



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!

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!

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 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/!

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.