



# **SEL EN LA VIDA DIGITAL**

## **TEMAS DE CONVERSACIÓN PARA FAMILIAS**

### **DE 6° A 8° GRADO**

*El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés), es más eficaz cuando incluye a todos los miembros de tu comunidad escolar. Estos temas de conversación para familias están alineados con las actividades del aula de SEL en la vida digital. Compártelos, para ayudar a tus alumnos y a sus familias a hablar con sinceridad sobre su vida digital.*



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 6° A 8° GRADO

## LA AUTOCONCIENCIA EN LA VIDA DIGITAL



### Hablen de cómo tu hijo puede evitar los efectos negativos de compartir demasiada información

Tu hijo está aprendiendo cómo las redes sociales pueden afectar cómo se sienten y se comportan en línea.

Usa estas preguntas para hablar con él sobre la presión de compartir en exceso en las redes sociales.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre lo que significa **compartir demasiada información** en las redes sociales. ¿Sabes de alguien que haya compartido sentimientos y opiniones en las redes sociales de las que se arrepintiera después? ¿Cómo te sentiste al ver eso?*
  - Si tu hijo no quiere hablar, comparte un ejemplo de alguien, incluso de ti mismo, que compartió demasiada información. Habla sobre cómo te hizo sentir esa experiencia.
2. *¿Por qué crees que la gente comparte más de lo que debería?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):
    - *No piensan en quién puede ver la publicación.*
    - *Se sienten presionados para hacer que su vida parezca perfecta o emocionante.*
    - *Para llamar la atención.*
    - *Para expresarse y compartir emociones.*
3. *¿Cómo crees que la gente puede evitar los efectos negativos de compartir demasiada información?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):
    - *Piensa cuándo y por qué estás publicando algo antes de compartirlo.*
    - *Habla con tus amigos (¡y familiares!) sobre las reglas para etiquetarse o publicar algo sobre el otro.*
    - *Utiliza los ajustes de tu celular para limitar la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales.*

¡Obtén más información sobre cómo definir tu huella digital en [commonsense.org/consejos-sobre-la-huella-digital](https://commonsense.org/consejos-sobre-la-huella-digital)!

Family handout for grade 8 lesson *Social Media and Digital Footprints: Our Responsibilities*, or 6–8 classroom activity *Oversharing and Your Digital Footprint*



HUELLA DIGITAL E IDENTIDAD

**Definimos quiénes somos.**



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 6° A 8° GRADO

## EL AUTOCONTROL EN LA VIDA DIGITAL



### Hablen de los hábitos digitales de tu hijo

Tu hijo está aprendiendo a identificar y reflexionar sobre el uso de los medios y la tecnología. Usa estas preguntas para hablar con él sobre cómo conseguir un equilibrio saludable entre su vidas en línea y fuera de línea.

Haz estas tres preguntas:

1. Escuché que hablaron de los **hábitos digitales** y el **equilibrio en el uso de los medios** en clase.

¿Qué significan esas expresiones?

- Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):

- Los **hábitos digitales** son actividades que hacemos con frecuencia al usar los medios y dispositivos digitales, como revisar tu teléfono cuando te despiertas, escuchar música de camino a la escuela o jugar videojuegos antes de irte a dormir.
- Un **equilibrio en el uso de los medios** significa usar los medios de forma saludable y en equilibrio con otras actividades de la vida.

2. ¿Cuáles son los hábitos digitales de nuestra familia?

3. ¿Hay algo que crees que deberíamos cambiar? ¿Por qué sí o por qué no?

¡Conoce más formas de encontrar el balance en tu vida digital en [commonsense.org/consejos-sobre-equilibrio-en-tu-vida-digital](https://commonsense.org/consejos-sobre-equilibrio-en-tu-vida-digital)!

Family handout for grade 6 lesson [Finding Balance in a Digital World](#), or 6–8 classroom activity [Checking Our Digital Habits](#)



EQUILIBRIO EN LOS MEDIOS Y BIENESTAR

Conseguimos equilibrio en  
nuestras vidas digitales.



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 6° A 8° GRADO

# LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES EN LA VIDA DIGITAL



## Hablen de cómo tu hijo puede mantenerse seguro cuando chatea

Tu hijo está aprendiendo a tomar decisiones responsables en internet. Usa estas preguntas para hablar con él sobre los beneficios y riesgos de chatear en internet.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre cómo puedes mantenerte seguro cuando chateas ¿Cuáles son algunos de los riesgos de chatear con personas que no conoces bien?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):
    - *No sabes realmente con quién estás hablando, por lo que no puedes confiar en esas personas.*
    - *No sabes si tienen malas intenciones.*
2. *¿Qué son las **sensaciones de alerta**?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):
    - *Una **sensación de alerta** es cuando sucede algo que te hace sentir incómodo, preocupado, triste o ansioso. Muchas veces es una sensación o intuición de que algo anda mal y es una advertencia de un posible problema.*
3. *¿Qué puedes hacer si tienes una sensación de alerta cuando chateas con alguien?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):
    - *Cálmate, haz una pausa y piensa en lo que estás sintiendo y cuál puede ser la causa.*
    - *Decide cuál es la mejor acción para mejorar la situación (puedes decidir ignorar o bloquear a la persona, desconectarte o contarle a un adulto de confianza).*

Visita [commonsense.org/consejos-sobre-relaciones-en-linea](https://commonsense.org/consejos-sobre-relaciones-en-linea) para aprender más sobre cómo comunicarte por Internet.

Family handout for grade 6 lesson *Chatting Safely Online*, or 6–8 classroom activity *Who Are You Talking to Online?*



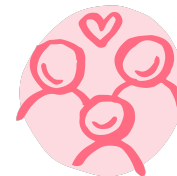
RELACIONES Y COMUNICACIÓN

Conocemos el poder de las palabras y las acciones.



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 6° A 8° GRADO

## LAS HABILIDADES DE RELACIONES INTERPERSONALES EN LA VIDA DIGITAL



### Hablen de cómo tu hijo puede resistir a la presión de estar siempre conectado

Tu hijo está aprendiendo a reflexionar sobre los efectos positivos y negativos que el uso de las redes sociales tiene en sus amistades. Usa estas preguntas para hablar con él sobre cómo usar las redes sociales para cultivar y mantener relaciones saludables y resistir a la presión de estar siempre conectado.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre cómo te hacen sentir las redes sociales. ¿Cómo ha sido tu experiencia? ¿Es positiva? ¿Negativa? ¿Una combinación de ambas?*
2. *¿Cómo han impactado las redes sociales a tus amistades?*
3. *¿Qué cosas puedes hacer para tener una experiencia positiva cuando usas las redes sociales y resistir a la presión de estar siempre conectado?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):
    - *Cambiar mis notificaciones para no sentirme tentado o presionado a estar siempre conectado.*
    - *Considerar compartir y publicar solo para un grupo pequeño de amigos.*
    - *Ser muy claro con mis amigos cuando necesite más espacio o no tenga tiempo para conversar.*
    - *Analizar con mis amigos cuáles son las mejores maneras de conectarnos entre nosotros.*

¡Aprende más sobre cómo comunicarte en línea en [commonsense.org/consejos-sobre-relaciones-en-linea/](https://commonsense.org/consejos-sobre-relaciones-en-linea/)!

Family handout for grade 7 lesson *My Social Media Life*, or 6–8 classroom activity *Friendships & Social Media*



RELACIONES Y COMUNICACIÓN

**Conocemos el poder de las palabras y las acciones.**



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 6° A 8° GRADO

## LA CONCIENCIA SOCIAL EN LA VIDA DIGITAL



### Hablen de cómo tu hijo puede comprender y responder al drama digital

Tu hijo está aprendiendo sobre los conflictos emocionales en línea (también conocidos como **drama digital**). Usa estas preguntas para hablar con él sobre el tema y las estrategias para reducir los conflictos en línea.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre el drama digital. ¿Ves mucho de eso en internet?*
2. *¿Por qué crees que este tipo de conflictos ocurren en línea?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere, si es necesario):
    - *Las personas se sienten más libres para decir cosas que no dirían cara a cara.*
    - *Es fácil malinterpretar lo que alguien dice en línea cuando no puedes ver gestos o escuchar el tono de voz.*
    - *Las personas pueden ser anónimas y creer que pueden ser negativas sin consecuencias.*
    - *Las personas pueden sentirse más presionadas a dar una respuesta donde otros pueden verla.*
3. *¿Hablaron de formas de reducir el drama cuando lo ves? ¿Qué ideas se te ocurren para hacerlo?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere, en caso necesario):
    - *Responder con una acción o comentario positivo.*
    - *Ignorar la publicación.*
    - *Hablar (fuera de línea) con la persona involucrada para intentar calmar la situación.*

¡Aprende más sobre cómo ser amable y valiente en línea en [commonsense.org/tips-sobre-ciberbullying!](https://commonsense.org/tips-sobre-ciberbullying/)

Family handout for grade 6 lesson *Digital Drama Unplugged*, or 6–8 classroom activity *Dealing with Digital Drama*



DRAMA DIGITAL, CIBERBULLYING Y  
EXPRESIONES DE ODIOS

**Somos amables y valientes.**