más o escribir otro correo electrónico, pero necesitamos mantener un equilibrio entre los medios y las actividades que nos mantienen saludables, como dormir. Las investigaciones demuestran que dormir poco no solo afecta nuestra salud física, sino también nuestras emociones y nuestra capacidad de trabajar. ¡Usar la lista de abajo puede ayudarnos a ver si estamos tomando medidas para que nuestros dispositivos no nos roben el sueño!



Actividad

Leer en voz alta: Revisemos la lista y marquemos los enunciados que se aplican a nuestra familia. Luego, podemos decidir si queremos ajustar nuestro uso de los dispositivos a la hora de acostarnos.

En equilibrio con el sueño:

- ☐ Intentamos dormir toda la noche (cerca de ocho horas) incluso cuando tenemos muchos mensajes de texto, correo electrónico, o de las redes sociales.
- ☐ Usamos una aplicación o una configuración del dispositivo para evitar la luz azul si estamos usando un dispositivo justo antes de dormir.
- ☐ Dejamos de usar los dispositivos aproximadamente una hora antes de acostarnos.
- ☐ Mantenemos los dispositivos fuera del dormitorio y/o los apagamos antes de dormir.
- ☐ Usamos la configuración del dispositivo o los controles paternos para apagar los dispositivos a la hora de dormir..

¿Marcaron alguno de los enunciados? Comenten juntos los resultados:

¿Creen que sus hábitos mediáticos se equilibran con su necesidad de dormir? Decidan si desean hacer cambios en familia, ya que forman parte del mismo equipo, ¡y todos necesitan dormir!

Visita commonsense.org/consejos-sobre-equilibrio-en-tu-vida-digital para aprender más sobre cómo encontrar equilibrio en tu vida digital.