



## Guía para Voluntarios de la Charla Familiar sobre Tecnología

### Descripción

Durante esta actividad, las familias hablarán sobre tecnología; los niños y sus padres debatirán sobre qué hacen realmente en línea, hablarán sobre sus experiencias en las redes sociales y establecerán reglas virtuales y las maneras en que se ponen en práctica sus valores familiares en línea. Cuando finalice la actividad, por favor pida a los asistentes que escriban sus pensamientos y reflexiones principales en el papel afiche. Usted presentará el afiche durante 30 segundos al final de la velada.

### Duración de la actividad

15 minutos

### Recursos necesarios

- 1 Líder de voluntarios
- 1 copia de la Hoja de la Charla Familiar sobre Tecnología por pareja (como mínimo 50 copias para 100 personas)
- Escritorios o mesas para que se sienten las familias
- Bolígrafos en cada mesa
- Cronómetro
- 1 papel afiche para resumir los comentarios

### Definiciones útiles

- **Horarios fuera de las redes sociales:** puedes tener tu dispositivo, pero lo usarás para otras actividades, como investigar para tu próximo gran experimento de ciencias.
- **Horarios sin dispositivo:** los horarios durante el día en los que no usarás un dispositivo. Por ejemplo, todos cargan su dispositivo en la cocina durante la hora de dormir.
- **Valores para las redes sociales:** tu filosofía sobre cómo interactuar con otras personas en línea.
- **Aplicación:** Es lo mismo que un programa de software. Aunque una aplicación puede referirse a un programa para cualquier plataforma de hardware, el término a menudo se usa para describir los programas para dispositivos móviles, como los teléfonos inteligentes y las tabletas.
- **Reproducción en vivo:** el acto, el proceso o una instancia de reproducción de datos o de acceder a datos que se están reproduciendo.

### Indicaciones para comenzar la sesión de actividades

Reciba a las familias a medida que ingresan en su espacio de actividades. Entregue una hoja a cada pareja. Cuando todo el mundo haya llegado a su estación, use el guión que está a continuación para presentar la actividad.

Para comenzar la actividad, DIGA:

Hola, mi nombre es \_\_\_\_\_. Hoy hablaremos sobre tecnología en familia. Esta es una buena manera de que empiecen a conversar sobre cómo desean abordar las cuestiones tecnológicas como familia. Durante los próximos 15 minutos, ¡usarán la hoja para lograr algunos objetivos!

- Primero que nada, tendrán la oportunidad de presentarse mutuamente sus aplicaciones favoritas. ¡Este es el momento para contar por qué esa aplicación o juego es tan importante para ustedes!
- Luego, escribirán algo que desean saber de la aplicación (o juego) favorita del otro y viceversa.
- Finalmente, se comprometerán a probar la aplicación o el juego favorito de la otra persona. Quién sabe, ¡a lo mejor descubran una nueva aplicación favorita!
- Después de eso, se prometerán mirar un programa en línea juntos. Con programa en línea, me refiero a algo que miren en YouTube, Instagram TV, Twitch, Netflix, Hulu, etc.
- Luego, cambiaremos un poco de tema para debatir cuándo la familia se tomará descansos de sus teléfonos y redes sociales. Los estudios indican que esto es importante para la salud mental, ¡de todas las edades!
  - Juntos, establecerán cuáles son los horarios familiares "fuera de las redes sociales" a lo largo del día. Y, ¿los horarios sin dispositivo? ¿Cuándo está bien usar el dispositivo pero no para juegos o aplicaciones y cuándo no debería usarse para nada?
- Para asegurarse de que se cumplan los descansos de las redes sociales y los horarios sin dispositivos, luego hablarán de las consecuencias que puede haber si se quebranta el plan o de las recompensas que habrá si se cumple. Debatan estos temas y lleguen a un compromiso juntos.
- Por último, trabajarán juntos para crear una descripción de sus valores familiares con respecto a la tecnología, los medios y la virtualidad. Por ejemplo:
  - Solo deberíamos poner "me gusta" o reenviar cosas que contengan un mensaje positivo.
  - No publicamos fotografías vergonzantes de otras personas.
  - No publicamos fotografías de otras personas sin preguntarles antes.

Cuando hablamos sobre tecnología, creamos un espacio más seguro. Este debate puede producir más diversión a medida que se comunican entre ustedes. Recuerden, deberían actuar en línea igual que lo hacen fuera de línea. Su conversación familiar sobre tecnología debería encajar en sus propios valores familiares. ¿Listos? ¡Empecemos!

### Durante la actividad

Camine entre todos los grupos. Si las personas parecen confundidas, trate de darles ejemplos que les ayuden a pensar más ideas. Motive a los niños y los padres a pensar juntos.



Para ayudar a las familias a empezar a conversar sobre los "horarios fuera de las redes sociales", los horarios sin dispositivos, las consecuencias/recompensas de las reglas y los valores para las redes sociales, motívelos a pensar en:

- Convertir la hora de la comida en un horario sin dispositivos (¡no solo la cena!)
- La tarea: eso no significa "sin pantallas" sino que hace una distinción entre socializar y trabajar.
- Si está bien tener una cuenta en una red social, ¿cuando está bien usarla? Por ejemplo, los niños pueden tener cuentas en las redes sociales, pero no pueden mirarlas después de acostarse.
- Jugar videojuegos durante 30 minutos por día está bien, pero solo una vez terminadas las tareas de la escuela y la casa.

Pasados los 5 minutos, DIGA:

Les quedan 10 minutos.

Pasados los 10 minutos, DIGA:

Les quedan 5 minutos.

### Cierre la sesión

Pasados los 15 minutos, DIGA:

¡Se acabó el tiempo! Voy a revisar que cada uno de ustedes haya trabajado en su hoja y luego firmaré los pasaportes.

¡Asegúrense de seguir conversando sobre este tema! Escojan un lugar de la casa para colgar esta hoja donde todos puedan verla. ¡Recuerden que el mundo virtual cambia todos los días! Por favor, tómense dos minutos para escribir un pensamiento, una reflexión o algo que hayan aprendido en esta sesión en el papel afiche.

### Cierre las actividades

Al final de la tercera sesión, DIGA:

Por favor, ahora saquen sus teléfonos y abran la encuesta que les envió PTA cuando se registraron al evento. También les daremos unos minutos durante la sesión de cierre para completarla.

